

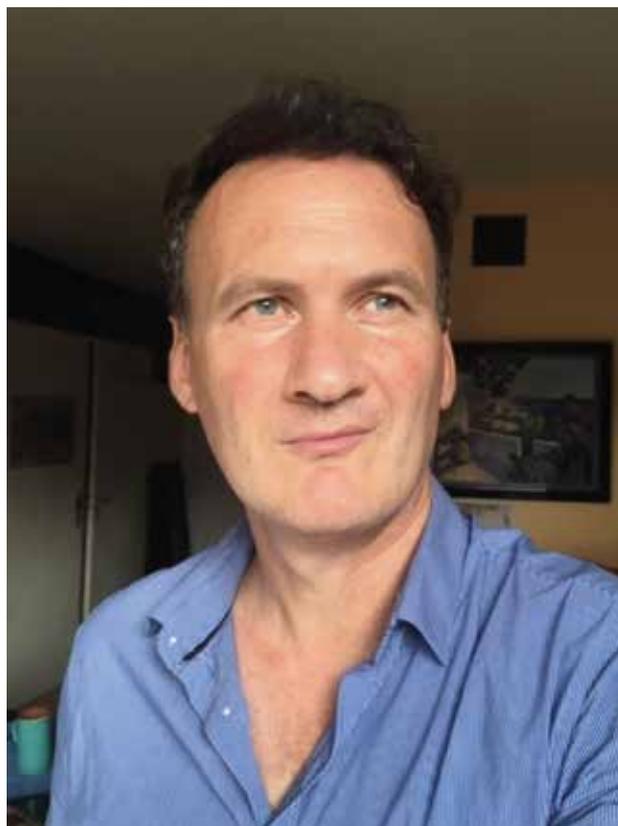


LA GAZETTE DU
SERVICE DES SPORTS
DE L'UNIVERSITÉ GUSTAVE EIFFEL



NUMÉRO 7

EDITO D'ERIC



Hello à toutes et à tous

C'est le printemps ! Un Printemps bizarre, un printemps jamais vu mais un printemps où nous sommes encore avec vous pour votre bien-être et votre forme !

Bien-être avec les animaux, article sportif, interview, recette sympa...

En cette période surréaliste où nous ressentons de plus en plus le besoin, le manque physique de la présence des uns et des autres, restons ensemble par la pensée, restons ensemble dans la solidarité, restons ensemble grâce à l'image, restons ensemble avec nos messages... restons ensemble avec toutes les publications, comme cette Gazette par exemple, qui visent à garder ce lien, cette humanité qui nous unit.

Bonne lecture à toutes et à tous

LES BIENFAITS DE NOS AMIS À POIL

Christine Siar et sa ménagerie !



Les animaux et moi, et bien difficile de décrire ce que cela m'apporte ! Ils font partie de ma vie depuis mon plus jeune âge et je n'ai jamais vécu sans eux. Au grand désespoir de mes parents, je secourais tous les animaux. Ils ont vu passer les oiseaux tombés du nid, des poussins...donc poules et coqs, cochons d'Inde, lapins. Les chiens obligent à ne pas se laisser aller, les chats me canalisent et me calment.

Je veille à les adopter par deux pour qu'ils ne souffrent pas de solitude. Cette année a été difficile, mais cela a été pour eux une année formidable ! Ce qu'il m'apporte n'est pas descriptible, ce sont des membres du foyer.

Anais et Blanka: Des amis pour la vie

Blanka fait partie de ma vie depuis 9 mois maintenant, et elle l'a vraiment changée ! Je profite de la forêt au pied de chez moi, un temps que je ne prenais pas pour moi-même et qui fait un bien fou. Se déconnecter, profiter de la nature et de ces moments précieux. Au-delà de l'affection qu'elle m'apporte, nous avons développé une réelle complicité notamment grâce à l'éducation par le jeu et le Cani-cross. Avoir un chien, c'est aussi énormément travailler sur soi-même et se remettre en question pour l'éduquer au mieux, surtout pour les chiens au passé compliqué comme Blanka. Mais avec de l'amour et de la patience, on y arrive.

En résumé, avoir un chien, c'est beaucoup de temps et d'énergie mais il est aussi le plus heureux du monde quand on rentre du travail chaque soir. Et cet accueil n'a pas de prix.



SPORTIFS DE BON ET HAUT NIVEAU

L'Université Gustave Eiffel a pour objectif d'aider les étudiants sportifs de bon et haut niveau à concrétiser leur double projet bâti sur deux axes d'interventions complémentaires et indissociables : la recherche de la haute performance et la réussite éducative et professionnelle.

Le Service des sports (SUAPS) a établi une charte « **Étudiant Sportif de Bon ou de Haut Niveau (SBHN)** » qui permet de reconnaître le statut bon ou haut niveau, les droits et devoirs des étudiants SBHN, et de mettre en place un contrat pédagogique permettant à l'étudiant concerné de mener à bien simultanément sa carrière sportive et les études universitaires.

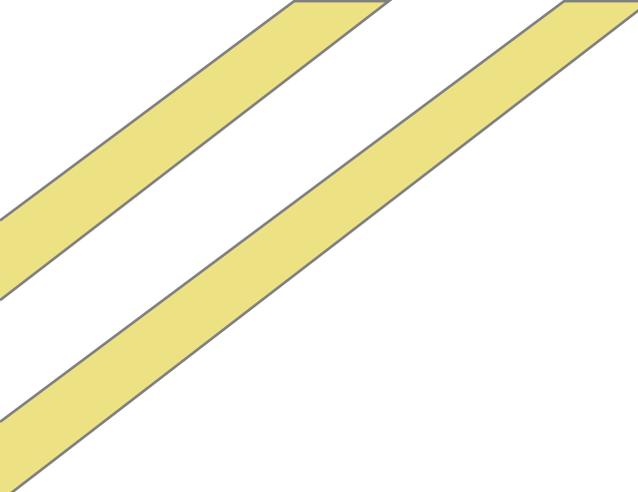
Vous êtes sportif de haut niveau ou de bon niveau ?

Lors de votre inscription à une formation d'enseignement supérieur, faites-vous connaître à votre responsable de formation et au service des sports. L'Université Gustave Eiffel favorise l'accès en formation initiale et continue des sportifs de haut niveau, qu'ils possèdent ou non des titres universitaires.

Cet accueil se traduit par des aménagements de cursus adaptés aux contraintes sportives visant à concilier études supérieures et carrière sportive.

- Déroghations pour l'allongement des années d'études
- Aménagement des emplois du temps
- Choix du mode de contrôle des connaissances
- Priorités dans le choix des groupes des travaux dirigés et des travaux pratiques





Les étudiants sportifs de bon et haut niveau ont un statut particulier, le statut d'étudiant sportif de bon et haut niveau (ESBHN), qui s'obtient en étant...

- Inscrit.e sur la liste des sportifs de haut niveau, liste gérée par le ministère des sports
- Inscrit.e sur les listes « espoirs » et « partenaires d'entraînement »
- Sous convention avec un centre de formation d'un club professionnel ou directement avec un club professionnel
- Membre d'un pôle labellisé par la Commission nationale du sport de haut niveau
- Justifiant d'un bon niveau (niveau national) dans une discipline.

Les enseignants des services des sports et des professeurs, désignés comme tuteurs au sein des unités de formation de l'établissement, sont chargés de guider, dans l'organisation de leurs études, les sportifs de haut et bon niveau de l'établissement.

Si vous êtes sportif de bon ou de haut niveau, venez vous présenter au Service des sports. Nous vous guiderons au mieux pour vous aider à réussir votre double projet.

Le saviez-vous ?

Super rapide!

Bien qu'il se joue sur une petite surface de jeu, le badminton est un des sports les plus physiques et rapides au monde : par exemple, malgré la résistance à l'air qu'il peut avoir, le record de vitesse d'un volant est de 421 km/h !



COUSCOUS PKAÏLA

Pour 4-5 personnes :

Ingrédients :

1 kg de viande de bœuf (au choix parmi :
gîte, jarret, macreuse, basse-côte, pale-
ron)

800g d'haricots secs (ligots ou mogettes)

600g de semoule cuite

500g d'épinards frais

1 oignon

Huile arachide ou tournesol

Ail

Menthe fraîche

Sel / Poivre

Ustensiles :

1 poêle

1 cocotte-minute ou autocuiseur

Préparation :

Mettre les épinards lavés et débarrassés de la côte centrale dans la poêle

Y ajouter 3 CàS d'huile

Ajouter l'oignon émincé menu, et faire frire l'ensemble jusqu'à ce que le mélange devienne foncé et comme une purée (attention à ne pas brûler !)

Mettre cette préparation dans la cocotte et ajouter les haricots

Laisser une demi-journée à macérer

Ajouter la viande, l'ail écrasé, quelques feuilles de menthe, du sel et du poivre

Couvrir d'eau, fermer la cocotte et faire cuire 45min à compter du sifflement de la soupape

Servir avec de la semoule

Chaque Numéro nous allons faire une interview avec un acteur-trice étudiant-e ou personnel qui fait bouger Gustave Eiffel !

Aujourd'hui : Stéphane GÉRARD, responsable des sports de l'ESIEE avant la création de la nouvelle université, qui fait désormais partie du trio des responsables du Service des Sports. Ancien professeur d'EPS, spécialité : sports collectifs et taekwondo, il est également coach mental, notamment pour l'accompagnement des Sportifs de Haut Niveau.

Bonjour Stéphane GÉRARD

Bonjour la Gazette

Peut-on dire que vous êtes un des décideurs de la politique sportive de l'Université Gustave Eiffel ?

Je dirais plutôt que j'en suis un des acteurs impliqués dans la politique sportive de l'université. Les décisions sont, quant à elles, prises par toute l'équipe, ce qui est très agréable je trouve.

À quel endroit travaillez-vous actuellement ?

À l'heure où nous parlons je suis dans mon bureau à l'ESIEE

Êtes-vous en logement individuel, maison ou appartement ?

Je suis dans une maison avec jardin, et je réalise la chance que j'ai, particulièrement en ce moment.

Diriez-vous que votre environnement de travail actuel vous convient ?

(Amusé) C'est surtout la situation actuelle qui ne me convient pas, mais en ce qui concerne mon environnement de travail au bureau c'est plutôt bien, même s'il manque une personne dans le service.

Quant au télétravail, deux jours par semaine à la maison, ça serait bien aussi si la connexion Internet ne faisait pas défaut parfois (léger Grrrr)

Quelles sont vos missions en ce moment ?

Développer les projets que nous avons au niveau du Service des Sports, en incluant mon école d'origine, l'ESIEE, et, bien évidemment, toutes les autres écoles. Et, parallèlement, traiter toute la partie événementielle qui, contrairement à ce qu'on pourrait croire, ne s'est pas arrêtée. Il s'agit des différents tournages qui ont lieu sur l'école (ESIEE) et principalement de l'organisation du passage de concours ministériels. Ceci en collaboration avec le Service de Coordination Événementiel de l'Université Gustave Eiffel.

Quand vous avez du temps libre, à quoi l'occupez-vous ? Un passe-temps ou une passion ?

Étant très sportif à la base, même si mon corps me rappelle que je n'ai plus 20 ans (sourire), j'essaie de faire de l'activité physique dans la mesure du possible.



Donc, vous faites du sport ?

Oui. Dans le contexte actuel : un peu de course à pied, les cours de Crossfit en Zoom que nous proposons avec le Service des Sports et, quand le temps me le permet, du VTT sur les chemins forestiers. En dehors du contexte actuel, on peut rajouter à tout cela du Beach-volley.

Citez-nous quelque chose qui vous manque en cette période svp

Forcément les contacts avec les autres. Que ce soit avec les étudiants ou les collègues. Contacts qui sont vraiment très limités en ce moment.

Dans le cercle privé : la famille et les amis que je ne peux pas voir comme je le souhaiterais car je dois les protéger du fait de ma fonction qui m'amène à croiser du monde malgré tout.

Quel est votre plat salé préféré ?

Les lasagnes à la bolognaise. Quand c'est un plat fait maison évidemment ! (sourire)

Et le dessert ?

Les crêpes dans toutes leurs variantes sucrées ! (grand sourire)

Un projet dans le travail ?

J'en ai plusieurs, mais, pour n'en citer qu'un qui me tient à cœur : promouvoir les sportifs de haut niveau (SHN) que nous avons parmi les étudiants de cette grande Université Gustave Eiffel. Ils s'entraînent, pour la plupart, dans un lieu tout proche, l'INSEP dans le bois de Vincennes, et c'est un vrai atout pour l'Université et nos écoles. C'est un travail commencé il y a plusieurs années et, grâce à cette fusion maintenant, j'espère que nous allons pouvoir mettre en avant l'image de ces sportifs ainsi que celles du paralympisme et de l'olympisme dans cet horizon Paris 2024. Un rendez-vous bien enthousiasmant auquel nous voulons apporter tout notre soutien !

Un projet personnel ?

Ça reste un peu dans le cadre de mon travail : je me suis formé au coaching mental, à la programmation neuro-linguistique et à l'hypnose.

Dans ce cadre-là, et toujours dans le sens d'aller vers les autres pour les aider, je me verrais bien ouvrir un cabinet qui pourrait s'appeler « Hypnothérapie et Développement Personnel » sur un fonctionnement le week-end pour commencer.

Une pensée à partager avec tous ceux qui vont vous lire ?

Je voudrais, en préambule, aborder une thématique qui me tient à cœur : la lutte contre le cancer des enfants. L'Association Imagine for Margo organise une course chaque année dont la 10e édition aura lieu à Saint Cloud le Dimanche 26 Septembre. C'est la plus importante course caritative en Europe. Luttons ensemble contre cet autre fléau qu'est le cancer.

Et ma pensée pour cette période actuelle:

Je suis persuadé qu'on pourra utiliser ce qu'on a « subi » ces derniers mois comme un atout. À savoir : il y a maintenant une forte prise de conscience qu'entretenir son corps permet de conserver ou d'améliorer son mental. Rester en forme physiquement permet au cerveau de mieux fonctionner, d'où l'importance du sport et de l'activité physique en général dans la vie. Et c'est valable dans les deux sens, l'entretien de l'esprit permet également au corps d'aller plus loin et de rester en forme.

L'OMS le dit bien : l'activité physique bien pratiquée peut permettre une espérance de vie augmentée de 14 années ! (sourire final)

Un des dictons du service des sports : A.S.I.C.S. Anima Sana In Corpore Sano = Un esprit sain dans un corps sain.

Merci Stéphane Gérard

Merci la Gazette pour votre bienveillance à l'égard de nous tous :-).

NOUS ALLONS VOUS DONNER 5 ÉTAPES CLÉS POUR SE SENTIR BIEN FACE AUX DIFFICULTÉS



IDÉE #1

Je change mon environnement : je change de lieu, je fais un peu d'exercice physique avec le SUAPS



Je prends le temps de reconnaître et d'adopter les émotions qui me traversent.



IDÉE #2



IDÉE #3

Je prends le temps de réfléchir aux meilleures décisions à prendre.



Je me donne des actions et objectifs pour mettre en œuvre mes solutions.



IDÉE #4



IDÉE #5

Je prends le temps de sourire, car après la pluie vient toujours le beau temps !



LE MOT DE LA FIN

Merci à vous tous-tes d'être présent-e-s à chaque numéro

Restez connecté-e-s car nous allons bientôt lancer la gazette Youtube sur la chaine du service !

Prenez soin de vous et de vos proches
Sportivement.



<https://www.facebook.com/SuapsUnivGustaveEiffel>



https://www.instagram.com/sport_univ_eiffel/?hl=fr