

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



SOMMAIRE

L'ÉDITO DE LA SEMAINE _____	3
UN NUMÉRO, UN SPORT _____	4
LE SUAPS: LES MISSIONS _____	5
LE SUAPS EN QUELQUES CHIFFRES _____	6
BIEN-ÊTRE AVEC CHRISTINE _____	7
L'INTERVIEW DE LA SEMAINE _____	8
LE MOT DE LA SEMAINE _____	10

L'édito de Christelle

Bonjour à toutes et à tous.
Nous gardons la cadence, voici le 2eme numéro de notre Gazette du Service des Sports de l'Université Gustave Eiffel



Notre ambition est de promouvoir l'activité physique et sportive comme un élément déterminant, à part entière, de la santé et du bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie.

Il est vrai qu'en cette période si particulière, l'activité physique est bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit.

Voici donc quelques informations, recettes et conseils qui ne pourront que vous faire du bien.

Je vous invite donc à lire la suite, mais aussi à profiter de nos cours en ligne, et pourquoi pas, participer à nos challenges.

Alors à vos baskets !

News de la semaine !

CROUS ouvert

Pendant le confinement, du lundi au vendredi inclus, entre 10 h et 15 h, la cafétéria du bâtiment Lavoisier sur le campus de Marne-la-Vallée est ouverte.

Émilia et son équipe du CROUS vous y accueillent avec le sourire

UN NUMÉRO, UN SPORT L'ULTIMATE

L'équipe du SUAPS vous propose un creneau d'ultimate le jeudi de 12h à 14h au stade de bois de l'Etang

Genèse

Il faut savoir que l'ultimate est un sport qui est né en 1960 aux Etats-Unis, après avoir été pratiqué librement depuis 1940.

C'est le jeu de plage par excellence : le frisbee, cette rondelle de plastique coloré que l'on lance dans le ciel d'été. Mais qui donc a lancé le frisbee en premier ? Un pâtissier, un menuisier et les étudiants d'une très prestigieuse université.

La Frisbie Pie Company fournit les tartes à l'Université de Yale aux Etats-Unis, et ce sont les étudiants qui, une fois avoir englouti leur tarte, s'empressent de se faire des passes avec le moule de ses tartes !

L'idée est reprise par un certain Morrison qui vend des « soucoupes » sur les foires et sur les plages, son idée est rachetée par Wham-O, une entreprise qui lance son produit de disque en plastique baptisé « Frisbee » en 1958. Deux ans après, Wham-O crée l'Association Internationale de Frisbee, et c'est ainsi que l'ultimate voit le jour. Drôle d'histoire !



Le But du Jeu

L'ultimate se joue avec deux équipes de sept joueurs chacune et un disque (frisbee). Le terrain a une surface de 100 m par 37 m. En salle, il se joue sur un terrain de handball avec cinq joueurs par équipe. A chaque extrémité du terrain il y a une zone d'en-but de 18 m (extérieur) ou 6 m (en salle).



Score

Un point est marqué quand l'équipe offensive attrape le disque dans la zone d'en-but de l'équipe adverse.



En France

La FFDF (Fédération Flying Disc France) est agréée en 2012 par le Ministère des Sports et ne recense en 2014 pas moins de 3000 licenciés et 75 clubs sur le territoire. Il existe trois catégories : open (aucun impératif de sexe ; il n'existe pas de catégorie masculine, mais la division open y est tout de même souvent assimilée), femmes, mixte.

Palmarès Association Sportive Université Gustave Eiffel :

- Championnat Île-de-France :
- 2019 : Champion open et mixte
- 2018 : Champion open
- 2017 : Vice-champion open

Alors, ça vous tente d'essayer ?

https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk&ab_channel=EverythingUltimate

LE SUAPS: LES MISSIONS



1. L'ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES

Pour une formation complète de l'étudiant

2. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & SANTÉ



Une offre de pratiques variées et adaptées pour la santé et le bien-être de chacun



3. L'ÉVÈNEMENTIEL SPORTIF ET ARTISTIQUE

Une dynamique de lien social au cœur du campus

4. LES SPORTIVES ET SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Concilier le double projet



5. LE SPORT DE COMPÉTITION

L'expérience de la performance et de l'engagement étudiant



6. INSTALLATIONS SPORTIVES

Les installations sont ouvertes selon le planning établi par le service

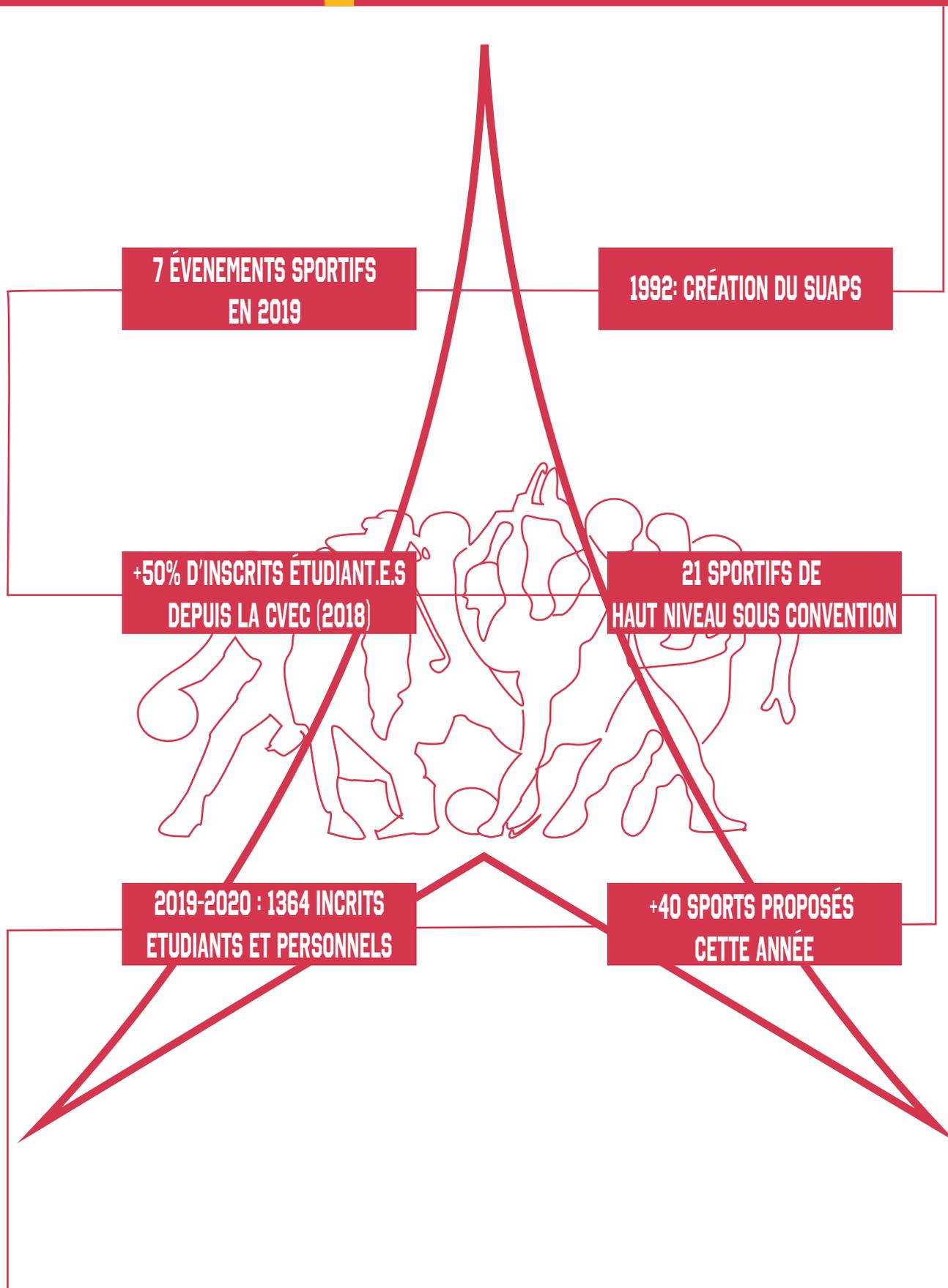


Devinette foot

Que fait un fan du PSG quand son équipe gagne trois fois le championnat de France, quatre fois la Ligue des champions, cinq fois la coupe de France et six fois la coupe de l'UEFA?

Il s'agit de la Coupe de France

LE SUAPS EN QUELQUES CHIFFRES



En cette période, je vous propose de pratiquer la marche en pleine conscience.

Le but est de vous relaxer en pratiquant une marche quotidienne.

Tout le monde marche, mais si à partir de maintenant vous preniez conscience de votre corps durant la marche.

« Je suis là, ici et maintenant »

Je prends conscience des mouvements de la marche

Je prends conscience des muscles qui entrent en action

Durant la marche

Je prends conscience des différents points de contact de mes pieds avec le sol, les orteils, les talons, la façon dont je déroule mon pied.

Si une pensée survient...

je la chasse immédiatement de mon esprit et je ramène toute mon attention sur la marche, sur les sensations que mon corps éprouve lorsque je marche.

**« JE SUIS LÀ
ICI ET MAINTENANT »**

L'INTERVIEW

ENORA LORCY VICE-PRÉSIDENTE ÉTUDIANTE



La gazette : Bonjour Enora LORCY

Enora LORCY : Bonjour la Gazette

À quel endroit travaillez-vous actuellement ?

Je viens parfois travailler au bureau à la Maison de l'Étudiant, mais la plupart du temps je suis chez moi en télétravail.

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

Je suis en colocation étudiante dans une maison à Champs-sur-Marne

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

Oui, tout à fait.

Quelles sont vos missions en ce moment ?

Parmi les dossiers actuels : je m'occupe des élections en cours et de l'aide aux étudiants pendant le confinement. J'ajoute que je poursuis mes études parallèlement.

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

Quand j'ai du temps libre (sourire, elle soupire amusée) ? J'ai assez peu de temps libre en fait... sinon écouter de la musique et jouer à des jeux vidéo de temps en temps. Toutes sortes de musiques, cela dépend de mon humeur...

Faites-vous du sport ?

Assez peu. Je fais du vélo pour venir à l'université, mais pas beaucoup plus.

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

Les soirées étudiantes (grand sourire) !

Quel est votre plat salé préféré ?

Oh la la (amusée) ! Il y a trop de trucs que j'aime bien manger ! Mais comme je suis bretonne je dirais une galette (rire) !

Et le dessert ?

La tarte au citron meringuée

Un projet dans le travail ?

Ah oui j'ai plein de projets ! J'en ai des tonnes, en fait. Dès que j'arrive à en mettre un en place, il y en a plein d'autres qui lui succèdent. Par exemple, en ce moment : nous sommes sur la mise en place des distributeurs de protections périodiques et l'établissement du Parlement étudiant. Je vous donne ces deux exemples bien différents parmi une multitude de projets en cours (enthousiaste) !

Un projet personnel ?

Obtenir mon master de chimie et, par la suite, pouvoir travailler dans l'Écologie et le Développement Durable.

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

Je souhaite un grand courage à tout le monde pendant ce confinement qui n'est, je l'imagine, simple pour personne.

Merci Enora LORCY



LE MOT DE LA SEMAINE

Cette semaine nous avons lancé notre page Facebook et Instagram, n'hésitez pas à venir nous rendre visite dessus !

Nous aurons des informations importantes ainsi que des événements de notre service à vous relayer dessus



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



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

Aujourd'hui plus que jamais continuez à bouger et à faire une activité sportive, nous sommes là toute la semaine pour vous proposer des défis et des cours via la plateforme Zoom !

Merci à vous et RDV au prochain numéro !