

Fête des personnels

de l' **Université de Strasbourg**

4 juillet 2024 | 10h - 22h

📍 sur le campus de l'Esplanade



2 | **Bienvenue à votre fête !**

Concevez votre programme :
faites votre choix parmi
51 animations et inscrivez-vous
sur spacs-fedp.unistra.fr
(inscription **obligatoire**).

Se détendre, bouger
et se sentir bien 🧘🏻🌀



Initiation à la sophrologie

Apprenez à vous relaxer, à respirer et à évacuer les tensions physiques et mentales grâce à une séance de découverte. Une initiation douce autour d'une série d'exercices de relaxation dynamique et d'une visualisation positive pour détendre et apaiser le corps des effets négatifs du stress.

Relaxation

Prenez quelques minutes pour décontracter vos muscles, cervicales, épaules et pieds avec un produit à base d'huile essentielle et de plantes.

Qi gong

Cette gymnastique traditionnelle chinoise favorise l'équilibre et l'harmonie entre le corps, le cœur et l'esprit grâce à des mouvements doux et fluides, accompagnés par une respiration calme et profonde. L'objectif des exercices est de faire circuler le sang et l'énergie.

Feldenkrais et posture assise

Venez conscientiser et améliorer votre posture habituelle de travail en vous initiant aux principes de la méthode *Feldenkrais*. Une proposition originale sur chaise pour apprendre à repérer les tensions musculaires superflues et prévenir les maux de dos.

Atelier barre à terre

La barre à terre est une discipline artistique et sportive qui trouve ses origines dans le domaine de la danse classique. Profitez d'une séance de renforcement musculaire spécifique, un travail de souplesse et détente grâce à la respiration.

Mouvements méditatifs

40 minutes de mouvements méditatifs et mouvements lents, faits dans la présence au corps, et qui représentent les lettres de l'alphabet dans l'espace.

Multi réflexologie faciale vietnamienne

Cette pratique (ou *dien chan*) repose sur le principe selon lequel le visage est le reflet du corps. Cet atelier vous propose une initiation par des exercices stimulants.

Yoga

Un cours de yoga pour débutants et intermédiaires qui combine un enchaînement dynamique avec des arrêts sur les postures pour décomposer et comprendre l'alignement dans les postures de base. Moment de relaxation en début et fin de cours.

Découverte du kung-fu

Découvrez cette discipline à travers une séance sportive et ludique. Ce sport de combat asiatique intègre des techniques variées, mêlant pieds, mains, coudes, genoux et projections, offrant une approche complète pour développer force, souplesse, rapidité et maîtrise de soi.



Déconnectez-vous !

L'expérience *Brainlight* c'est la relaxation garantie ! Venez découvrir l'espace « cocon » du Service de santé au travail et prenez place dans un fauteuil pas comme les autres ! Equipé-e d'un casque pour le fond musical et de lunettes hypnotisantes, détendez-vous et bénéficiez des bienfaits du fauteuil de massage *shiatsu Brainlight*.

Bols tibétains

Venez vous relaxer au son de carillons, bols tibétains et chants de mantras !

Initiation à la pratique du parkour

Le parkour est un sport et un art urbain qui consiste à se déplacer efficacement et rapidement dans n'importe quel environnement. Venez découvrir des techniques simples de franchissement d'obstacles, avec l'association PK Stras.

Tenue de sport, baskets et bouteille d'eau nécessaires.

Prévention des agressions et confiance en soi

Prenez 45 minutes pour vivre un moment précieux à la découverte de soi-même et des normes de sexes incorporées. Le minimum à savoir pour être plus serein-e dans la rue et ailleurs.

Tournoi de pétanque sous les tilleuls

Le moment est venu de déployer vos talents de tireur, pointeur et de maître du cochonnet ! Réunissez une équipe de trois personnes, avec un nom original !

En accès libre

Volley et badminton : montez au filet !

L'offre de volleyball et de badminton en libre-service vous offre une opportunité dynamique et accessible pour vous engager dans ces activités passionnantes ! Vous aurez la liberté de vous adonner à des matchs amicaux, d'améliorer vos compétences ou simplement de profiter de l'exercice physique à votre propre rythme.



Pour les amateurs de la « petite balle »

Table de ping-pong et baby-foot vous attendent à la Maison des personnels.

Besoin d'optimiser, faire évoluer ou réparer votre ordinateur ?

Votre ordinateur personnel Windows est de plus en plus lent et s'essouffle ? Découvrons ce qui le ralentit et paramétrons son système d'exploitation – et nos usages – pour gagner en vélocité.

Dans un deuxième temps, et dans certains cas, vous pourrez aussi le faire évoluer ou le réparer. Apportez votre ordinateur portable pour un diagnostic et des ajustements personnalisés.

📍 Lab numérique (rez-de-chaussée)

Atrium, 16 rue René-Descartes

Jeu de la ficelle : vous reprendrez bien un burger-frites ?

Venez-vous prêter au jeu de la ficelle ! *Serious game* sous forme de jeu de rôles, il permet d'approprier les rouages de l'industrie agro-alimentaire. Au fur et à mesure de l'avancée du jeu, une immense toile d'araignée se forme...

Les participants prennent alors conscience des impacts de leurs choix de consommation. Attention, vous ne verrez plus le burger-frites du même œil !

Les abeilles de l'Unistra

Une présentation illustrée de la biologie des abeilles et d'une colonie.

📍 Maison des personnels (salles 201-203)
9 rue Pierre-Montet

Visite du rucher avec nos happyculteurs

Venez découvrir en vrai de vrai la danse de Maya.

Confection de bombes à graines

La technique des bombes à graines a été inventée pour végétaliser des terrains en friches, apporter des couleurs en milieu urbain et favoriser la biodiversité. Vous pourrez fabriquer des petites boulettes de terre ensemencées de graines d'espèces végétales locales et repartir avec quelques bombes à graines.

Venez avec vos contenants, des boîtes d'œufs par exemple.

Boutures de plantes aromatiques

Après une petite approche théorique sur les différentes techniques de bouturage, vous pourrez faire des boutures de plusieurs plantes aromatiques (romarin, sauge, menthe...) ainsi que des groseillier et caseillier.

Chaque participant-e repartira avec quelques boutures en petits pots.

Vous pouvez apporter vos propres plantes aromatiques à bouturer.

Opération vélo

Limitez le risque de vol de votre petite reine grâce au marquage BICYCODE®. Des membres de l'association CADR67 seront à votre disposition.

Un stand sera aussi accessible pour effectuer les petites réparations urgentes des éléments de sécurité avec l'aide technique de

plusieurs membres de VéloStation.

Munissez-vous d'une pièce d'identité.

📍 Bibliothèque L'Alinéa (algéco)
4 rue René-Descartes

Des visites, de la culture
et des loisirs créatifs



Visite du pôle Géosciences, eau, environnement et ingénierie de la Manufacture des tabacs (G2EI)

Venez découvrir le pôle innovant G2EI, avec l'École et observatoire des sciences de la Terre, le laboratoire ICube et l'École nationale du génie de l'eau et de l'environnement de Strasbourg.

📍 Hall du pôle G2EI
1 cour des cigarières

Les mystères du Jardin botanique

Rendez-vous au jardin! Pour « presque » tout savoir sur la création du jardin et l'évolution des plantes. Les mystères et mythes associés aux plantes n'auront plus de secrets pour vous!

📍 Jardin botanique
28 rue Goethe



De l'art ? Caché sur le campus ? À la rencontre du 1 % !

Depuis les années 1950, et grâce à la loi du 1 % artistique, tous les bâtiments publics en France profitent d'une œuvre d'art contemporain.

Mais où sont-elles, ces œuvres, sur le campus de l'Esplanade ? Partez à la découverte d'un patrimoine aussi riche qu'oublié qui transforme notre lieu de travail, sans qu'on le sache, en galerie d'art. Une balade étonnante qui vous fera découvrir autrement notre université par le biais de l'histoire, de l'architecture et de l'art.



Atelier créatif : reliez vous-même votre petit carnet

A partir d'un kit en suivant les différentes étapes de fabrication, vous pourrez réaliser votre propre petit carnet (mono cahier) en toile et papier marbré à la cuve. Vous pourrez repartir avec afin d'y écrire vos pensées, dessiner ou y noter un récit de voyage ou vos souvenirs de vacances.

📍 UFR de mathématique et d'informatique
(devant l'entrée principale)
7 rue René-Descartes



Atelier aquarelle

Un atelier aquarelle sur le thème de l'été, de la nature et des fleurs. Embarquez dans un univers doux et poétique et repartez avec votre aquarelle faite par vos petites mains. L'aquarelle est une technique de peinture à l'eau, elle vous emmène dans un monde paisible et méditatif. Ne vous inquiétez pas, même les débutants peuvent y arriver !

Atelier de fabrication d'ex-libris équilibré

Venez vous immerger dans l'art des ex-libris, ces petites œuvres dédiées à inscrire votre empreinte artistique sur les pages de vos livres, pour vivre une aventure créative pleine de gratifications. L'objectif de cette activité est de créer un ex-libris de petite taille en utilisant la technique du lino gravé. L'atelier vous guidera à travers divers modèles inspirants, allant des ex-libris du XVIII^e siècle à ceux contemporains. Pour ceux qui préfèrent explorer avant de se lancer, des exemples d'ex-libris déjà réalisés seront mis à disposition.

Atelier d'initiation à la gravure de tampons sur gomme

Après avoir choisi votre motif, vous apprendrez à le graver. Un exercice de patience et de précision mais pas que : un moment ludique et de détente. Vous verrez, c'est addictif ! Vous testerez ensuite vos tampons et pourrez laisser libre cours à votre imagination sur votre nouveau tote-bag préféré ! *Vous pouvez aussi apporter vos motifs personnels.*

Atelier de calligraphie

Un petit temps créatif destiné à pratiquer les bases de la belle écriture avec différents instruments (encres sur papier et calames, feutres biseautés).



Atelier tricot

A vos aiguilles ! Venez découvrir le tricot, une maille à l'endroit, une maille à l'envers... Le jersey, le point mousse et les côtes 2/2 n'auront bientôt plus de secret pour vous ! Bonnet, gants... Euh... oui, mais c'est pour l'hiver ça, et là on est au mois de juillet. Pour que vous puissiez les porter lorsqu'il fera froid, il faut commencer dès aujourd'hui.



Le karaoké d'EPICUR

Envie de vous produire sur la grande scène ? Seuls ou à plusieurs, posez votre voix sur vos tubes préférés !



Mais que se trame-t-il Place des Nobels ? Un blind-test musical

Revigorez l'ambiance avec des sessions de blind-test de 20 minutes où deux équipes de maximum six personnes s'engagent dans une compétition musicale passionnante. Explorez diverses catégories musicales pour mettre à l'épreuve vos connaissances et stimuler l'excitation.

Une danse en ligne par les Spacs girls & boys

L'initiation à la danse en ligne s'ouvre à tous, avec une fusion entre la country et la danse moderne. Apprenez les pas avec facilité, suivez le rythme, et libérez-vous sur la piste sans avoir besoin d'un partenaire. Une manière ludique et accessible de découvrir la magie de la danse, tout en profitant des bienfaits d'une activité physique dynamique. Rejoignez-nous pour une expérience où la musique devient votre guide et la danse, votre moyen de déconnexion et d'épanouissement.

Un cours de dancehall

Initiez-vous au dancehall, genre musical et forme de danse urbaine qui a émergé en Jamaïque dans les années 1970. Une fusion de plusieurs styles musicaux, notamment le reggae, le rap, le ska et le dancehall traditionnel. Cette musique est caractérisée par ses rythmes entraînants, ses basses puissantes et ses paroles souvent énergiques.

Atelier d'improvisation théâtrale

Lors de cet atelier de découverte de l'improvisation, explorez l'art d'écouter, d'accepter et de réagir aux impulsions spontanées. Lâcher prise, confiance et bonne humeur garantis !

📍 Centre sportif universitaire
1 allée Konrad-Roentgen

Sortie de boîte Cabaret d'improvisation théâtrale

Sortie de boîte est un spectacle d'improvisation, joué par la compagnie Imp'out, en mode cabaret. Sur scène, quatre comédiens et une boîte. Vos impulsions seront les moteurs de chaque improvisation. Venez profiter de ce spectacle haut en rires, spontanéité, surprises, où rien n'est écrit, et tout s'improvise devant vos yeux.

📍 Portique (salle d'évolution)
14 rue René-Descartes

Faire connaissance, jouer
et créer des souvenirs 🗺️ 🎭

Découverte de la marche empathique

Faites connaissance avec un-e collègue grâce à cette méthode d'animation, adaptable à tous les sujets, qui vous permettra de développer qualité d'écoute, attention et ouverture, en toute « empathie » !

Ice breaker ou comment mieux se connaître

📍 Faculté de droit
1 place d'Athènes

→ Se découvrir autrement : *shi fu mi géant et bingo* « Qui suis-je ? »

De 10h30 à 10h55



→ **Rencontrer de nouveaux collègues : shi fu mi géant et cercle de rencontres**

De 13h30 à 13h55

→ **Raconter votre expérience à l'université : shi fu mi géant suivi du jeu des souvenirs**

De 16h30 à 16h55

Introduction à la cartomagie

Venez apprendre quelques tours de cartes simples à reproduire pendant la période estivale pour amuser et épater vos proches. *Vous pouvez apporter votre jeu de cartes.*

Festival de jeux avec Philibert

Dans une ambiance agréable mais attentive, venez jouer « en société » pour passer un bon moment ensemble !
Avec des animateurs de Philibert.

Parties de jeux

Tarots, belote, jeu d'échecs, Sudoku et mots fléchés (en double exemplaire pour des duels).
Fléchettes, chamboule tout et jeux en bois.

Sumo

Le sumo gonflable est une activité ludique inspirée du sport de lutte traditionnel japonais. Les Sumotoris sont des lutteurs très respectés au Japon. Le principe est simple : les adversaires portent des déguisements gonflables de mousse et doivent se combattre sur un terrain de mousse.

Lâcher de rires – Rigologie

La rigologie c'est l'occasion de vous connecter à la joie, de réveiller votre rire et de partager un moment de convivialité !
Libérez-vous du stress et des tensions accumulées toute cette année vous empêchant de vous relaxer, et venez découvrir une pratique

vous permettant de vivre mieux. C'est à chacune de participer à sa façon à cette activité, que ce soit un sourire, un rire ou bien un fou rire !

Jouons-nous des inégalités !

Atelier de découverte et de création des jeux qui traitent de l'égalité et des inégalités, afin de déjouer le sexisme. Time's Up, loto, Memory, Monopoly... venez tester et affiner vos connaissances en la matière, de manière ludique !

Jeu de l'oie de la mission Handicap

Venez tester vos connaissances sur le handicap de façon ludique avec un jeu de l'oie spécifique animé par la mission Handicap du Service de la vie universitaire.



Atelier de sensibilisation par la danse hip-hop

Les danseurs seront équipés de masques de simulation de différents handicaps visuels (glaucome, rétinopathie diabétique, cécité complète, etc.).

📍 Place du Portique

14 rue René-Descartes





Réjouissances gustatives et stimulation des papilles!

Une petite ou grande pause méridienne ?

Pique-nique tiré de votre sac à partager entre collègues. N'oubliez pas votre pass campus, indispensable pour bénéficier d'une boisson (café filtre, bière, soft, verre de vin...) tout au long de la journée, jusqu'à épuisement des stocks.



Apportez quand même quelques euros, car nous aurons à disposition un petit camion crêperie, un foodtruck de spécialités grecques, un triporteur à glaces, ainsi qu'un stand d'expresso et autres boissons chaudes (payants).

Pour votre confort, nous avons prévu quelques tables, bancs, chaises et mange-debout, mais si vous préférez vous installer dans l'herbe, des plaques de carton seront disponibles pour protéger vos habits. N'oubliez pas d'apporter vos chapeaux, transats, plaids et crème solaire pour une pause décontractée et ensoleillée.



Et au dîner ?

Un barbecue convivial sera offert entre 18h et 21h. Les tickets seront à récupérer entre 18h et 19h.

Ce soir, on a concert !

Des collègues Unistra exposent leur talent : à 17h, les Ostrogones (pop rock) et, à 18h30, Mystery Blue (heavy metal).



Et puis après, on danse ?

Bal à partir de 20h. Ambiance guinguette puis plus contemporaine avec l'orchestre Grima.

Venez vous faire tirer le portrait !

Dans la journée rendez-vous en groupe devant le Photomaton en libre-service. Dites « cheeeeeese » ou ce qui vous passera par la tête !

Informations pratiques



Si vous le pouvez, venez à pied, à vélo, en tram, en trottinette ! C'est bon pour le corps et la planète !

En cas d'intempéries, toutes les activités seront organisées en intérieur dans divers lieux sur le campus de l'Esplanade.

Pour participer aux animations

et au repas du soir

L'inscription est **obligatoire** :

spacs-fedp.unistra.fr

Elles sont réservées aux personnels de l'Université de Strasbourg avec l'adresse électronique professionnelle.

Afin d'optimiser le déroulement des animations et la répartition des inscriptions :

Merci de vous inscrire uniquement si vous êtes certain de participer à l'animation choisie et d'utiliser l'onglet « Mes inscriptions aux activités » pour vous désinscrire si nécessaire, afin de libérer la place. Le jour J, n'hésitez pas à intégrer une activité qui débute s'il reste de la place...

Cette journée est **banalisée** pour cette fête. Cela signifie que vous pouvez venir **en priorité** à cet événement, qui est le vôtre, le nôtre !
Ou rester sur **votre lieu de travail**.