



SPECIAL *L'ÉQUIPE*

Sports & Grandes Écoles

LE SPORT, AU CŒUR DE LA VIE DES GRANDES ÉCOLES

Si la Covid-19 bouleverse la manière de pratiquer le sport au quotidien, les étudiants sont toujours aussi attachés à la pratique sportive. Il faut dire qu'allier sport et études est une combinaison gagnante pour de multiples raisons. Parallèlement, le sport dans les grandes écoles et à l'université se réinvente avec, par exemple, le boom de l'e-sport.

5 raisons de faire du sport quand on est étudiant

Faire du sport, cela fait du bien. Pour les étudiants, c'est aussi l'opportunité d'obtenir de meilleurs résultats à travers une meilleure condition physique mais aussi de bons réflexes en matière d'organisation, de discipline personnelle ou encore de gestion du stress.

RAISON #1

Pour optimiser ses capacités d'apprentissage

Pratiquer une activité physique régulière contribue à stimuler la mémoire et améliorer le fonctionnement du cerveau. Certaines études ont montré que l'activité cérébrale au niveau de l'hippocampe était plus élevée. Or, cette zone du cerveau joue un rôle clé dans la mémorisation. Si le sport permet d'optimiser les capacités d'apprentissage, c'est aussi parce qu'il permet d'atteindre une meilleure productivité. Un entraînement régulier ou des séances de sport fréquentes permettent de faire des pauses et de s'oxygéner.

RAISON #2

Pour mieux gérer son stress

Le sport se traduit par la sécrétion d'hormones appelées endorphines. Les endorphines ont des vertus apaisantes sur l'organisme. Certaines disciplines telles que la natation, le yoga, le tai-chi, l'équitation ou encore les sports nautiques permettent aussi de mieux réguler le stress.

RAISON #3

Pour travailler son mental

Le sport est source d'épanouissement personnel. Le mental occupe souvent une place centrale dans la pratique d'un sport. Le sport pendant les études permet de travailler sur des notions aussi importantes que l'estime de soi, l'endurance, la persévérance ou encore le goût de l'effort. Et ce n'est pas tout ! Le sport étudiant véhicule des valeurs aussi variées et importantes que le partage, l'équité, l'égalité, le travail d'équipe ou encore le respect.

RAISON #4

Pour améliorer son sommeil

Le sommeil des étudiants s'est détérioré depuis le début de la crise du Covid-19, selon un sondage réalisé par Opinionway¹. Plus de la moitié (55 %) des jeunes interrogés disent rencontrer des problèmes de sommeil. Parallèlement, plus des deux tiers (70 %) des étudiants isolés déclarent avoir des nuits agitées, des insomnies ou des difficultés d'endormissement. Or, la pratique sportive influence positivement le sommeil notamment en rallongeant la

LE SPORT : UNE PLACE PARTICULIÈRE DANS LE PROJET PÉDAGOGIQUE DE L'EDHEC

« Avec près de 20 associations sportives, la vie associative en lien avec le sport occupe une place particulière à l'EDHEC, explique Stéphane Planque, responsable des sports à l'EDHEC. Nous organisons également plusieurs compétitions phares telles que la Course Croisière EDHEC »

Cet événement sportif étudiant est le plus grand d'Europe. « Nous rassemblons, depuis 1968, plus de 3 200 étudiants autour de trois compétitions sportives appelées Trophées. Le Trophée Mer, une régata de voile, qui réunit plus de 230 équipages. Le Trophée Sable, un tournoi de beach multisports (beach rugby, beach volley et soccer beach) auquel participent plus de 80 équipes. Et, enfin, le Trophée Terre, un raid multisports qui rassemble plus de 200 équipes. », poursuit Stéphane Planque. La Course Croisière EDHEC, c'est aussi un port d'accueil (village éphémère de 15 000 m²), où les participants et les visiteurs peuvent rencontrer les partenaires et participer aux animations qu'ils proposent. La 54^e édition de l'événement aura lieu en 2022.

L'EDHEC a vu passer quelques grands noms du sport comme Lara Grangeon (nageuse médaillée de bronze sur le 25 km eau libre lors des Championnats du Monde en Corée du Sud), Guilhem Guirado (capitaine de l'équipe de France de Rugby), Manon Brunet et Charlotte Lembach (toutes deux joueuses de l'équipe de France Féminine de Sabre). Sans oublier Pape-Philippe Amagou (champion de France de Basket en 2017-2018 avec le Club du Mans, actuellement), Florian Latorre (pilote automobile en Porsche Supercup), Florent Vanverbergh et Antoine Zeghdar (tous deux champions du mondial des moins de 20 ans de l'Équipe de France de Rugby à XV) ou encore Peters-Deutz Cristoforo (champion d'Europe avec l'Équipe de France B de Hockey sur gazon).

durée du sommeil lent profond. Attention toutefois à ne pas pratiquer d'activité sportive trois à quatre heures avant le coucher.

RAISON #5

Pour apprendre à mieux s'organiser

Au-delà des aspects physiques et physiologiques, le sport change la vision des choses. La pratique sportive s'accompagne d'une véritable discipline d'apprentissage liée aux entraînements, aux compétitions... Cela peut amener les étudiants à modifier la manière d'organiser les révisions, de préparer les examens...

1. Enquête HEYME et OpinionWay réalisée sur un échantillon de 1 005 étudiants de 16 ans et plus, représentatifs de cette population en termes de sexe, âge et régions françaises, mars 2021

FAVORISER LES INTERACTIONS ENTRE ÉTUDIANTS ET PROFESSIONNELS, UNE PRIORITÉ POUR L'ISEFAC BACHELOR

Pascal Aguilou est le responsable Filière Sport Event & Management à l'ISEFAC Bachelor. Cette formation est accessible postbac après un examen écrit, complété par un oral qui permet de mieux comprendre et évaluer la motivation et la personnalité du futur étudiant.

« La filière est organisée autour de trois piliers que sont l'événementiel, la communication et les activités relevant du marketing, du

merchandising et du sponsoring », décrit Pascal Aguilou. Cette formation se veut résolument professionnalisante et c'est ce qui conduit la filière à proposer à ses étudiants de nombreux projets en lien avec l'actualité.

L'ISEFAC Bachelor collabore avec de nombreux professionnels, notamment Antoine Chénès et Stéphane Lefevre (Ville de Paris) dans la

perspective des JO de 2024, ainsi qu'avec l'ancienne tennismen et quart-de-finaliste de Wimbledon Séverine Beltrame. Dans le même esprit que l'accompagnement qui associe l'école à Mickael-Meba Zeze (Adjan Consulting), l'objectif est d'aider de jeunes athlètes à trouver des partenaires et des sponsors dans le cadre de la structure Sportifs de Rêve et Rêve de Sportifs montée par l'ex-championne de tennis.



BACHELOR in BUSINESS
ADMINISTRATION (BAC +4)

BBA EDHEC ONLINE

Programme e-learning
sur mesure pour sportifs
de haut niveau

« Ce n'est plus au sportif de s'adapter à l'école, c'est l'école qui vient à lui. »

Bernard Curzi, Directeur du parcours BBA Online



+100 sportifs de haut niveau dont plusieurs qualifiés pour les JO de Tokyo en 2021



N°1 en France des formations postbac en 4 ans (*Challenges* 2020, *L'Étudiant* 2021)



Reconnu et visé par l'État, poursuite d'études en Master à l'EDHEC ou dans les meilleures institutions

EN PARTENARIAT AVEC:



Make an impact

BBA.EDHEC.EDU

Covid-19 : le sport comme remède anti-déprime

L'activité physique permet de lutter contre le mal-être et la sédentarité des étudiants en période de crise sanitaire. Comment réinventer la pratique sportive dans ce nouveau contexte ?

solement, stress, angoisse, mauvaise alimentation : la pandémie de coronavirus et les différentes phases de confinement peuvent avoir des effets variés sur la santé des individus. La généralisation de l'enseignement à distance et la limitation des séances de sport en groupe ont notamment eu un impact sur la vie physique des étudiants. Dans ce contexte exceptionnel, comment les aider à rester actifs et recréer du lien à travers le sport ? Trois solutions émergent en particulier.

DES COURS EN LIGNE À SUIVRE DEPUIS CHEZ SOI

Pour aider les étudiants à pratiquer le sport à domicile, des cours en lignes sont proposés. Chacun est libre de suivre les enseignements sportifs à l'heure et à l'endroit de son choix. Le mobilier de la maison (chaises, tables...) peut être utilisé de façon très simple, par exemple pour les étirements. Les nouvelles technologies sont mises à profit pour recréer des espaces de liberté grâce au sport. De plus, ces cours permettent à chacun de mettre en place un plan de suivi personnalisé. Avant de démarrer l'entraînement, il est conseillé d'effectuer un diagnostic personnalisé, par exemple à l'aide du test d'auto-évaluation de la condition physique élaboré par le Comité national olympique et sportif français.

UN SUIVI SYNCHRONE DES ÉTUDIANTS

Les plateformes de type Teams ou Zoom sont également utilisées pour le suivi synchrone des étudiants. A l'inverse des cours à distance, que chacun peut suivre à son rythme, le suivi synchrone consiste à réunir des groupes d'étudiants de façon virtuelle. Yoga, fitness, séances de renforcement musculaire : de nombreuses activités sportives se prêtent à cette pratique en live. L'avantage ? Cela permet d'insuffler une dynamique et une périodicité dans les entraînements.

Les réseaux sociaux sont aussi mobilisés. Par exemple, SKEMA sports ne cesse de faire évoluer son offre en la digitalisant. Les étudiants sont regroupés par groupe d'activité physique sur Facebook. Les enseignants sont présents sur les terrains de sport mais aussi sur les réseaux sociaux pour exercer une pédagogie inversée. Sur Instagram, des cours



online en IGTV sont dispensés, des événements sont créés et stimulés pour optimiser la participation des jeunes Skemiens. « La Covid-19 a vraiment donné un coup d'accélérateur à la digitalisation de notre offre sportive, témoigne Nathalie Sanchez, directrice du service des sports à SKEMA Business School. Nous avons cherché à nous servir des plateformes pédagogiques pour apporter un contenu d'enseignement qui soit complémentaire à ce que l'on peut faire sur le terrain. Il est désormais possible de donner accès à des contenus pédagogiques à tout moment de la journée via le smartphone et les outils numériques sans que cela ne devienne exclusif. »

L'EDHEC aussi s'est adaptée au contexte de pandémie avec, notamment, le programme Sport@home qui a réuni 600 étudiants par semaine en 2020 avec des séances de 30 minutes (yoga, méditation...), mais aussi des entraînements via Facebook Live.

DES APPLICATIONS DÉDIÉES AU SPORT ÉTUDIANT

Plusieurs applications disponibles sur mobile, tablette et ordinateur permettent aux étudiants de vivre leur activité physique, tester leur condition physique et monter un projet sportif dans un cadre individuel ou collectif. Be Sport, Activiti by My Coach, Goove App, 7 Minutes Workout ou encore Planet Fitness font partie des outils à tester !

De façon plus générale et même en temps normal, il est conseillé de faire quelques minutes de marche ou d'étirements au minimum toutes les deux heures !

LE CONFINEMENT A DONNÉ ENVIE AUX ÉTUDIANTS DE FAIRE DU SPORT !

Quel est l'impact de la crise sanitaire liée à la Covid-19 sur la pratique sportive des étudiants ? D'après un sondage OpinionWay, 7 étudiants sur 10 affirment avoir traversé la première période de confinement du printemps 2020 sans difficultés majeures. A l'inverse, ils sont 53 % à déclarer avoir éprouvé de l'ennui. 42 % ont ressenti de l'anxiété et 38 %, de la solitude. Face à ce mal-être, comment les étudiants ont-ils choisi de réagir ? L'enquête révèle que le premier confinement a donné envie aux étudiants de faire plus de sport... à la maison. Ainsi, 73 % des étudiants interrogés déclarent avoir profité du ralentissement de la vie étudiante pour se consacrer en priorité au sport à la maison.

1. Enquête OpinionWay pour Amazon France SAS, réalisé par questionnaire auto-administré en ligne entre le 26 mai et le 03 juin 2020 auprès d'un échantillon représentatif de 1 001 étudiants français de 16 ans et plus, selon les critères sociodémographiques de sexe, d'âge et de région.

Tout savoir sur le statut d'étudiant sportif

Les sportifs de haut niveau (SHN) bénéficient d'un statut spécifique et peuvent tout à fait suivre des études supérieures. Un enseignant et une étudiante de l'ESCP nous en disent plus sur le sujet¹.

1 Un emploi du temps aménagé

La pratique sportive de haut niveau nécessite un entraînement intensif, à raison de plusieurs heures par jour. Les emplois du temps des sportifs de haut niveau peuvent être aménagés en conséquence, en décalant ou regroupant certains enseignements par exemple.

« Si je dois participer à des examens alors même que je suis en compétition, les enseignants peuvent me proposer de rattraper certaines épreuves en amont ou en aval de la date prévue. », témoigne ainsi Lucie Belbeoch, étudiante à l'ESCP et véliplanchiste. Cette sportive de haut niveau est membre de l'équipe de France et prépare actuellement les Jeux olympiques de 2024.

Julien Schmitt enseigne le marketing à l'ESCP et accompagne notamment Lucie Belbeoch. « Dans le cadre des enseignements, nous cherchons à créer des synergies à deux niveaux, explique-t-il. Le premier niveau est lié au contenu des enseignements. Nous

créons des passerelles entre ces deux mondes parallèles que sont les études et le sport. Il peut s'agir, par exemple, d'études de cas en marketing appliqué au sport. » Qu'en est-il du deuxième niveau ? « Chaque étudiant doit réaliser, avant la fin de sa scolarité, un mémoire de recherche. Lorsque j'accompagne des sportifs de haut niveau, je tiens à prendre le temps de choisir avec eux un sujet qui soit adapté à leurs attentes et motivations. La problématique retenue doit à la fois permettre de faire progresser la théorie économique ou la recherche dans le domaine du management... et apporter des réponses aux questions que les sportifs de haut niveau se posent en raison de leur double vie. »

2 Des dérogations possibles au niveau des enseignements

Cours de rattrapage, examens décalés, choix du mode de contrôle des connaissances : plusieurs dispositifs dérogatoires

**SKEMA
BUSINESS
SCHOOL**

At home worldwide*

LE SPORT AU CŒUR DES PARCOURS ET DE LA VIE ÉTUDIANTE

Sport
Des cours pour ancrer les conditions d'une performance durable dans le projet de formation des étudiant.e.s.
Plus de 10 associations sportives étudiantes pour vivre l'engagement sportif.

Esport
Cours multicampus et compétitions pour appréhender un écosystème en pleine croissance.

Sport de haut niveau
Accompagnement personnalisé des athlètes et grands sportifs quel que soit le parcours choisi : Global BBA, Esdhem, Programme Grande Ecole, Master of Science, Mastère Spécialisé®.

Contact
sportskema@skema.edu

FRANCE | AFRIQUE DU SUD
BRÉSIL | CHINE | ÉTATS-UNIS

www.skema-bs.fr

permettent aux sportifs de haut niveau de concilier vie universitaire et sport. Le mode de dispensation des enseignements peut également être adapté, par exemple en substituant des contenus rédigés à un cours magistral. « J'ai vu beaucoup d'athlètes de haut niveau sacrifier leurs études pour se consacrer à leur parcours professionnel pour, in fine, se retrouver dans une problématique de reconversion avec peu de choix. Ces athlètes sont de réels potentiels, mais ont besoin d'une approche pédagogique différente pour réussir. Il faut leur donner les clés pour qu'ils puissent gérer leur double projet. Cela passe notamment par la personnalisation du cursus et la digitalisation des contenus », explique Nathalie Sanchez, directrice du service des sports à SKEMA Business School.

3 Un suivi personnalisé pour atteindre ses objectifs de carrière

Les études ne constituent pas un frein à la carrière sportive. Bien au contraire, elles sont un moyen d'atteindre le niveau de compétences nécessaire pour anticiper la fin de cette carrière. Même si les étudiants disposant du statut SHN envisagent

une carrière sportive professionnelle, ils sont nombreux à envisager l'étape d'après. Les sportifs de haut niveau sont accompagnés dans l'élaboration de leur projet professionnel et le passage des différents jalons (préparation du diplôme, recherche de stages...). Le suivi est individualisé et permanent.

4 Un accompagnement médical et paramédical

Les sportifs de haut niveau bénéficient d'un accompagnement spécifique au sein du centre de santé interuniversitaire. Un vrai plus, notamment pour les séances de kiné ! Les étudiants qui le souhaitent peuvent également solliciter un accompagnement pour le suivi diététique.

5 Des équipements au top

Étudier dans une université ou une grande école permet d'accéder à des infrastructures sportives de grande qualité. Terrains synthétiques, piste d'athlétisme, salle de musculation, agrès de sport : de nombreuses possibilités sont offertes.

1. <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/les-sportifs-de-haut-niveau-des-etudiants-part-entiere-673>

L'e-sport débarque dans les grandes écoles et universités

E-sport, de quoi parle-t-on ? Ce terme est l'abréviation d'electronic sports en anglais. Autrement dit, il s'agit de compétitions sportives qui opposent deux joueurs par écrans interposés. Apparue dès la fin des années 1990, cette tendance connaît une véritable accélération depuis les années 2000. Elle débarque aujourd'hui dans le monde étudiant.

DES ÉCOLES ET FORMATIONS SPÉCIALISÉES DANS L'E-SPORT

On a notamment vu arriver de nouvelles filières de formation dédiées à l'e-sport. Les cursus proposés durent entre 10 mois et 5 ans. Il peut s'agir de programmes ou de spécialités au sein d'un cursus existant. Il peut aussi s'agir de cursus entièrement dédiés au sport électronique.

E-SPORT : DES DÉBOUCHÉS NOMBREUX

Devenir joueur de compétition n'est pas le seul et unique débouché dans le domaine de l'e-sport. Il existe aussi de nombreux métiers connexes : chef de produit, monteur vidéo, community manager, journaliste spécialisé, manager game event, responsable de sponsoring, responsable affiliation... L'e-sport peut être vu comme un sous-segment de l'industrie du jeu vidéo. À ce titre, les étudiants dans le domaine de l'e-sport peuvent surfer sur le succès des activités économiques liées au divertissement. Des activités qui ont connu une véritable accélération du fait de la crise sanitaire.

UNE COUPE DE FRANCE ESPORT DES ESC EN CO-ORGANISATION AVEC LA SKEMA

Le service des sports de SKEMA se démarque par la diversité de son offre. Pour répondre aux attentes des nouvelles générations, de nouvelles activités sont proposées chaque année. Ainsi, ces dernières années, les étudiants ont pu s'initier à l'e-sport et même à la réalité virtuelle. Des étudiants de la SKEMA ont été confrontés à la conceptualisation et mise en œuvre de la Coupe de France des ESC esport et Tennis en pleine période de confinement. Comme tout projet événementiel, ils ont participé activement à la création d'une compétition et d'une phase finale pour plusieurs écoles supérieures de commerce. Durant un à deux semestres, ils ont coordonné l'événement, assuré la communication auprès des écoles, réservé les installations, contacté des partenaires, géré les hébergements des finalistes, etc. Un vrai travail d'équipe !

LES FORMATIONS SPORT BUSINESS, OU COMMENT FAIRE LE LIEN ENTRE SPORT ET AVENIR PROFESSIONNEL

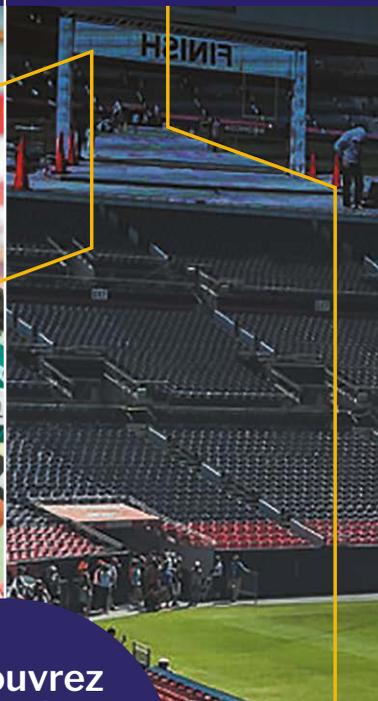
Les formations sport business (ou management du sport) ont le vent en poupe. Elles permettent aux étudiants de se former aux métiers du sport avec de nombreuses spécialisations possibles : communication de l'événement sportif, hospitality et expérience client, lobbying sportif, fan experience...

**ISEFAC
BACHELOR**

**L'ÉCOLE
DES BACHELORS
SPÉCIALISÉS**



ENRICHISSEZ VOTRE PASSION DE 4 PARCOURS PROFESSIONNELS

ÉVÉNEMENTIEL & HOSPITALITY	MARKETING ET BUSINESS DEVELOPMENT	SPORT FASHION & LIFESTYLE	COMMUNICATION MEDIAS & RÉSEAUX SOCIAUX
			

Découvrez aussi le programme International Sport Business !

Cette école est membre de IONIS

www.isefac-bachelor.fr

Suivez-nous sur



Février 2019, Antigua-et-Barbuda.

Guillaume Barrage et Nicolas Saint-Bris atteignent la ligne d'arrivée d'Antigua après avoir traversé l'Atlantique à la rame en 52 jours.

Diplômés ESCP, ils ont mis leur carrière entre parenthèses pour relever ce défi sportif et humanitaire.



**RÉALISER SES RÊVES COMMENCE
PAR CHOISIR DES VOIES NOUVELLES**
CHOISISSEZ ESCP



IT ALL STARTS HERE*

BERLIN | LONDON | MADRID | PARIS | TURIN | WARSAW

*tout commence ici