



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



**SPÉCIALE
FÊTES**



N3

SOMMAIRE

L'ÉDITO DE LA SEMAINE	3
UN NUMÉRO, UN SPORT	4
INFO SUAPS	5
LABEL: GÉNÉRATION 2024	6
LA RECETTE DE NOËL	7
L'INTERVIEW DE LA SEMAINE	8
LE MOT DE LA SEMAINE	10





Voici la troisième édition de notre gazette ! Vous y trouverez comme les précédentes fois des recettes, conseils, présentation de sport et bien plus encore.

Nous arrivons dans la période froide de l'année, et il n'y a rien de mieux que la pratique physique et sportive pour se réchauffer : grâce au sport, on stocke de l'énergie, on renforce son corps et on s'adapte ainsi plus facilement aux basses températures. Une simple marche, régulière et tonique peut suffire à booster votre organisme, alors n'hésitez pas à sortir votre attestation pour vous faire une petite balade :)

Décembre évoque fêtes de fin d'année, mais cela évoque aussi pour la plupart des étudiants quelque chose d'atroce : les partiels ! Alors de la part de toute l'équipe du SUAPS, nous vous souhaitons bon courage dans vos révisions et n'oubliez pas que la plupart des bibliothèques du campus sont ouvertes.

Enfin, décembre annonce également la fin de cette longue, épuisante et inoubliable année 2020, profitez donc de vos proches, reposez-vous et commencez à préparer vos résolutions pour 2021.

Bonne lecture, et sportez-vous bien !



LE SAVIEZ-VOUS ?

La cannelle, un exhausteur de goût ?
Le cannelle est un exhausteur de goût qui permet de réduire la quantité de sucre par deux dans vos gâteaux...essayez avec un gâteau au yaourt...

UN NUMÉRO, UN SPORT

LE STEP

Le step ou « marche à hauteur réglable » voit son apparition en France à la fin des années 80. Cet accessoire est né aux États-Unis, il sera nommé :

- Bench step
- Step training
- Low impact bench
- Ou encore bench fitness.

Le step est un programme d'entraînement qui fait appel aux qualités d'endurance aérobie et coordination.

Ce programme est basé techniquement sur des déplacements en pas de marche centrés sur un marchepied associé à une musique adaptée.

L'entraînement sur cette marche doit être simple, accessible et adapté à tous.

Ce type d'entraînement se veut ludique. Même si une chorégraphie pourra être recherchée lors d'une pratique régulière, ce sera alors le travail de l'instructeur de l'introduire avec une bonne pédagogie, car quoiqu'il arrive le travail doit être avant tout cardiovasculaire sans interruption (c'est là l'art du professeur de fitness !).

Le step est donc une petite marche réglable en hauteur qui permet le travail des membres inférieurs. Le travail en hauteur permet de moduler les efforts, toutefois la hauteur du step doit être adapté à votre taille, aussi on peut l'utiliser seul ou avec des plots.

Pour permettre un travail équilibré de chacune des parties du corps et préserver une bonne « balance musculaire », chaque pas doit être exécuté de façon symétrique. Il en est de même pour les impacts. Attention tout travail asymétrique qui privilégie l'aspect chorégraphique occasionne à long terme des tensions, des problèmes articulaires ou musculaires suite à une jambe sur-sollicitée !

Le step est donc une activité physique ludique qui s'adresse à ceux qui désirent améliorer leur condition physique générale et leur coordination (sans parler du travail de mémorisation !).



Le corps au cours de la séance va puiser dans ses réserves énergétiques (glucides et lipides) afin de fournir le combustible nécessaire à l'exécution des mouvements pendant la séance. Le corps va dépenser de nombreuses calories et cela va favoriser l'affinement de la silhouette.

Des recherches ont été menées afin de démontrer quelles étaient les caractéristiques physiologiques et biomécaniques du step. Des chercheurs ont comparé la consommation

- D'oxygène :
- D'une marche d'une vitesse de 4,8km/h
- D'un footing de 11,2km/h
- D'un cours de step à 120 BPM (Battement Par Minute)

Et les forces verticales dans les mêmes conditions.

Il en a été conclu que le step permet un travail cardiovasculaire important qui correspond à un footing de 11,2km/h avec un traumatisme modéré car les forces verticales d'impact sont celles d'une marche de 4,8km/h.

On peut en conclure que la pratique du step avec un instructeur, qui respecte les règles de sécurité, un rythme de musique cohérent, ainsi qu'une hauteur de step adaptée à la taille du pratiquant, n'occasionnera pas de risque majeur sur l'articulation.

Toutefois comme toute pratique sportive, il est nécessaire de faire un bilan médical auprès d'un médecin pour s'assurer que la pratique n'est pas contre-indiquée.



INFO SUAPS

CADEAUX DE NOËL DU SERVICE

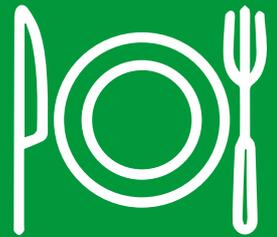
Un Nutritionniste fera des interventions afin de parler sur différents sujets,
Pour plus d'infos restez connectés sur nos réseaux.

**LE JEUDI 14 JANVIER 18-20H :
MAIS C'EST QUOI MANGER ÉQUILIBRÉ?**



**LE JEUDI 4 FÉVRIER DE 18H-20H
DE L'ASSIETTE À LA PERFORMANCE**

**LE JEUDI 4 MARS DE 18H-20H
LES IDÉES RECUES SUR L'ALIMENTATION**



LE PETIT +

Morceau d'interview la Gazette qui ne sera pas diffusée :
-avez-vous des enfants?
-oui, deux
-passions ? hobbies?
-non, Steven et Léa



L'Université Gustave Eiffel a obtenu en 2019, le label « Génération 2024 ». Mais pourquoi ? Quel est l'intérêt pour l'université d'avoir un tel label ?

La labélisation « Génération 2024 » a pour objet de développer les passerelles entre le monde scolaire/universitaire et le mouvement sportif pour encourager la pratique physique et sportive.

L'organisation des Jeux olympiques et paralympiques de 2024 constitue une occasion de conforter les actions des différents acteurs du sport et de renforcer leurs liens. Le label Génération 2024 vient reconnaître l'engagement des établissements universitaires dans cette dynamique. Son déploiement contribue simultanément aux objectifs de développement du sport pour toutes et tous, et d'accompagnement vers l'élite sportive.

Le label Génération 2024 contribue à renforcer l'image et l'attractivité des établissements concernés et à dynamiser leur projet éducatif en lien étroit avec le mouvement sportif et les collectivités territoriales

Les objectifs

1. Développer des projets structurants avec les clubs sportifs du territoire.

- Organisation d'évènement commun (portes ouvertes, tournois, démonstrations...),
- Information de l'offre sportive territoriale des clubs,
- Intervention de sportifs de haut niveau,
- Convention entre l'établissement et une association sportive

L'université établit des conventions de partenariats avec des associations sportives du territoire. Ses conventions ont pour objet de développer l'offre de pratique sportives auprès de nos étudiants.

2. Participer aux événements promotionnels olympiques et paralympiques

- Organiser une action interne à l'établissement,
- Organiser une action concertée entre l'établissement et les clubs locaux,
- Organiser un voyage à thème sur un site olympique ou un site d'accueil JOP 2024 des délégations étrangères,
- Diffusion de l'esprit olympique de par le monde et/ou du programme « Ambassadeurs en herbe »

*Chaque année, le SUAPS organise des événements sportifs pour promouvoir la pratique des APS au sein de l'université. La traditionnelle **journée du sport**, mais également des actions en lien avec la semaine olympique et paralympique.*

3. Adapter les parcours des sportifs de haut niveau.

- Aménagement ponctuel de l'emploi du temps pour permettre la participation des étudiants aux différentes compétitions fédérales,
- Accompagnement des sportifs de haut niveau (listés) et des sportifs de bon niveau (non listés) par un contrat pédagogique adapté.



LA RECETTE DE NOËL GÂTEAU AU CHOCOLAT EN 10 MINUTES

Voici une version « Maison » un peu allégée avec moins de beurre et moins de sucre que ce que vous pouvez trouver en général. Meilleure pour la santé et délicieuse.

Pour le gâteau :

125 g de chocolat à dessert noir
75 g de sucre
50 g de farine
2 cuillères à soupe de crème fraîche
75 g de beurre
3 œufs

Pour le glaçage :

2 cuillères à soupe d'eau
60-75 g de chocolat (ce qui reste de la tablette :))
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de sucre glace

Faire fondre le chocolat dans un grand bol 1 min sur puissance maxi.

Ajouter le beurre en morceaux, et cuire 1 min; bien mélanger à la sortie du four.

-Mélanger les œufs et le sucre dans un saladier, ajouter le chocolat et le beurre, la farine, la levure puis la crème.

-Chemiser de papier sulfurisé le fond d'un moule rond ou à cake en verre et verser la préparation.

-Mettre au micro-onde puissance maxi pendant trois minutes 30 secondes environ en surveillant la cuisson toutes les 30 secondes

-Surveillez bien la cuisson car c'est très important et cela varie selon votre type de four micro-ondes (temps de cuisson + ou - long selon)

-Assurez-vous que le cœur reste crémeux mais pas les bords

-Démouler et laisser refroidir sur une grille.

-Préparer le nappage quand le gâteau à légèrement refroidi : faire fondre le chocolat avec l'eau et le sucre glace 40 secondes sur puissance maxi.

-Lorsqu'il est fondu, bien mélanger et incorporer 2 cuillères de crème fraîche.

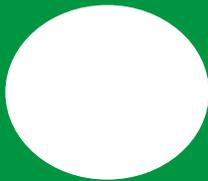
-Avec une spatule nappez le gâteau une fois démoulé

Attendez que le tout refroidisse un peu et dégustez !

Vous avez là un dessert facile à faire, un peu plus léger que la moyenne des recettes habituelles* et savoureux !



AVANT



APRÈS



L'INTERVIEW



SANDRA VIÉ DIRECTRICE DE CABINET DE LA PRÉSIDENTENCE

La Gazette : Bonjour Sandra VIÉ

Sandra VIÉ : Bonjour la Gazette

À quel endroit travaillez-vous actuellement ?

À l'heure où je vous parle je suis au bâtiment Bois de l'étang au bout du campus de Marne-la-Vallée, dans mon bureau avec une petite vue sur la forêt. Je suis en télétravail également quelques jours par semaine.

Êtes-vous en famille ou en logement individuel, maison ou appartement ?

J'ai une petite maison à Champigny-sur-Marne.

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

Quand je suis en télétravail ce n'est pas toujours facile d'avoir un endroit propice pour être bien isolée on doit parfois «bricoler» avec notre environnement pour s'aménager un coin bien à soi. Au final ce n'est pas un endroit idéal. Par contre, à l'université, mon bureau est individuel avec une vue agréable, comme je le disais. Il est beaucoup plus facile pour moi de travailler à cet endroit.

Quelles sont vos missions en ce moment ?

Gérer la période Covid de manière à ce que l'université puisse continuer ses missions de formation et de recherche, la période électorale (passée au moment où nous imprimons cette gazette,) occupe une grande partie de mon temps également

En dehors de cette actualité, mes missions sont larges et me permettent d'œuvrer avec l'équipe de la présidence sur de nombreux dossiers.

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

J'aime beaucoup lire, à la fois des romans, la presse, des essais... j'adore également écouter de la musique. Je joue moi-même d'un instrument.



Quel instrument ?

Je joue de la harpe

Oui, Donc plutôt musique classique ?

Non, toutes sortes de musiques. Du classique bien entendu, Mais aussi de la variété française, de la pop... contrairement à ce que l'on peut penser, On peut jouer toutes sortes de musique avec cet instrument. Par exemple en ce moment je m'exerce sur un morceau des Beatles (Sourire).

Faites-vous du sport ?

Je n'ai pas une pratique sportive très intense, cela dit, avec une application que j'ai sur mon téléphone, je pratique le yoga deux fois par semaine. C'est pour moins indispensable à tel point que quand je ne peux pas faire ces deux séances hebdomadaires je le ressens tout de suite au niveau de mon dos et je suis moins bien. Je dirais donc que c'est désormais presque vital pour moi de faire, dans l'idéal, ces deux séances par semaine.

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

Sur le plan professionnel ce sont surtout les relations que l'on peut avoir en présentiel, les liens que l'on tisse entre collègues. Sur le plan personnel : les sorties culturelles qui, par force, ne peuvent avoir lieu en ce moment, les spectacles, la musique, les concerts... ce sont des choses qui me manquent particulièrement.

Quel est votre plat salé préféré ?

Mon plat salé préféré ?! (rire) je n'en ai pas vraiment, j'aime manger diversifié et donc des choses différentes chaque jour.

Et le dessert ?

Tout ce qui est au chocolat ! (sourire)

Un projet dans le travail ?

En ce moment je suis vraiment focalisée sur les élections. (L'interview a eu lieu quelques jours avant les élections)

Un projet personnel ?

Oui, reprendre les voyages. Avant les événements, par exemple, j'avais prévu d'aller en Irlande, j'irai dès que cela sera possible.

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

Je souhaite à tout le monde de garder les liens avec les autres, que ce soit avec les collègues ou avec les proches, chose essentielle dans cette période difficile.

Merci Sandra VIÉ

LE MOT DE LA SEMAINE

Cette semaine nous mettons en avant le label génération 2024 qui est très important pour notre service, nous allons prochainement vous révéler les différents défis et challenge que nous allons mettre en place dans le cadre de ce label.

Prenez bien soin de vous en cette période.
Rendez-vous en janvier pour le premier numéro de la Gazette 2021 ! :)

Bonnes Fêtes à tous-tes !



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



https://www.instagram.com/sport_univ_eiffel/