

# Nos étudiants ont du talent !

## Marion Colard : de l'aviron au cyclisme

**Salut Marion, tu es Sportive de Haut Niveau actuellement en 4BB. Est ce que tu peux nous parler de ton parcours sportif ?**

Jusqu'à septembre dernier je faisais de l'aviron. En juin de cette année j'ai refait un stage en équipe de France, et là j'ai arrêté pour passer au cyclisme. La coach de l'équipe d'aviron avait trouvé que je roulais bien, donc elle a contacté quelqu'un de l'INSEP qu'elle connaissait. Je suis allée faire des tests, et suite aux tests, ils m'ont dit que je pouvais rejoindre le Pôle France de vélo. Je me suis dit : « j'essaye ». Et voilà !

**“Voir que ça marche bien ailleurs, ça donne un nouvel objectif, un nouveau projet.”**

**L'aviron ne t'attirait plus ?**

Cela faisait 3 ou 4 ans que j'étais 3e au championnat de France, sachant que les 2 premières vont aux JO, et la 3e est remplaçante. J'en avais un peu marre, et j'avais aussi envie de découvrir autre chose. Voir que ça marche bien ailleurs, ça donne un nouvel objectif, un nouveau projet.

**Ça a dû te faire bizarre de changer complètement de milieu sportif !**

L'aviron c'est un petit monde, on se connaît tous. Le vélo de route c'est un sport plus professionnel, avec plus de pratiquants. Donc au début j'avais un peu peur justement, mais au final en équipe de France les filles ont été super cool, et ça s'est très bien passé.



**Et en vélo, tu penses que c'est possible pour toi d'aller aux JO ?**

Pour 2024, je pense que ça peut se faire. Pour 2021, il n'auront peut-être pas lieu donc mieux vaut ne pas trop se projeter. Je suis partie sur la piste à la base, mais là je fais un peu de route. Donc on verra comment évolue mon niveau dans les deux disciplines. Avec le Covid, beaucoup de compétitions ont été annulées, donc c'est difficile de savoir où j'en suis aussi. Sur route il n'y a qu'une seule fille qui va aux JO, mais à Tokyo le parcours a un profil qui grimpe beaucoup, avec le Mont Fuji. En France peu de coureuses ont ces qualités, donc à voir !

**Au niveau de l'INSA, tu en es où ?**

Normalement je dois finir ma 4A cette année, mais on avait fait mon programme en fonction des JO qui étaient en 2020. Donc là je dois faire mon stage en entreprise en fin d'année pour valider ma 4A : le problème c'est que si il y a les JO ça risque d'être compliqué. S'ils sont maintenus, j'essayerai de décaler mon stage à plus tard dans ma scolarité.

**Tu peux nous parler un peu de ton parcours dans le supérieur ?**

J'ai fait un IUT génie chimique, et ensuite une licence biochimie. J'avais aménagé l'IUT pour le faire en 3 ans, et ensuite 1 an pour la licence. En arrivant à l'INSA, j'ai aménagé en 5 ans ma scolarité, donc ça commence à faire un moment que je suis dans les études ! Mais l'aménagement est vraiment bien fait ici et ça permet de mener le double projet sport-études dans des conditions optimales !



# Nos étudiants ont du talent !

## Au coeur de la Rotonde : interview de théâtres-études (partie 1)

Aujourd'hui, nous allons interviewer deux étudiantes en section théâtre-étude option jeu : Armande Cirot (4BIM) et Margaux Maignan (4BB). Elles sont également membres de l'association des arts-études : l'Art Scène.



Armande Cirot (A)



Margaux Maignan (M)

### ***Pourquoi avez-vous voulu intégrer Théâtre-Étude ?***

**M:** Je faisais déjà du théâtre au lycée. J'ai donc intégré l'INSA afin de pouvoir faire du jeu théâtral.

**A:** J'ai toujours voulu faire du théâtre mais je n'en avais jamais eu l'occasion.. La qualité des cours de théâtre a fini par me convaincre de rejoindre la section. En plus il y a un super esprit en cours !

### ***Quels sont vos projets en cours pour cette année ?***

**M:** Tout d'abord, il y a une grande pièce avec un professionnel - Davyd Chaumard. Je joue dans deux projets écrits par des gens de la troupe. Nous voulons également amener des ambiances poétiques sur le campus avec le projet "Le vent se lève", mis en place par le responsable de la section théâtre-étude - Jean Philippe Ferriere. Enfin, on fait des décors.

**A:** En plus de cela, j'écris une petite pièce qui sera jouée durant la semaine des arts. Les impro-circulaires se dérouleront le dernier soir. Des étudiants de différents arts sont invités pour improviser tous ensemble sur un même thème.

### ***Vos semaines doivent être chargées, n'est-ce pas ?***

**A:** Ça dépend du nombre de projets, souvent c'est un à deux week-ends par mois en plus des jeudis après-midis et de nombreux soirs. Il faut bien s'organiser, ne pas trop s'éparpiller.

### ***Qu'avez-vous appris en faisant du théâtre ?***

**A:** J'ai gagné en patience et en persévérance. J'ai appris à ne pas succomber à la fatigue et à savoir bien m'organiser pour pouvoir gérer les cours et le théâtre. Il faut s'accrocher et être passionné car cela peut être compliqué notamment en période de partiels. Cela développe aussi la confiance en soi.

**M:** Le théâtre à l'INSA m'a permis de lâcher la pression et d'être plus chill. Le théâtre est une bulle d'air au milieu des cours. Cela permet de relativiser et de s'amuser car mine de rien le jeu c'est tout sauf se prendre au sérieux. Tout le contraire de ce qu'on nous demande en temps qu'ingénieur. J'ai pu gagner en aisance et en patience.

### ***Cela vous donne-t-il envie de continuer plus tard ?***

**M:** Carrément ! C'est la grande question que je me pose. Vais-je faire du théâtre plutôt que de l'ingé ? Beaucoup d'anciens théâtres-études font du théâtre leur vie. C'est le cas de nos professeurs qui ont créé des troupes et ne font plus que du théâtre. Certains étudiants complètent d'ailleurs leurs études à l'école de théâtre de Lyon après l'INSA.

**A:** J'aimerais beaucoup pouvoir concilier le théâtre avec le métier d'ingénieur mais je ne sais pas comment faire. Le théâtre nous apporte pourtant des qualités nécessaires à tout ingénieur : être en mesure de parler devant un public, de gérer son stress, de vivre au sein d'un groupe, de se répartir le travail ... Je veux être utile pour la société que ça soit en divertissant ou en étant ingé. Mon rêve serait de devenir humoriste !

# Nos étudiants ont du talent !



## Dimitri Mikec : Président de l'association Handizgoud

### **Présente toi en quelques mots !**

Je suis Dimitri Mikec étudiant en 4BIM, membre de l'ABIL et président de l'association insalienne Handizgoud.

### **Est-ce que tu peux me présenter rapidement l'association Handizgoud ?**

Handizgoud est une association qui a pour but de sensibiliser les étudiants et le personnel insalien au handicap. Les activités, les jeux et les sorties organisées permettent d'informer les étudiants sur les situations d'handicap et leurs conséquences, notamment dans le monde professionnel.

### **Pourquoi as-tu voulu rejoindre puis présider l'association ?**

Tout d'abord l'association s'accorde parfaitement à mes valeurs au niveau du handicap. Je pense que trop peu de jeunes en situation d'handicap font des études supérieures. Cela est notamment dû à un manque d'aides, ce qui donne lieu à des inégalités. De plus, en tant que futur ingénieur, je vais probablement devoir manager des personnes en situation d'handicap et mon objectif de faire tout mon possible pour qu'elles se sentent intégrées au maximum. En effet, ce sont des personnes compétentes qui nécessitent seulement un aménagement pour pouvoir s'épanouir dans leur métier.

### **Quelles activités faites-vous à Handizgoud durant l'année ?**

Deux semaines handicap sont prévues, l'une en novembre et la seconde en mars avec diverses activités comme du handisport (handibasket, cécifoot et volley assis). Il y a également des dîners dans le noir et des cafés signes. L'année dernière nous avons monté un escape game. Les énigmes portent sur le thème du handicap afin de sensibiliser les joueurs. Ceux-ci peuvent se rendre compte des difficultés rencontrées au quotidien par les personnes en situation d'handicap comme par exemple téléphoner pour une personne sourde, lire un texte quand on est dyslexique ... L'entraide est très importante pour intégrer ces personnes correctement. Ce projet a été rendu possible grâce aux financements par des entreprises partenaires de l'association.

### **Est-ce qu'il y a des projets que vous aimeriez mener pendant l'année ?**

Plusieurs entreprises veulent faire des partenariats avec nous mais il n'y a pas assez de membres dans l'association pour tout gérer. Pour l'instant ce qui me ferait très plaisir, ça serait de concrétiser un projet de jeu de plateau ressemblant à un trivial poursuit sur l'handicap. Questions sur ce thème et défis avec handicap seraient de la partie. Des entreprises sont même prêtes à nous acheter le jeu !

De plus, nous essayons de faire en sorte que la Langue des Signes Française (LSF) puisse être prise comme langue vivante à l'INSA. Les choses sont en train de se débloquer. On nous a proposé de faire signer des pétitions à ce sujet et il y a un très bon retour. De plus en plus de gens sont motivés par l'apprentissage de la LSF.

### **Souhaites-tu continuer ton engagement dans le monde du handicap après tes études ?**

Je pense continuer à lutter contre les discriminations liées aux situations d'handicap, notamment en y prêtant attention au sein de mon futur lieu de travail.

# Nos étudiants ont du talent !

## Elsa Gascon : la vocation associative

### **Au PC tu étais déjà dans le bureau d'une association ?**

J'étais au QUID, c'est une association Eurinsa qui s'intéresse à la culture européenne. Il y a des cours autour de ça, et après l'idée c'est de monter un voyage dans une ville européenne et de faire un reportage sur place sur une thématique.

### **Et ça c'était en deuxième année ?**

En fait je suis rentrée dans l'association en première année, mais c'était pour voir le fonctionnement de l'association, pour que la transition entre les années soit plus linéaire. La deuxième année j'étais plus impliquée, j'étais trésorière de l'association.

### **En deuxième année tu étais aussi aux 24H de l'INSA ?**

#### **Tu avais quel rôle ?**

Oui c'est ça ! En fait aux "24", les rôles changent presque chaque année. Au début j'étais responsable du pôle développement durable : la gestion et la minimisation des déchets sur tout le festival. L'année d'après, j'étais responsable bénévole. Là l'idée était de recruter tous les bénévoles et de gérer les plannings. Cette année j'étais en échange au premier semestre et je suis rentrée en février. Donc là mon rôle c'était de m'occuper de la nourriture des bénévoles, en compagnie d'un autre 4BB, Thomas Huillet.

### **Et l'année prochaine, en 5BB, tu seras présidente d'une autre association, ISF (Ingénieur Sans Frontière).**

Je suis rentrée à Ingénieur Sans Frontière un peu par hasard après mon échange. Le changement de bureau se fait normalement vers avril/mai, et donc c'est pour ça que je me suis retrouvée dans cette position-là assez rapidement.



### **Peux-tu nous expliquer ce que c'est, ISF ?**

ISF c'est une association qui dépend d'une ONG au niveau français. L'idée de l'association c'est d'organiser sur le campus différents événements pour sensibiliser autour des questions de développement durable ou bien des questions sociales.

### **Selon toi, c'est quoi les qualités-clés pour gérer une association ?**

C'est sûr que savoir gérer, prévoir un peu tout c'est important. Après ce qui est motivant c'est qu'il y a un événement à la clé et qu'on voit tout ce qu'on prépare se concrétiser. Tu passes une année, voire plus, avec les mêmes personnes, tu rencontres beaucoup de gens. Tu sors de ton départ, de ta filière. Aux 24, il y a des personnes qui seraient théoriquement en 8e année, et aussi beaucoup de gens qui se sont fait renvoyer. Il y a vraiment des gens d'horizons très différents.

### **Tu penses que tu vas continuer à être engagée dans des associations après l'INSA ?**

Oui je pense. Je me demande même si dans le futur je ne travaillerais pas là-dedans, dans une ONG. C'est aussi un peu pour ça que je me suis dirigée vers ISF cette année. ISF, c'est vraiment destiné aux 4A et 5A pour la réflexion de l'après-INSA. L'objectif c'est aussi d'avoir une réflexion autour de soi, autour du métier d'ingénieur. Je n'ai pas forcément envie de travailler dans un gros groupe pharmaceutique !



## ACTUALITÉS

### COMME UN POISSON DANS L'EAU



**Entretien avec Raphaëlle Schlienger, Sportive de Haut Niveau en natation, en 4ème année BB aménagée.**

"La décharge de cours est aussi une décharge mentale, car quand je pars en compétition, je coupe complètement avec mes études. Lorsque j'ai des temps creux dans la journée, j'en profite pour réviser mes cours et quand je pars à l'entraînement le soir, je sais que ce sera le dernier effort de la journée, alors je peux tout donner."

#### **Raphaëlle, peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Bonjour, j'ai 21 ans, bientôt, 22. J'ai longtemps vécu à Porto Rico, mais j'ai fait mon collège/lycée à Tours avant mon entrée à l'INSA. J'ai intégré l'INSA après mon bac, en filière SCAN, non aménagée.



#### **Tu es sportive de haut niveau en natation, comment a débuté ton histoire ?**

J'ai commencé à nager à l'âge de 8 ans, je vivais à Porto Rico et j'avais un accès facile à la mer et à la piscine. Ce n'est qu'en 4ème que je me suis lancée dans la compétition de haut niveau. Je faisais partie du collectif régional et j'ai commencé à participer à plusieurs compétitions, comme les championnats de France jeunes et par catégorie, des sélections nationales (Equipe de France), avec beaucoup de déplacements, mais je ne bénéficiais pas d'aménagement de scolarité. Côté palmarès, j'ai notamment obtenu 10 titres dans la ligue UGSEL (l'équivalent de l'UNSS des lycées privés) en 4 ans : 50m et 100m crawl, 100m dos, ce qui a largement fait la fierté de mon lycée (rires).



### Comment se déroule ta carrière depuis ton entrée à l'INSA ?

Juste avant d'entrer à l'INSA, j'ai eu des blessures récurrentes à la clavicule et cela me pesait de plus en plus. J'ai donc dû faire un choix sur le déroulement de mon premier cycle, et j'ai décidé de me concentrer sur ces deux années de prépa et de ne pas l'aménager, pour intégrer la filière SCAN. J'ai aussi diminué ma charge d'entraînements à 2 à 3 séances par semaine. Mais le coach de mon club, Stéphane Anani de Villeurbanne Natation, a beaucoup travaillé avec moi sur ma technique de nage, m'a fait basculer de mes courses de prédilection, à savoir les distances courtes (50 et 100m) à du sprint long (100m, 200m et 400m). Les douleurs ont alors disparu et j'ai retrouvé petit à petit un bon niveau, c'est pourquoi j'ai intégré Biosciences avec le statut SHN et l'aménagement qui va avec. La 1ère année aménagée m'a permis de rattraper le haut niveau. Mais en septembre 2017, j'ai eu une nouvelle blessure à l'épaule, ce qui m'a coupée dans mon élan. J'ai dû me soigner et tout recommencer.



### Cet été, tu as plutôt bien réussi, n'est-ce pas ?

Oui, c'est vraiment génial. J'ai participé aux championnats de France promotionnels (c'est l'antichambre de l'élite). Le but de ce genre de compétition est de performer pour intégrer les élites (les 40 meilleurs dans chaque course). **Je me suis classée 3ème du 50m nage libre en baissant mon temps d'1 dixième, 1ère du 100m nage libre en baissant mon temps de 8 dixièmes et en passant pour la première fois sous les 59", 1ère du 200m nage libre en baissant mon temps d'environ 2,5 secondes, et 3ème du 400m en abaissant mon temps de plus de 3,5 secondes ! Ces résultats me font bondir de la place de 80ème française à 39ème au 200m et 60ème au 100m, et me qualifient pour les Championnats de France Elite qui ont lieu fin novembre.** Ces championnats étaient pour moi un objectif avant même mon arrivée à l'INSA, et ils m'ont toujours glissé entre les doigts à quelques centièmes de secondes, ou à quelques places près. Enfin nous y sommes arrivés !

Vu mon nombre d'entraînements constant depuis 2 ans, je ne pensais pas pouvoir progresser autant d'un coup, même si j'avais des grandes attentes pour ces championnats puisque j'avais senti que je passais un palier à l'entraînement, surtout depuis la fin de cette année (qui m'a enlevé une grande charge de travail et m'a permis de me concentrer davantage sur mes entraînements).



## Peux-tu nous expliquer comment s'organise ton temps entre tes études et ta pratique sportive ?

Ma charge d'entraînement est assez importante. Je passe 2 heures dans l'eau tous les jours sauf le dimanche, et 1h15 supplémentaire les vendredis et quelques mardis en période de charge. Ensuite, j'ai 3 séances d'1 heure de musculation par semaine, et les rendezvous médicaux selon les besoins. C'est pour assurer ce travail que la compréhension et la bienveillance des enseignants est primordiale, ainsi que l'aide fournie par les autres élèves. Tout le monde est sensible à mon double projet et me comprend, je sens qu'être sportif est un plus. Cette aide, au-delà des dispositifs d'aménagement me soulagent considérablement. La décharge de cours est aussi une décharge mentale, car quand je pars en compétition, je coupe complètement avec mes études. Lorsque j'ai des temps creux dans la journée, j'en profite pour réviser mes cours et quand je pars à l'entraînement le soir, je sais que ce sera le dernier effort de la journée, alors je peux tout donner. Je peux prendre le temps de manger sain, d'avoir des vrais temps de récupération et ce confort de vie est très important pour un sportif.



## Parle-nous de ta passion pour la natation. Tu comptes les carreaux quand tu nages ?

Ça m'arrive, parfois (rires). Tout d'abord, on pourrait penser que la natation est un sport individuel, mais c'est faux. On s'entraîne à plusieurs, on est comme une famille envers qui on tient ses engagements. Quand je nage, je me vide la tête, j'essaie toujours de m'améliorer, de progresser et de tendre vers un idéal. Il faut se dépasser pour réussir, parfois même quand on pense qu'on n'y arrivera jamais, et puis on travaille, c'est un éternel recommencement, et ça paye à la fin. C'est un incroyable sentiment de fierté. J'aime aussi le bon côté de l'esprit de compétition : on représente son club, sa région ou son pays, on a un objectif en tête et on donne tout pour y arriver. Le sport procure des sensations fortes et me fait vivre de grandes émotions, tant dans la réussite que dans l'échec, et ça me fait grandir.



## Quels sont tes projets à court et moyen termes ?

Sur le plan sportif, grâce aux championnats de Juillet j'ai été qualifiée pour les championnats de France Elite qui auront lieu en Novembre prochain (2018). Je vais donc m'entraîner intensément pendant les 2 prochains mois avec une nouvelle organisation dans le club du groupe élite qui devrait m'aider à profiter d'un élan collectif pour continuer à travailler dans les meilleures conditions. Je vais aussi participer à des compétitions intermédiaires de meilleur niveau que ce que je connaissais jusqu'à présent. Il faut apprendre à ne pas se décourager ou se crisper si on nage le dernier. Ensuite, j'ai une nouvelle phase de qualification en mars 2019 pour accéder à l'Elite, mais cette fois-ci, en grand bassin. Côté études, je vais finir ma 4ème année et trouver un stage si possible dans le domaine de la R. & D. dans la santé, ou dans les matériaux améliorant les performances sportives. Je suis encore très ouverte, mais j'aimerais trouver un métier qui m'amuse autant que mon sport, pourquoi pas proche du domaine de la natation et du sport en général.

### Quel est ton meilleur souvenir sportif ?

A 16 ans, quand je suis passée pour la première fois sous la minute en grand bassin. J'étais en compétition la veille, et j'ai vraiment fait un mauvais temps, j'ai beaucoup pleuré. Le soir, j'ai regardé un reportage sur Usain Bolt, et ça m'a littéralement remotivée. Le jour de la compétition, j'étais outsider, dans l'un des derniers couloirs, et j'ai touché le bout de la ligne... La première... En 59"97. Ces 3 centièmes ont représenté tellement de bonheur ce jour-là !



### Un petit mot de la fin ?

Mieux vaut être le dernier des premiers que le premier des derniers? (Rires)



### Date de publication:

Mercredi, 26 septembre, 2018