



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



PREMIER NUMÉRO

«L'édito d'Éric»	3
Bien-être par Christine	4
La Recettes de Niflettes de Provins	5
Les Secrets de Christelle	6
La Pratique du Golf	8
Interview de la Semaine	9
Le mot de la fin	11



Bonjour à toutes et à tous.

Voilà c'est parti pour cette toute nouvelle gazette du Service des Sports de l'Université Gustave Eiffel !

Nous tâcherons de vous y prodiguer des conseils pour votre bien-être et votre santé, sujets qui nous tiennent tant à cœur. Avec tout le service, ce sont nos professeurs qui sont mobilisés pour vous.

Nous tenons à vous faire participer aussi si le cœur vous en dit.

Ainsi, vos témoignages seront les bienvenus et nous permettront de garder ce lien, cette cohésion qui sont des éléments essentiels entre nous.

Sans plus attendre, je vous invite à lire et à prendre ce qui vous intéresse dans ce qui suit...





Par Christine Siar enseignante bien-être, fitness, musculation

Petite méthode relaxation à faire soi-même dans le but de se recentrer sur soi et d'échapper au stress quotidien

Les diverses émotions ressenties au cours de la journée amènent des variations du rythme cardiaque, créent de l'agitation et dérèglent la respiration malgré soi.

La cohérence cardiaque va aider à gérer les émotions ressenties et ainsi à réguler la respiration.

Cette méthode associe une respiration ample et profonde à la visualisation mentale.

Le but est de mettre le cœur en cohérence avec la respiration. Ainsi cela permettra de s'apaiser, d'apporter de la sérénité.

- Première chose à faire : **STOP, arrêtez tout** et marquez une pause
- Isolez-vous dans un endroit calme
- Installez-vous dans la position qui est la plus confortable pour vous

- Commencez par **expirer** et « **soufflez un bon coup** »

- Prenez simplement conscience de votre respiration, tranquillement, il n'y a plus que vous
- Et respirez, vous pouvez fermer les yeux...
- Inspirez pendant 5 secondes, et expirez pendant 5 secondes....
- Profitez de ce moment que vous vous accordez pendant 5 minutes, elles sont à vous...
- Enfin vous vous sentez mieux, plus calme, plus détendu...

Octroyez-vous ce petit moment le matin au réveil, le soir avant de vous coucher cela vous permettra d'évacuer les tensions de la journée.

Quand le besoin s'en fait ressentir: à n'importe quel moment de la journée

Chaque année à la période de la Toussaint, je fais découvrir à mes élèves après les cours une tradition de chez ma région.

Il s'agit des pâtisseries « Les Niflettes de Provins »

Ne perdons pas cette tradition, aussi à défaut de vous en distribuer à la fin des cours ou en vous rendant de petites visites surprises dans vos services, j'ai décidé de partager avec vous la recette.

Vous verrez c'est très simple à faire !

Ingrédients

2 Jaunes d'œufs

50 gr de sucre, vous pouvez faire le choix d'en mettre moins, mais pas plus...

20 cl de fécule de maïs

20 cl de lait

1 Cuillère à soupe de fleur d'oranger

Sucre glace

Pâte feuilletée

Temps de cuisson : 15 min
Thermostat 180° / 6



Dans un saladier :

1. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre
2. Ajouter la fécule, et bien mélanger
3. Chauffer le lait
4. Verser le lait chaud petit à petit dans le saladier, et bien remuer
5. Remettre la préparation dans la casserole
6. Faire chauffer à feu moyen pour épaissir la crème pâtissière en remuant bien
7. Hors du feu, incorporer la fleur d'oranger
8. Laisser tiédir
9. Pendant ce temps avec un emporte-pièce, réaliser des ronds de pâtes feuilletée
10. Y déposer la crème et passer au four
11. Après la cuisson, laisser tiédir, saupoudrer de sucre glace....

Très bonne dégustation !

10 CONSEILS POUR REPRENDRE LA COURSE À PIED APRÈS LE CONFINEMENT



LE MAÎTRE-MOT : LA PROGRESSIVITÉ

Vous êtes plein de fougue et d'enthousiasme à la sortie de ce confinement ! Vous avez faim de kilomètres ! Pourtant, après quelques semaines de vie presque sédentaire, il va falloir vous frustrer pour ne pas aller au-devant d'une blessure, souvent inflammatoire lorsque l'on fait l'erreur de reprendre « trop vite » et « trop fort ». La clé : reconstruire votre base d'endurance fondamentale puis augmenter progressivement la durée et l'intensité de vos footings !

LE DEUXIÈME MAÎTRE-MOT : LA RÉGULARITÉ

Les sensations et la plénitude de vos capacités physiques vont mettre plusieurs semaines à revenir : ceci est normal ! Ne brusquez pas votre corps ! Cependant, réapprenez-lui à apprécier le (bon) goût de l'effort. Soyez assidu dans votre pratique, en vous préservant des grosses charges d'entraînement. Privilégiez dans un premier temps plusieurs footings intelligemment répartis sur la semaine, plutôt qu'une ou deux sorties longues.



ACCEPTÉZ UN PAS ARRIÈRE !

Au début du confinement, votre corps n'a pas appuyé sur le bouton « Pause ». Non, vous ne retrouverez pas votre état de forme là où vous l'aviez laissé lorsque vous ré-appuierez au sur le bouton « Play », à partir du 11 mai. Vous ne reprendrez pas au niveau où vous vous êtes arrêté. Acceptez alors ce petit pas en arrière printanier pour en faire deux en avant cet été. Pour se faire, une astuce : laissez votre montre GPS à la maison et courez à la sensation !

RÉALISEZ LE CHECK-UP DE VOTRE MATÉRIEL

La reprise constitue souvent la période idéale pour faire le « grand ménage » dans vos affaires de sport et tenter de nouvelles choses. Notamment si des douleurs survenaient de façon régulière avant le confinement ! C'est le moment idéal pour expérimenter tous les bénéfices en termes de confort, performance et stabilité, qu'une paire de semelles adaptées à vos pieds peut vous apporter.



ÉVITEZ LES TERRAINS TROP TECHNIQUES

Vous avez forcément perdu un peu de vos qualités de proprioception. Préférez donc dans un premier temps les chemins de type « piste », voire même le bitume, aux singles montagneux ultra-techniques, sous peine de rallonger votre inactivité pour cause d'entorse de la cheville.



NE LÉSINEZ NI SUR L'ÉCHAUFFEMENT

À la reprise, imaginez votre corps comme un moteur diesel qu'il s'agit de remettre progressivement en route. Pour cela, insistez sur l'échauffement, quitte à partir à des allures plus basses, quitte à réaliser de petites gammes (montées de genou, talons-fesses...) qui vous rappelleront vos « années collègue ».

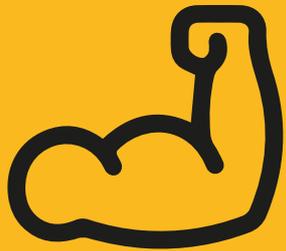


NI SUR LA RÉCUPÉRATION !

La récupération n'est pas un concept réservé aux athlètes de haut-niveau. Loin de là ! Peu importe votre niveau, vous en ressentirez instantanément les bienfaits. D'autant plus dans cette phase où le risque de blessure est élevé. Les étirements, le massage de vos pieds avec une crème effet cryo, le port de chaussettes de contention ou le fait de marcher avec des sandales favorisant le retour veineux sont des atouts très simples à mettre en œuvre.

PRATIQUEZ UN SPORT « CROISÉ »

Le confinement a offert une seconde jeunesse à un instrument souvent décrié par les sportifs : le home-trainer. Si ce vélo immobile s'est glissé dans votre routine d'entraînement, faites tout pour l'y maintenir. Ou du moins l'usage de la bicyclette, puisque vous êtes désormais autorisé à rouler dehors. Le vélo est en effet très complémentaire de la course à pied... Vous faites plus de sport, avec moins de contraintes musculaires, et c'est bon pour la planète ! Que demander de plus ?



NE RANGEZ PAS LA PPG ET LA PROPRIOCEPTION AU PLACARD !

Vous avez découvert la PPG, la proprioception et le gainage durant ces longues journées à domicile ? Prolongez votre lune de miel avec eux ! Ceux-ci rendent vos muscles plus forts, plus alertes et plus résistants. Et bien exécutés, vous permettent de diminuer le risque de blessure.

PROFITEZ !

C'est bien lorsque l'on est privé de quelque chose que l'on se rend compte de combien ce quelque chose était important pour nous ! Donc, lors de vos prochains footings, souriez, profitez et faites-vous plaisir. Placez le plaisir au cœur de votre motivation. Vous avez l'interdiction de le laisser confiné à la maison alors même que vous avez enfin le droit de courir en toute liberté !



Golf pour les personnels et les étudiants-e-s

S'initier au golf avec le Service des Sports de l'Université Gustave Eiffel

Quoi de plus sain que de pratiquer un sport en pleine nature dans l'herbe ?

Depuis des années les golfs n'utilisent plus aucun traitement chimique pour leur entretien. Tout est « bio », cela méritait d'être signalé.

Adresse, coordination, flexibilité sont, entre autres, les qualités que vous développerez dans ce sport. Le tout dans une ambiance très ludique car il ne faut pas oublier que c'est avant tout un jeu.

Nos cours ont lieu le jeudi après-midi de 14 :00 À 16 :00 sur le parcours de Bussy Saint-Georges

Bien entendu, beaucoup d'entre vous ne peuvent venir pendant ces horaires précisément car le travail vous accapare. Fort heureusement, le golf de Bussy Guermantes vous propose également des initiations sur rendez-vous.

Si vous êtes débutant nous vous prêterons le matériel sinon venez avec le vôtre.

Tous les âges sont les bienvenus. Vous pourrez croiser, pour ceux qui l'ont connu, notre ancien président Francis Godard qui vient souvent, ainsi que d'autres personnels de l'université.

Tous les renseignements auprès du golf au 01 64 66 00 00 ou bien à votre Service des Sports de l'Université Gustave Eiffel



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

Aujourd'hui : Philippe DEMANGE, Directeur Général des Services de l'Université Gustave Eiffel



La Gazette : Bonjour Philippe Demange, à quel endroit travaillez-vous actuellement ?

Philippe Demange : Bonjour, je suis, à cette heure, en présentiel dans mon bureau du Bois de l'Étang, dans ce que l'on appelle la partie présidence.

En ce qui concerne votre résidence, êtes-vous en famille ou en logement individuel, maison ou appartement ?

J'ai la chance d'habiter une petite maison à Champs-sur-Marne

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

Oui, mais disons que comme nous sommes impactés par la Covid nous avons été obligés de nous réorganiser complètement. Il a fallu penser et aménager tous les postes pour permettre le télétravail chez chacune et chacun, et donc chez moi également.

Quelles sont vos missions en ce moment ?

Mes missions en tant que directeur général des services n'ont pas changé : appuyer la présidence de l'université pour la mise en place de la politique de l'établissement.

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

Ma passion c'est la lecture, notamment la philosophie. Il me semble que notre ère actuelle manque cruellement de réflexion de fond et qu'il est important de se reposer des questions existentielles, si je peux me permettre, et donc de se repositionner sur un certain nombre de sujets.

Faites-vous du sport ?

Je fais peu de sport car je suis monopolisé par mon travail qui est une véritable passion. Par contre, j'essaie d'avoir de l'exercice physique. Par exemple, la première chose que j'ai achetée lorsque nous sommes entrés dans le premier confinement c'est un dispositif qui permet de convertir son vélo normal en vélo d'appartement. Très pratique, ça me permet de continuer à faire un petit peu de vélo.

Quel est votre plat salé préféré ?

Pour ne rien vous cacher je suis de l'est de la France, et donc évidemment je vous dirais la choucroute (sourire).

Et le dessert ?

Le dessert ? Plutôt italien, j'adore l'Italie et donc le tiramisu c'est vraiment un péché mignon (sourire à nouveau).

Un projet dans le travail ?

J'essaye d'avoir un certain nombre de projets. Un sujet notamment qui me motive beaucoup depuis un certain nombre d'années c'est la prise en compte de la Qualité de Vie au Travail.

Un projet personnel ?

Je dois dire que je suis un peu libéré des obligations familiales, mes trois filles étant grandes et autonomes, je me recentre avec ma femme sur des sujets qui nous semblent essentiels. Par exemple : nous sommes de plus en plus militants pour la condition animale.

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

Je pense que tout ce qui nous arrive en ce moment est une opportunité qui va nous amener à nous poser de bonnes questions, de vraies questions : Pourquoi sommes-nous là ? À quoi servons-nous ? etc.

J'adhère à une des formules de notre président de la république qui a dit qu'il fallait qu'on prépare le monde d'après. Il faut aller jusqu'au bout de cette idée pour laisser en héritage une planète en meilleur état qu'elle ne l'est actuellement.

Merci Philippe Demange

Interview réalisée le 13 novembre 2020

Toute l'équipe du Service des Sports espère vous revoir très rapidement en présentiel, en attendant prenez soin de vous, de vos proches pendant cette période !

Nous allons continuer les cours ainsi que plusieurs activités conviviales sur la plateforme Zoom pour qu'un lien puisse être maintenu entre le service et vous !

Nous avons profité de cette période pour faire peau neuve et changer notre logo



Ce Logo représente l'esprit sportif et l'esprit d'équipe si importants à notre service, ce sont ces principes que nous voulons véhiculer au sein de l'Université Gustave Eiffel.

Merci de nous avoir lu.
A très bientôt

Votre équipe du Service des Sports