

3 questions à ...

Matthieu LONJOU
né le 5 juillet 1991

*“ Une des clés du succès est la confiance en soi.
Une des clés de la confiance en soi est la préparation. ”*

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis en **master 1 Sciences du sport et du mouvement humain** (F2SMH). Le stage en deuxième année de licence m'a conforté dans mon choix de devenir professeur d'éducation physique et sportive. **Ce cursus, varié et enrichissant, me plaît et est important tant pour ma vie de sportif que pour ma vie professionnelle future...**

Votre sport ?

Le demi-fond : l'hiver je fais des cross-country et l'été le 3000 m steeple sur les pistes d'athlétisme. Ce sport demande beaucoup d'entraînements pour être performant mais ce qui me plaît aussi c'est sa simplicité. **Tout le monde peut faire du demi-fond, c'est un sport de base.**

J'ai commencé par le foot mais déjà en compétition scolaire, je me débrouillais bien sur les parcours de cross. Arrivé au lycée, j'ai choisi le demi-fond.

Les études et le sport ?

Pendant ma licence, il m'était compliqué de m'entraîner correctement. L'emploi du temps contenait déjà beaucoup de sport et alors je ne pouvais pas enchaîner avec des entraînements. Cependant, j'obtiens de bons résultats en compétition tout en ne m'entraînant pas autant que mes concurrents.

Je ne veux pas faire le choix de laisser mes études de côté. Pour cette année de master 1 qui doit me mener vers le Capest, **je bénéficie donc d'un cursus aménagé, mis en place avec le département du sport de haut-niveau.** Je vais faire mon master 1 en deux ans. Cela va me permettre de pouvoir mieux concilier les deux.

Palmarès

- 3^e au championnat de France FFA espoir sur 3000m steeple en 2012
- 26^e au championnat du monde universitaire de cross en 2012
- 3^e par équipe et 50^e individuel au championnat d'Europe espoir de cross en 2011
- 3^e au championnat de France FFA espoir sur 3000m steeple en 2011
- Vice-champion de France universitaire sur 1500m en 2011
- 3^e au championnat de France FFA sur 4X1500m en 2011
- 3^e au championnat de France FFA junior sur 3000m steeple en 2010
- 3^e au championnat de France universitaire sur 1500m en 2010

Mathilde
née le 10 janvier 1990

Vice-championne de France technique
Équipe de France technique en 2012, 2010 et 2009



3 questions à ...

Gauthier LEGRAND
né le 4 avril 1986

“ Never stop exploring, explore le monde ! ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Dans un an et quelques mois, je finis ma thèse de dentaire. La première année a été, comme pour tout le monde, assez difficile. C'est le seul moment où j'ai arrêté un peu de parcourir les montagnes. Quand j'ai obtenu le concours, j'ai décidé de faire dentaire pour faire quelque chose avec mes mains.

Votre sport ?

Avant d'arriver à l'université, je faisais du ski en compétition et j'étais moniteur.

J'ai fait de l'escalade et du ski de randonnée à l'université Toulouse III - Paul Sabatier avec le Service des sports (Scuaps) puis **je me suis inscrit à la section montagne pour devenir moniteur d'escalade, ski de randonnée et randonnée.**

Cela me permet de structurer alors mes connaissances sur la montagne et ses activités. Je prends également mieux conscience des risques. Les activités de montagne demandent à ceux qui les pratiquent d'avoir une bonne condition physique, d'être endurant et déterminé.

Pour moi, pas de compétitions. Avant tout, lorsque je suis en montagne, je cherche à me dépasser moi-même, être proche de la nature et gérer mes émotions et mes peurs. J'aime les longs parcours, arriver jusqu'aux sommets et me retrouver, au milieu d'espaces immenses, serein et contemplatif. **La montagne inculque des valeurs comme le respect, l'humilité et la détermination.**

Les études et le sport ?

N'ayant pas besoin de beaucoup étudier et ne m'entraînant que très peu la semaine, je n'ai jamais eu l'impression d'être débordé. J'attendais souvent le week-end avec impatience. C'est d'ailleurs pour ça que mes amis me surnomment « la Machine ».

Pour moi, les sorties montagne organisées par le club montagne sont l'occasion de m'évader dans une bonne ambiance et de rencontrer de nouvelles personnes.

En faisant la formation de moniteur d'escalade avec le Scuaps, j'ai appris à gérer un groupe et aussi à structurer et augmenter mes connaissances théoriques et techniques.

Palmarès

4^e au Grand raid des Pyrénées (GRP), mon premier trail en 2012.



3 questions à ...

Aïvi MITCHAI
née le 16 mars 1991

**“ Il faut être exigeant avec soi-même
et tolérant avec les autres. ”**

Un conseil de mon entraîneur pendant ma formation, pour moi ce sont vraiment les maîtres-mots de la réussite collective.

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Le passage à l'université c'est pour beaucoup le passage à la vie adulte, le passage à l'indépendance... à la liberté. L'université Toulouse III - Paul Sabatier m'a paru immense dans les premiers temps, oui j'ai bien dû m'y perdre quelques fois, mais bon tout est là : restaurant et bibliothèque universitaires, installations sportives etc. **Je suis en master 1 Sciences du sport et du mouvement humain (F2SMH) et je m'oriente vers le management sportif.**

Votre sport ?

Le football : comme dans tout sport collectif, il faut déjà être apte à vivre dans un groupe. Il est donc pour moi nécessaire de me remettre régulièrement en question.

Le football nécessite des qualités aussi bien physiques que mentales, pour être capable de revenir au score pendant un match ou bien de ne pas baisser les bras pendant une saison alors que l'équipe enchaîne les défaites. **C'est là que l'on voit l'importance du groupe et de la force collective.** C'est vraiment ce qui me plaît dans ce sport.

Le déclenchement fut la coupe du monde 1998 en France. Je jouais déjà parfois dans la cour de récréation et mon père, très sportif, m'a fait suivre cette compétition. L'engouement et la beauté de la victoire ont fait que, dès la saison suivante, je signalais ma première licence. J'ai pratiqué et je pratique encore le football en compétition universitaire avec l'équipe de Paul Sabatier menée par Sylvain Blaise dont les résultats sont plutôt brillants.

Les études et le sport ?

Ce n'est pas toujours facile de combiner études et sport. Bien qu'il existe des aménagements en faveur des sportifs, le fait de ne pas être présent aux cours demande plus de travail dans la compréhension et l'assimilation des connaissances. **Cependant, le sport apporte quand même un équilibre et une manière de « s'aérer » l'esprit.** Je pense que cela me permet d'être plus productive dans mon travail personnel et de ne pas « saturer » des cours.

Je fais beaucoup de liens entre mes études et le sport. **Orientée dans le management du sport, je compare un peu le monde du sport à celui de l'entreprise.** Ainsi, toutes les relations, les conflits qui peuvent apparaître dans un groupe se retrouvent dans les deux entités.

Palmarès

Championne des Jeux universitaires européens en 2012

Double championne de France universitaire en 2012 et 2011

Championne d'Europe universitaire en 2011

3 sélections en internationale des moins de 19 ans



Université
Paul Sabatier
TOULOUSE III

3 questions à ...

Jonathan HIVERNAT
né le 21 janvier 1991

“ Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. ”

Pierre de Coubertin

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis étudiant en deuxième année de DUT Gestion des entreprises et des administrations, option finance comptabilité à l'IUT A de Paul Sabatier. Les professeurs et les étudiants sont supers sympas et ne voient pas le handicap comme un obstacle. **L'ambiance est fantastique.** Au sein de l'IUT, personne ne croyait en ma participation aux JO de Londres et quand la liste est tombée, ils ont été tous surpris et stupéfaits.

Votre sport ?

Le quad rugby est un sport créé par et pour des athlètes handicapés, combinant des éléments du rugby, basketball et handball. Les contacts entre les fauteuils sont autorisés et font, en réalité, partie intégrante des règles. Pour être éligible à la discipline, les joueurs doivent avoir un handicap qui affecte les bras et les jambes. **Ce qui me plaît le plus est l'engagement physique, l'intelligence de jeu et les contacts entre les fauteuils.** Ils sont bien présents et rudes entre fauteuils mais nous n'avons pas le droit d'avoir de contact physique entre nous

Grâce à cette discipline, je me sens de mieux en mieux psychologiquement. J'ai pu retrouver les valeurs du sport collectif : la coopération, le respect d'autrui, le courage individuel, la solidarité, l'intelligence tactique, la prise d'initiative et le goût de l'effort. Cette discipline m'a permis de me maintenir plus ou moins dans ma vie quotidienne car je sens que ma maladie évolue de mois en mois. **Elle me permet d'espérer et de fixer de nouveaux objectifs à atteindre pour dépasser mes limites et déjouer tous les facteurs de ma maladie.**

Les études et le sport ?

Je ne pourrais pas qualifier de facile de combiner les deux mais grâce aux aménagements de l'emploi du temps, j'ai pu concilier entraînements, études et compétitions. J'ai choisi de faire mon DUT en trois ans pour me préparer aux JO de Londres. Grâce aux professeurs de mon IUT et à Mme Gunia, j'ai pu avoir les cours et les exercices et rattraper mon retard. Mmes Garcia et Salafia et M.Baragnon, mes tuteurs, m'ont soutenu. Je tiens à les remercier sincèrement ainsi que le Stade toulousain rugby handisport, mon club.

Le sport est un moyen de décompression et de passion avant tout. **Il m'apporte sérénité et confiance en moi dans mes études et celles-ci me permettent de gérer les moments intenses et cruciaux dans le sport.** Avec le Service des sports (Scuaps), j'ai pu établir mon projet : faire des études tout en étant sportif de haut niveau. J'aimerais plus tard, concilier le sport haut niveau et être chef comptable au sein d'une entreprise.

Palmarès

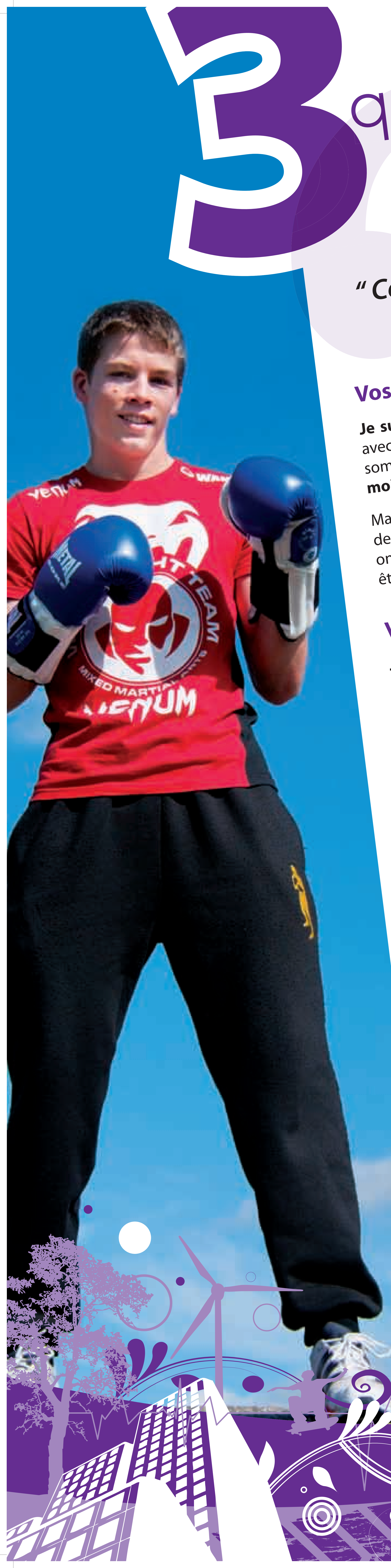
8^e aux Jeux paralympiques de Londres et 3^e en Coupe d'Europe en 2012

Vainqueur de la Coupe de France en 2012 et 2011

Champion de France en 2011, 2010, 2009



Université
Paul Sabatier
TOULOUSE III



3 questions à ...

Jérémie BONNET
né le 1^{er} janvier 1992

“ Coupler sport et études c’est dur mais ça vaut le coup. ”

Vos études à l’université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis en troisième année de médecine. La première année était dure même trop ! Pour coupler avec le sport de haut niveau et les études, il fallait une bonne organisation : réviser 12h par jour, 6h de sommeil, les entraînements... **Ce qui m’a permis de tenir le rythme c’était d’être deux, mon frère et moi, toujours là pour se soutenir et s’entraider.**

Maintenant en troisième année ça va beaucoup mieux, il y a une meilleure ambiance et surtout moins de pression. Il faut toujours beaucoup réviser, mais les cours sont vraiment intéressants et on commence les stages à l’hôpital. On rentre au cœur de la médecine. Plus tard, j’aimerais bien être soit en chirurgie soit en cardiologie, tout est intéressant !

Votre sport ?

Je pratique la boxe française depuis l’âge de 8 ans. C’est un sport ultra complet tant au niveau physique que mental. Il faut tout travailler : endurance, fractionnés, puissance, gestion du stress... Ce qui me plaît c’est qu’il faut se donner à fond et de toujours pouvoir progresser. Ça me permet de m’aérer l’esprit. Je fais des compétitions fédérales depuis 11 ans en assaut et combat, je fais aussi des compétitions universitaires depuis 2012.

Cela fait trois ans que je m’entraîne au pôle France au Centre de ressources, d’expertise et de performance sportive (Crepes). Il y a les meilleures conditions pour progresser : deux supers entraîneurs et des entraînements tous les jours, en plus pas très loin de l’université.

Les études et le sport ?

En première année de médecine, combiner le sport de haut niveau et les études était très dur, car il n’y avait pas d’horaires aménagés. **Il a fallu prendre un rythme intense tout au long de l’année avec une bonne organisation et sans jamais rien lâcher.**

La boxe m’a permis de me défouler, de faire des pauses pendant les révisions pour mieux me remettre dans les bouquins. En deuxième année tout paraissait plus facile, il fallait toujours réviser mais il y avait moins de pression. Grâce à la ronéo qui permet d’avoir l’ensemble des cours de la semaine, je peux m’entraîner deux fois par jour et rattraper les cours manqués chez moi.

Palmarès

Champion de France universitaire en assaut en 2012

Champion d’Europe et de France en combat en 2012

Champion de France espoirs en combat en 2010

Vice-champion de France en assaut en 2010

Vainqueur du Tournoi de la Méditerranée en combat en 2010



Université
Paul Sabatier
TOULOUSE III



3 questions à ...

Jonathan BONNET
né le 1^{er} janvier 1992

“ En se donnant les moyens, on peut tous réussir. ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis en troisième année de médecine. La première année était très dure mentalement et physiquement en couplant le sport de haut niveau et les études. Il fallait une super organisation : un minimum de 12 heures de révisions par jour et 6 heures de sommeil. **Heureusement étant deux à travailler, mon frère et moi, on pouvait se soutenir mentalement et s'entraider, ce qui nous a permis de réussir.** À partir de la deuxième année, cela a été beaucoup plus facile à gérer grâce notamment à une meilleure ambiance dans l'amphi, moins de pression, des cours plus intéressants, des stages à l'hôpital et des travaux pratiques...

Votre sport ?

Je pratique la boxe française depuis 13 ans. J'aime ce sport car il est très complet et nécessite autant de qualités physiques que mentales : force, résistance, endurance, technique, gestion du stress... **J'adore car il me permet de dépasser mes limites et on peut toujours progresser dans tous les domaines. La boxe permet aussi de s'aérer l'esprit.**

Je fais les compétitions fédérales depuis 11 ans en assaut et en combat. Depuis un an, je représente également l'université en championnat. Cela fait trois ans que je m'entraîne au pôle France au Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive (Creps) de Toulouse avec deux entraîneurs formidables Richard Aguenihai et Christophe Neuville qui me tirent vers le haut tous les jours.

Les études et le sport ?

En première année de médecine, cela a été très dur de coupler les deux. Il a fallu beaucoup de volonté, de persévérance, une bonne organisation et beaucoup de travail ainsi que le soutien de mes proches pour y arriver. Heureusement, la deuxième année était plus facile à gérer avec la ronéo, système géré par les étudiants qui permet de recueillir tous les cours de la semaine. Je peux ainsi m'entraîner deux fois par jour. **La boxe me permet de me défouler pour repartir à fond dans les révisions.**

Je vais essayer d'aller au plus haut de ma discipline et avec pour autre objectif d'être chirurgien en orthopédie.

Palmarès

Champion de France universitaire en assaut en 2012

Champion d'Europe et de France juniors en combat en 2012

Champion du monde et de France juniors en combat en 2011



Université
Paul Sabatier
TOULOUSE III

3 questions à ...

Myriam GOUDET
née le 29 juillet 1988

“ On va là où l'on a décidé d'aller. ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

À ma rentrée à l'université en septembre 2007, je me suis retrouvée dans un autre monde. J'ai fait une licence en biologie des organismes, des populations et des écosystèmes en quatre ans. **J'ai choisi de faire mon master 1 Écologie en deux ans.** Pour cette deuxième année, je suis actuellement à l'Imperial College à Londres dans le cadre du programme Erasmus.

Grâce à mon parrain et le département du sport de haut niveau (DSHN), j'ai pu m'organiser comme je voulais. **Le fonctionnement de l'université correspond à mon tempérament.** Il faut réussir autant ses examens que ses compétitions ! **En fait, l'université était faite pour moi.**

Votre sport ?

Mon sport c'est l'aviron en solitaire ou à plusieurs. C'est très difficile physiquement et donc dans la tête aussi. **Ce que j'adore dans ce sport c'est l'excitation des compétitions, le dépassement de soi mais aussi le rapport à la nature.** On voit le monde différemment sur une rivière. Quand j'étais sur mon skiff, bateau individuel, à 7h du matin, j'avais le lever du soleil, tous ces oiseaux, la ville qui se réveille et la Garonne pour moi presque toute seule... Par contre, il ne faut pas avoir peur l'aviron à haut-niveau, c'est 8 à 12 entraînements par semaine même l'hiver et fatiguée.

Les études et le sport ?

Le maître mot ici pour mon double-projet est organisation suivi de très près par adaptation. Le jour où j'ai compris ça et organisé ma vie, j'ai commencé à réellement progresser. **Il faut un temps pour tout : un pour les entraînements, un pour les études.**

La réussite ne peut pas se faire sans avoir une « équipe » autour de soi. Le DSHN a veillé à ce que je puisse partir en stage et rattraper des examens en étant toujours à l'écoute. Mon parrain, incontournable, m'a toujours conseillée, épaulée, je ne le remercierais jamais assez. Puis, il y a les entraîneurs, ils s'adaptent quand il faut, te poussent aussi. Dernière pièce incontournable : la famille, mon soutien au quotidien ; quand ça va mal et quand ça va bien.

Les années avec les meilleurs résultats sportifs ont souvent été les années où j'ai eu mes meilleurs résultats universitaires, l'un ne va pas sans l'autre. **Aujourd'hui le sport dans ma vie est un vrai plus pour tout.** Il faut aussi montrer que l'on a envie et qu'on ne favorise ni l'un ni l'autre. Cette année, c'est priorité aux études mais je n'arrive pas à me résoudre à arrêter parce que j'ai encore l'opportunité de pouvoir être performante.

Palmarès

5^e au championnat du monde universitaire en deux de couple en 2012

3^e à la régates de qualification olympique en 4 de couple en 2012

Finalistes au championnat du monde -23 ans en 2010 et 2009

Championnat d'Europe en 2009

a ...
Morgane PEYRONNET
née le 6 juillet 1992

“ Qui ne tente rien, n’a rien ! ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis actuellement en deuxième année de licence de chimie.
personnes d'univers complètement différents et de devenir complètement autonome.
Mes années « fac » sont plutôt calmes étant donné que je ne vis pas sur le campus, c'est plus études,
sport et dodo mais ça cela m'arrive de participer à la vie festive de la fac de temps en temps.

Votre sport ?

Le rugby à 7 : c'est un sport « de combat » où la volonté, le courage, l'engagement et l'esprit d'équipe sont des qualités indispensables.

Le basket mais étant un peu trop fonceuse, j'ai essayé le rugby : j'ai eu le coup de

Le travail et de devoir me dépasser pour mes

... qui j'ai été championne de

Le rugby à 7 : c'est un sport « de combat » où la volonté, le cœur de suite. Ce qui me plaît c'est le respect, le travail et de devoir me dépasser pour mes coéquipières. Je joue avec l'équipe de rugby à 7 de l'université avec qui j'ai été championne de France universitaire à Bordeaux en mai 2012.

Les études et le sport ?

Pour ma part, il m'est assez facile de combiner les deux ; mes entraînements ont lieu uniquement le soir. C'est seulement un peu plus compliqué pour les compétitions. Je dois alors récupérer les cours que j'ai raté ou rattraper les examens. Mais mes professeurs sont investis et m'aident beaucoup, je les en remercie.

Je n'ai jamais eu de problème de gestion du temps et j'ai toujours eu la volonté de ne rien lâcher et la rigueur dans mes études.

Mon parcours est très riche et varié, j'ai pu me spécialiser en agroalimentaire ou dans le

Le sport m'apporte la volonté de ne rien lâcher et la rigueur dans mes études.

Le sport m'apporte la volonté de ne rien lâcher et la rigueur dans mes études.

Palmarès
Championne de France universitaire de rugby à 7 en 2012
Championne de France des moins de 20 ans

Championne de France universitaire
4 sélections en équipe de France des moins de 20 ans
La France à 7

2 sélections en équipe de France à 7

1 sélection en équipe de France universitaire

3 questions à ...

Fetra RATSIMIZIKA
né le 5 août 1991

“ Go to fight ! ”

C'est la phrase qui me donne du courage avant les examens et les compétitions.

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis arrivé à l'université il y a deux ans. Venant de Madagascar, le changement a été radical et la première année assez dure pour moi. L'année suivante fut une année olympique. Je me suis donc consacré à 100% à la préparation et aux compétitions pour représenter mon pays aux Jeux de Londres, **j'ai même eu l'honneur d'être choisi comme porte-drapeau de ma délégation.** Cette année, je me concentre enfin sur mes études, j'espère obtenir ma première année de Staps.

Votre sport ?

Le judo : j'ai commencé à l'âge de 9 ans. Ce sport demande beaucoup de technique, tactique et un bon niveau physique. J'ai commencé à faire surface au niveau continental à l'âge de 19 ans avec une cinquième place au championnat d'Afrique Junior. Motivé plus que jamais par ce résultat, je n'ai pas relâché mes efforts et j'ai décroché une médaille continentale en sénior.

J'ai pas mal de compétitions encore cette année notamment le championnat d'Afrique, les Jeux de la francophonie ou le tournoi de Paris. L'année dernière malheureusement les compétitions universitaires tombaient en même temps que les championnats de Madagascar. J'ai donc juste pu faire les compétitions universitaires régionales. **J'espère cette année que les dates ne chevaucheront pas et que je pourrai participer aux deux compétitions pour représenter à la fois Paul Sab' et mon pays.**

Les études et le sport ?

Même si je passe ma licence 1 en trois ans, je trouve qu'il peut-être assez facile de combiner le sport et les études. L'université m'a beaucoup aidé dans mes démarches. Le département du sport de haut niveau soutient les étudiants sportifs en aménageant les emplois du temps et les épreuves des unités d'enseignement d'activités physiques et sportives. Je bénéficie aussi d'un parrain et d'un tuteur.

Pour moi, faire des études supérieures et être sportif de haut niveau est une chance que les étudiants à l'université malgache n'ont pas. En effet, il n'existe pas de département de sportif de haut-niveau à l'université d'Ankatso. En rentrant à Madagascar après mes études, **j'aimerais pouvoir mettre en place ce service aux étudiants et ainsi permettre à chacun de pouvoir continuer un sport à haut niveau sans arrêter ses études.** Cela est fondamental.

Palmarès

Participation et porte-drapeau malgache aux Jeux olympiques de Londres en 2012
Champion aux Jeux des îles de l'océan Indien en 2011
3^e aux Jeux africains de Maputo en 2011
Vice-champion d'Afrique en 2011



Université
Paul Sabatier
TOULOUSE III

3 questions à ...

Maxime VALET
né le 18 mai 1987

“ Faites du sport pendant vos études ! ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je suis actuellement en sixième année de médecine avec pour objectif de devenir médecin du sport. En ce moment, je suis en stage aux urgences de l'hôpital Purpan.

Votre sport ?

Je fais de l'escrime handisport et fais partie de l'équipe de France depuis trois ans. J'ai fait 15 ans d'escrime « valide » avant. **C'est un sport qui requiert de la vitesse, de la précision, de l'analyse et de la concentration.** C'est très complet !

J'ai choisi ce sport étant très jeune en suivant un ami et j'ai accroché.

En compétition universitaire, j'ai été champion d'académie quatre fois mais je n'ai jamais pu aller aux championnats de France à cause de mon emploi du temps.

Les études et le sport ?

Ce n'est pas évident de combiner les études et le sport de haut niveau. Je dois par exemple cette année lever le pied sur le sport pour pouvoir préparer correctement le concours de l'internat. Je tiens à remercier particulièrement le professeur Rivière qui est mon parrain universitaire et qui m'aide beaucoup à aménager études et sport, le professeur Vinel, doyen de la faculté de médecine de Purpan, la scolarité de Jules-Guesde et le département du sport de haut niveau.

Je pense que le sport et les études sont complémentaires. Le sport permet de se défouler et de penser à autre chose tandis que mes études me servent aussi à mieux me préparer pour mon sport et les grandes compétitions.

Pour le futur : j'espère participer aux jeux olympiques de Rio et à plus court terme aux championnats du monde en octobre 2013. Au niveau des études, je souhaite devenir médecin généraliste et médecin du sport, dans quelques années...

Palmarès

Champion de France au fleuret en 2012 et 2011

Champion d'Europe par équipe à l'épée en 2011

Vice-champion d'Europe à l'épée en 2011

3^e aux championnats du Monde en 2011



3 questions à ...

Sandra ROQUES
née le 5 janvier 1988

“ Merci à tous les acteurs du Service des sports et en particulier à mon prof de karaté qui, l'air de rien, nous apporte tant ... ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

Je fais partie de ces milliers d'étudiants à avoir connu les années concours de la faculté de médecine, une période très intense, souvent synonyme d'oubli de soi. J'ai été admise, mais il m'a fallu reconnaître que la réalité du métier n'était pas telle que je l'avais imaginée, que je ne m'épanouissais pas. Je m'étais trompée de voie. Progressivement, j'ai déserté les bancs de la fac. **C'est là que le Service des sports (Scuaps) entre en jeu, car après avoir essayé quelques sports, j'ai commencé le karaté. Et j'ai renoué avec les études...**

Aujourd'hui, j'étudie ce qui me fascine et me passionne depuis toujours : la tectonique des plaques, les volcans, les montagnes, les océans et les grands principes physiques qui les animent. Je pars régulièrement sur le terrain. J'entrevois clairement la possibilité de faire de la recherche.

Votre sport ?

Le karaté : à mon sens, la seule vraie qualité pour ce sport est l'envie et la volonté de se construire et de se dépasser. On peut être ou non souple, rapide, endurant, perfectionniste, espiègle ou sérieux, on y développe, à sa propre mesure, ce que l'on vient y chercher, ce que l'on y découvre... J'aime autant la vélocité du « karaté sportif », que la fluidité du « karaté contact » et la puissance et la beauté de la tradition japonaise.

Le karaté véhicule certaines valeurs notamment le respect de l'autre. Le dojo est un lieu privilégié pour créer des liens et des amitiés ! Enfin, la pratique à long terme cultive la confiance en soi, ce qui m'a fait prendre beaucoup de recul vis-à-vis de la violence et de l'agressivité. Je n'ai pas encore le niveau pour participer à une compétition universitaire, mais c'est une expérience que j'aimerais vivre.

Les études et le sport ?

Pratiquer le sport pendant les études est une affaire d'organisation. Chacun peut déterminer le temps qu'il y consacre, en fonction de ses disponibilités et de ses attentes. Les études demandent beaucoup d'investissement, voire de sacrifices, même quand elles passionnent. Le sport est un des meilleurs moyens de « prendre l'air », de tempérer cette intensité. **C'est pour moi un gage d'équilibre et d'engagement sain, sur le long terme.**

Le Scuaps fait partie de l'université. En ce sens il existe une vraie volonté de la part des enseignants à aller dans le sens de nos priorités et de nos besoins. C'est un lieu de rencontre par excellence, il m'a tout simplement et tout naturellement permis de m'intégrer à la « fac ». Je ne parle même pas de la richesse de connaître des étudiants de tous horizons, du bien-être purement physique « d'être en forme » ou de l'opportunité de pouvoir découvrir les autres activités proposées...

La pratique du karaté au sein du Scuaps a rendu tout son sens à ma propre réussite et un visage humain à cette grande institution qu'est l'université.

3 questions à ...

Mathieu PALOSSE
né le 14 Septembre 1986

“ Le karaté, recherche éternelle de la perfection. ”

Vos études à l'université Toulouse III – Paul Sabatier ?

J'ai réalisé tout mon parcours de physique à Paul Sab' depuis ma première année en 2005 jusqu'à présent. **J'ai suivi un cursus en physique fondamentale avant d'entamer une thèse** au Laas-CNRS portant sur la fabrication et l'étude de capteurs magnétiques hybrides. Je me suis fait quelques amis qui me sont restés chers mais j'ai aussi rencontré pas mal de gens différents, ce qui invite à l'ouverture d'esprit et à la tolérance.

J'ai notamment été impliqué plusieurs années dans le milieu associatif et j'ai trouvé ça extrêmement enrichissant car cela m'a amené à mieux comprendre le fonctionnement de l'université.

Durant mes études, j'ai aussi beaucoup ri de l'excentricité de certains professeurs, redéfinissant à chaque fois le cliché du prof-chercheur « fou ». Ces personnalités sont restées gravées dans ma mémoire, parfois plus que le contenu de leurs cours !

Votre sport ?

Le karaté : en arrivant à la fac, j'ai voulu essayer un sport de combat à mains nues après avoir longtemps pratiqué l'escrime. J'ai tout de suite accroché et j'y ai trouvé autre chose que le fait de savoir se battre : la discipline, l'apprentissage complet du contrôle de son corps, la sérénité vis-à-vis de la violence verbale comme physique. **Cet art martial m'apporte, outre l'entretien physique, un certain calme et du recul pour toutes les situations de la vie.**

L'entraînement me permet de faire le vide au niveau intellectuel et de me concentrer sur des sensations, parfois très fines, au niveau du contrôle corporel. Cette recherche de sensations n'a pas de fin : on pourrait s'entraîner toute une vie et toujours trouver de nouveaux points à améliorer. **J'ai pu passer ma ceinture noire il y a deux ans.** Preuve qu'à la fac, il est possible de commencer débutant adulte et d'aller très loin dans la pratique du karaté.

Les études et le sport ?

J'ai toujours été motivé pour progresser et ai toujours essayé d'être assidu aux cours. Malheureusement, durant mes années d'études, j'avais souvent des TP qui finissaient à 19h30 un jour d'entraînement. Impossible de rater le TP ou de partir en avance... mais je pouvais tout de même assister à un entraînement par semaine.

Cet équilibre est très important pour moi. Pratiquer des activités et plus particulièrement ce sport que je trouve épanouissant, m'a vraiment permis de tenir le coup dans les moments difficiles de doute, de remise en question, et d'atténuer le stress généré par les contraintes et le niveau de difficulté imposés par ma formation.

Actuellement en thèse, je dois jongler avec un emploi du temps plus professionnel, cependant **je m'arrange toujours pour assister aux entraînements car je ne pourrais pas m'en passer !**

3 questions à ...

Yvan LATAPIE
né le 20 décembre 1980

*“ La rando à la fac, c’est la rando revisitée
par des jeunes sur-motivés. ”*

Vos études à l’université Toulouse III – Paul Sabatier ?

J’ai obtenu en 2004 un **deug Sciences de la vie et de la Terre** à l’IUP Biotechnologies du végétal à l’UPS. C’était une bonne formation avec des profs investis.

Aujourd’hui, j’ai un **poste de technicien de laboratoire** au Centre de biologie du développement (UPS/CNRS) depuis 2006. Cela ne correspond pas tout à fait avec le niveau et le thème de mes études, mais je m’épanouis dans cette fonction.

Votre sport ?

Je fais de la randonnée à pied, en ski et en raquettes, de l’escalade et de l’alpinisme.

La randonnée, c’est avant tout le partage, la convivialité, la nature et la découverte... Il n’y a pas d’esprit de compétition mais il faut être curieux et autonome ainsi que patient pour acquérir de l’expérience. J’apprécie particulièrement les nuits en montagne dans les pittoresques cabanes des Pyrénées ou encore à la « belle ». En escalade, on utilise entièrement son corps ce qui demande beaucoup de technique, de force, de souplesse et un entraînement régulier.

L’alpinisme additionne le savoir-faire de la rando et de la grimpe. En plus des qualités de montagnards et de grimpeur, il faut un «mental», aussi bien dans l’engagement que dans la renonciation.

Les études et le sport ?

Je ne pratiquais pas régulièrement tous ces sports avant d’avoir achevé mes études. Le diplôme en poche, j’ai couru m’inscrire en formation moniteur randonnée à l’UPS. **Complète, responsable et conviviale, cette formation permet d’encadrer des groupes en randonnée, été comme hiver.** Après trois ans de pratique, j’ai passé le brevet d’état d’accompagnateur en moyenne montagne. Je suis maintenant professionnel grâce au Service des sports (Scuaps) et en particulier à Olivier Brignon.

La formation et la pratique de ces sports ont développé chez moi certaines compétences personnelles : l’ouverture d’esprit et le sens des responsabilités en sont des exemples.

La randonnée peut-être un tremplin pour ceux qui souhaitent développer leurs sens de la communication et de l’autonomie. **Pour moi ce fut plus qu’un tremplin mais un virage, qui m’a permis de trouver ma voie.**

Je souhaiterais exercer le métier d’accompagnateur en montagne en cumul de mon emploi actuel dans un futur plus ou moins proche.

Palmarès

De belles courses de montagne et la chance d’avoir foulé 80 des 100 plus beaux sommets Pyrénéens.



**Université
Paul Sabatier**
TOULOUSE III