



# La Gazette

Mai est un mois de changements !

Pour commencer, quel meilleur moyen pour inaugurer un mois que de s'offrir des fleurs ? Le 1er Mai, fête du travail, la tradition veut que l'on offre à ses proches (généralement, les enfants aux parents et aux grands-parents, les hommes aux femmes) un brin de muguet. Cette coutume pourra nous servir de symbole de ce que peut représenter le mois de mai dans l'esprit français : on s'offre des fleurs le premier, et on commence le déconfinement le 3 !

En 1968, le pays traverse des manifestations d'étudiants voulant changer le monde. Ils ne le changèrent pas mais bouleversèrent profondément la société française. Chaque année, mai est surtout un avant-goût de l'été. Une bande annonce des plaisirs des vacances.

Le pays sort de sa torpeur hivernale et se prépare à profiter de l'été, faites-en autant et venez nous rejoindre !

Carpe diem !

Christelle François

## Le patinage artistique

C'est une des rares disciplines que je peux regarder à la télévision. C'est à la fois un sport et un art.

De grandes qualités sportives sont à maîtriser : force, souplesse, coordination, endurance... Il y a une dimension technique et athlétique incroyable. C'est un sport élégant avec une grande sensibilité artistique. J'ai toujours été admirative des prouesses techniques des patineuses et envieuse de leur corps.

Le patinage artistique est un sport ainsi qu'une démonstration d'art exécuté sur la glace qui améliore les qualités physiques et développe la sensibilité artistique avec des patins à lames.

Ce sport est particulièrement populaire en Amérique du Nord, en Europe et en Asie (particulièrement au Japon). La Russie a beaucoup de patineuses.

D'après Médiamétrie, c'est le seul sport à être davantage regardé par les femmes que par les hommes.



# LA RECETTE

## LE MAFÉ AU POULET (SÉNÉGAL)

DUREE : 1H15 (30' + 45')

DIFFICULTE : FACILE

COÛT : MOYEN



### LES INGRÉDIENTS :

1 POULET ; 1 POT DE PATE D'ARACHIDE ; 4 POMMES DE TERRE ; 4 PATATES DOUCES ;

50G DE CONCENTRE DE TOMATE ; 4 PIMENTS OISEAU MIXÉS ;

2 OIGNONS ; 2 GOUSSES D'AIL ;

SEL ; POIVRE ; HUILE

2 PIMENTS ANTILLAIS

OPTION : RIZ BASMATI



#### ÉTAPE 1

Faire revenir le poulet dans l'huile d'arachide bien chaude.

#### ÉTAPE 2

Les réserver (les retirer du feu).

#### ÉTAPE 3

Faire revenir les oignons et le piment oiseau jusqu'à coloration.

#### ÉTAPE 4

Rajouter ensuite la tomate concentrée et les deux gousses d'ail (ciselé). Laisser cuire 2 min.

#### ÉTAPE 5

Rajouter l'eau, les pommes de terre et les patates douces. Laisser cuire pendant 20 min.

#### ÉTAPE 6

Rajouter ensuite la pâte d'arachide, assaisonner (sel poivre).

#### ÉTAPE 7

Laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce (bien consistant).

#### ÉTAPE 8

Remettre le poulet dans la sauce avec les deux piments antillais (sans les écraser surtout ! à moins que vous aimiez avoir très chaud...).

Option : si vous avez très faim, déposer le tout sur un riz (idéalement cuit à la rizeuse) basmati cuisson longue.

#### ÉTAPE 9

Laisser cuire à feu doux et à semi couvert pendant 30 min.

Voilà, c'est prêt !  
Bon Appetit

# B R E A K D A N C E



Le break-dance fera son entrée olympique en 2024 quand le skateboard, l'escalade et le surf figureront déjà aux Jeux de Tokyo 2020.

En 2024, le break-dance et le skateboard, seront organisés tous deux sur le site temporaire de la place de la Concorde ; l'escalade, sur un mur pérenne (à construire) au Bourget, et le surf, sur la mythique et effrayante vague de Teahuppo, à Tahiti.

Le break-dance, commence avec le hip hop qui est apparu à New York, dans les Bronx des années 1970. Le hip hop est une musique rythmique associée à du rap. Quelques années plus tard, le hip hop a été accompagné par une danse : le break dance. « To break » signifie « s'éclater » en argot, cette notion fait partie intégrante de la danse hip-hop. Le break dance est aussi appelé b-boying, c'est une danse qui a commencé à se développer à New York et c'est un style de danse formé de figures acrobatiques et de figures au sol.

Grace à l'utilisation des techniques du corps, le Break-dance est même devenue un sport. Cette discipline amène les pratiquants à réaliser des figures dans les airs souvent perçus comme très impressionnantes comme la coupole, le thomas, le canard ainsi que des mouvements de jambes et figures au sol (pass-pass et les freezes). En plus des acrobaties, le break dance offre des possibilités infinies en terme de mouvements et amène alors les pratiquants à faire preuve de créativité, de fluidité dans les enchaînements, à maîtriser leur corps dans des positions parfois précaires (sur la tête, sur les mains, sur le dos...), ainsi que d'exprimer leur musicalité et leur ressenti par la danse. A la fois fun et impressionnant le break dance satisfera parfaitement les jeunes qui cherchent une activité physique pour s'exprimer corporellement par la danse et dans la réalisation de prouesses techniques et acrobatiques.

Les danseurs du break dance sont appelés Bboy, pour les garçons, et Bgirl, pour les filles. Chaque danseur pratique le break dance en solo sinon ils font partie d'un « crew », « équipe » en français.

Ces équipes s'affrontent en Battle. Une Battle est un combat entre deux équipes de danseurs, ils forment en général un cercle pour que chaque danseur puisse danser au milieu chacun leur tour en faisant une chorégraphie. Les battles sont souvent

jugées à l'applaudissement et ne prennent fin que quand un des adversaires s'avoue vaincu. On ne peut pas évoquer le Break-Dance sans parler de la mythique émission des années 80 animé par Sidney sur le Hip-Hop et le Break-dance, et également pour la musique le groupe Break Dance avec leur titre phare (et unique) Street Dance...pour les plus jeune aller jeter un œil sur ces 2 « ancêtres » et pour les 40/50 ans que de bons souvenirs....

<https://www.youtube.com/watch?v=N2HQJbpWT8w> musique street dance

Pour ceux et celles qui souhaitent faire partie de la crew « SUAPS » venez pratiquer le break dance avec Aurore au cours du hip hop le mercredi de 19h à 20h en visioconférence (ID : 896 2005 9666 Mdp : HIPHOP19H)



# L'INTERVIEW

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

Aujourd'hui : Noémie Bellenger étudiante à l'Université Gustave Eiffel et athlète de haut niveau, spécialité 400 m.

**La Gazette : Bonjour Noémie, où en sont vos études actuellement ?**

Noémie Bellenger : Bonjour la Gazette.

Je suis en licence 3 management du sport à l'Université Gustave Eiffel. Parallèlement, j'effectue mon stage chez Asics, la boutique de running à Paris.

**Quel est votre statut actuel en tant qu'athlète ?**

Je suis dans le pôle espoir sur un centre d'entraînement parisien au CDFAS à Eau-bonne, je suis spécialiste du sprint et du 400 m particulièrement.

**Avez-vous déjà obtenu des titres sportifs ?**

Oui, notamment en 2019, J'ai été vice-championne de France universitaire du 400 m en défendant les couleurs de l'UPEM devenue Université Gustave Eiffel. Malheureusement, depuis, tout s'est arrêté (regret dans la voix).

**À quel endroit travaillez-vous pour vos études ?**

Chez moi, mais, dorénavant, le télétravail est fini car mes cours viennent de s'achever.

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

Dans ma famille, dans une maison.



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

Disons que le télétravail à la maison se passait bien mais je préfère le travail en présentiel.

### **Quelles sont vos occupations dans le travail en ce moment ?**

Mes cours sont donc terminés et, malheureusement, la boutique Asics est fermée à la clientèle. Cela dit, je continue à m'y rendre pour aider à la mise en place, pour faire les commandes et réceptionner les colis. Sinon, en temps normal, je suis dans la relation clientèle, la vente et le management d'équipe.

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

Je dois avouer que mon sport me prend énormément de temps mais sinon j'aime passer des moments avec les amis et la famille, quand c'est possible. La lecture de romans divers et variés également et je regarde les séries du moment, un peu comme tout le monde je pense (sourire).

### **Faites-vous du sport ?**

? (amusée) En dehors de mon sport ? Non, franchement je n'ai pas le temps, à part, bien entendu, la préparation physique qui s'y rattache, comme la musculation, par exemple.

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

Les compétitions ! (cri du cœur de la sportive de haut niveau). Tout est à l'arrêt en ce moment, donc pour se motiver à l'entraînement ce n'est pas facile, les compétitions nous manquent énormément à nous sportifs qui nous entraînons dans ce but.

### **Quel est votre plat salé préféré ?**

Mon quoi ?! Ah oui, lol. Je dirais les spaghettis à la carbonara (rire)

### **Et le dessert ?**

La crème brûlée ! (du tac au tac, miam !)

### **Un projet pour un futur métier plus tard ?**

Pour l'instant je ne me projette pas encore dans cet avenir là.

### **Un projet personnel ?**

Comme tous les jeunes, je pense, j'aimerais pouvoir à nouveau voyager. Découvrir l'Italie, aller à Venise, par exemple, me plairait bien. Il y a tellement d'endroits à découvrir ! (sourire)

### **Une pensée à partager avec toutes celles et tous ceux qui vont vous lire ?**

Même lorsque la période est compliquée il ne faut pas perdre espoir, il faut s'accrocher car rien n'est impossible ! (ton joyeux de battante)

Merci Noémie Bellenger

# LE MOT DE LA FIN

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

Rendez-vous dans quelques jour sur notre chaine You Tube pour notre épisode de la gazette en ligne

Prenez soin de vous et de vos proches  
Sportivement.



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



[https://www.instagram.com/sport\\_univ\\_eiffel/?hl=fr](https://www.instagram.com/sport_univ_eiffel/?hl=fr)