

Fête des personnels de l' **Université de Strasbourg**

1^{er} juin 2023 | de 10h30 à 22h



campus de l'Esplanade
pelouses de la rue Descartes



2 | **Matin | 10h30 – 12h**

Bien-être et détente

Séances découverte

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 en fin de cours.

Je m'inscris

Mouvements méditatifs

Mouvements lents, faits dans la présence au corps et qui représentent les lettres de l'alphabet dans l'espace.

Je m'inscris

Feldenkrais et posture assise

Venez conscientiser votre posture assise au bureau et questionner en douceur vos habitudes de mouvement. Une proposition originale sur chaise et au sol pour se détendre tout en apprenant à réduire les tensions musculaires superflues. Idéal pour prévenir les maux de dos et améliorer le bien-être au travail.

Je m'inscris

Sophrologie

Après un bref échange, il vous sera proposé de vous relaxer, yeux fermés, en prenant conscience de votre respiration. S'en suivront des exercices de relaxation dynamique, stimulation corporelle associée à la respiration, en position assise ou debout permettant de relâcher toutes les tensions.

Je m'inscris

Réflexologie

Mal de tête, de dos, de gorge ou de ventre ? Vous souffrez du mal des transports, du stress, de crampes ou avez les jambes lourdes ? Dans cet atelier, vous pourrez expérimenter l'efficacité de cette méthode de multi-réflexologie faciale vietnamienne, le Dien Chan, pour soulager vos maux et vous libérer d'une situation d'inconfort.

Je m'inscris

Relaxation

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

Je m'inscris

Tai Chi Chuan

Séance découverte de cet art martial chinois qui permet de développer l'équilibre, la souplesse et la mémoire. Un échauffement des muscles et des articulations sera proposé, suivi par la pratique de mouvements lents en lien avec la respiration, pour finir par quelques enchaînements.

Je m'inscris

Qi Gong

Séance d'initiation à cet art énergétique chinois qui permet de développer l'équilibre, la souplesse et la mémoire. Un échauffement des muscles et des articulations sera proposé, suivi par la pratique de mouvements lents en lien avec la respiration, pour finir par quelques enchaînements.

Je m'inscris



Kung Fu

Après une séance d'échauffement, travail de renforcement musculaire puis de souplesse des jambes.

Apprentissage des techniques de percussion enchaînant les pieds, les mains, les coudes et les genoux.

Je m'inscris



Capœira

Séance participative d'un art martial brésilien qui mélange des éléments de danse, de musique, d'acrobatie et de lutte. Il a été développé au Brésil par des esclaves africains au XVI^e siècle et est devenu une forme de résistance et d'expression culturelle.

Je m'inscris

Atelier de jardinage

Avec un peu de terreau et d'argile, créez des « bombes à graines » pour végétaliser la ville. Les bombes à graines sont historiquement construites dans une optique de « guérilla » jardinière. Faire fleurir des plantes là où l'on n'y a pas forcément accès, pour embellir la ville et recréer de la vie !

Je m'inscris

Les abeilles de l'Unistra

De 10h30 à 11h30

Présentation illustrée de la biologie des abeilles.

📍 Maison des personnels (salle 201) - 9 rue Pierre Montet.

Je m'inscris



Déjeuner | 12h - 14h

Pique-nique « gargantuesque »

Apportez vos victuailles et partagez vos talents culinaires avec les collègues ☺ ☺ ☺

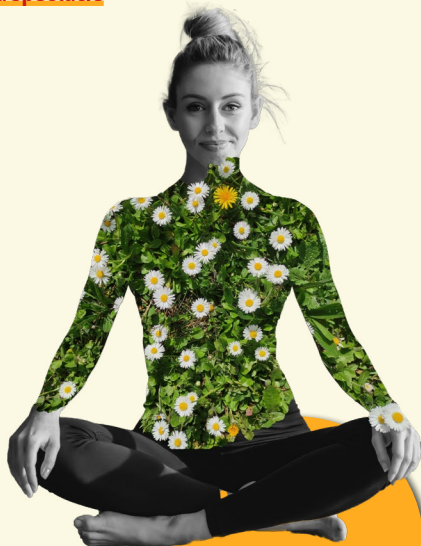
Spectacle de danse

De 13h15 à 14h

Représentation de danse contemporaine de fin de cycle. Les étudiants danseurs interpréteront un mélange de phrases chorégraphiques créées en solo, duo et plus. Puis les danseurs présenteront deux chorégraphies travaillées en groupe sur le thème de l'*espace*.

📍 Centre sportif universitaire (salle de danse) - 1 allée Konrad Roentgen.

J'assiste au spectacle



Après-midi | 13h – 17h30

Sensibilisation au handicap

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.

[Je m'inscris](#)

Masques de simulation des différents handicaps visuels

Parce qu'il est toujours difficile de se mettre à la place d'une personne déficiente visuelle, le port de masque de simulation visuelle permettra de découvrir d'autres façons de voir.

[Je m'inscris](#)

Mettez-vous dans la situation d'un non-voyant

L'idée est de réaliser un parcours en intérieur ou à l'extérieur en utilisant une canne et des lunettes simulant différents niveaux de handicap visuel.

[Je m'inscris](#)

Ecologie et mobilités douces

Opération vélo

De 13h à 16h

- Avec CADR67 : pour limiter le risque de vol, optez pour le marquage BICYCODE® de votre bicyclette. Munissez-vous d'une pièce d'identité.

- Avec Vélostation : effectuez les petites réparations urgentes des éléments de sécurité avec l'aide technique de plusieurs membres de Vélostation.

Et, cadeaux : distribution d'éléments de sécurité et de confort (kit lumière, sonnette, slap, porte clé réfléchissant, couvre selle).

[Je m'inscris](#)

Fresque-quizz du climat

Ce n'est pas toujours simple de comprendre ce qu'est réellement le changement climatique et ce qu'il implique. En mobilisant l'intelligence collective, la Fresque du climat vous accompagne dans la compréhension du changement climatique et dans la recherche de solutions. La Fresque quizz vous permettra de découvrir l'atelier de la Fresque du climat.

[Je m'inscris](#)

Atelier de jardinage : réussir ses plants maison de légumes d'été

Venez faire des semis en godets des légumes d'été tardifs (courgettes, potirons, etc.).

Vous pourrez repartir avec plusieurs pots à replanter chez vous, au jardin ou en bac potager. Cet atelier sera l'occasion d'évoquer les différentes techniques de semis et plantations au potager.

[Je m'inscris](#)

Les abeilles de l'Unistra

Venez observer les architectes, nourrices, manutentionnaires, ventileuses ou encore butineuses du rucher du Nouveau Patio (bâtiment de la présidence)!

[Je m'inscris](#)



Écogestes : changeons nos habitudes !

De 14h à 16h

Rendez-vous sur le stand afin de proposer et de découvrir les mots nouveaux inventés par les étudiants et personnels de l'université. Venez jouer et partager vos astuces et bonnes pratiques, échanger sur votre vision avec des collègues : et vous, comment passez-vous en mode action ? Sans inscription.

Activités manuelles et d'expression artistique

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 juin... Pour que vous puissiez les porter lorsqu'il fera froid, il faut commencer dès aujourd'hui !

Je m'inscris

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).

Je m'inscris

Atelier typographie d'expression libre

Vous allez composer vos messages pour le monde à l'aide de petits caractères en lino et en bois : un moyen ludique de découvrir la gravure et de partager ses idées !

Je m'inscris

Faire grande impression !

De 14h à 17h

L'association Arachnima propose un espace convivial de gravure et d'impressions. Atelier d'expression libre pour la création d'une grande fresque collective. Sans inscription.



Activités sportives et jeux d'adresse

Marche empathique

Découvrez une nouvelle façon d'entrer en contact et d'échanger.

Il s'agit d'un échange cadré de 15 à 20 minutes, mené en binôme... Et en marchant !

La marche empathique est une initiative saine, activant des zones du cerveau peu sollicitées dans nos vies professionnelles généralement sédentaires. Pratiquée à deux, elle développe la qualité d'écoute, d'attention et d'ouverture pour une meilleure empathie, un meilleur lien. Des binômes seront tirés au sort, et un thème de discussion vous sera proposé. Alors venez tenter l'expérience !

📍 Point de rencontre devant l'entrée principale du Nouveau Patio (bâtiment de la présidence).

[Je m'inscris](#)

Tournoi de pétanque sous les tilleuls

De 11h à 17h

Inscrivez-vous en équipe pour un tournoi de pétanque. Il faudra être original pour choisir un nom d'équipe symbolique !

[Je m'inscris](#)

Volley - Badminton

À partir de 14h | Sans inscription.

Activités méninges

et zygomatiques

En équipe ou en solo présentez-vous à une table de jeux pour une partie endiablée de tarot ou de belote.

Affrontez un collègue sur un échiquier, une grille de sudoku ou de mots fléchés

En accès libre.

Rigologie

Une bonne 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 vous empêchant de vous relaxer, et venez découvrir une pratique vous permettant de vivre mieux !

C'est à chacun de participer à sa façon à cette activité, que ce soit un sourire, un rire ou bien un fou rire.

[Je m'inscris](#)

Jeux de société

Itinérance ludique

Dans une ambiance conviviale, prenons un antidote contre le stress. Tout le monde y gagne ! Plusieurs tables en parallèle, avec les conseils d'experts, découvrez divers jeux d'apéro pour des parties courtes et denses en émotion.

[Je m'inscris](#)

Culture et patrimoine

Visites du patrimoine de l'Unistra

- De la Maison des personnels au Studium : 2 œuvres, 2 commandes, 1 seul 1% artistique.
A 14h30 | 📍 RDV devant la Maison des personnels - 9 rue Pierre Montet.
- De l'Institut Le Bel à la Faculté de droit : une histoire du 1% associée à l'architecture de l'Unistra.
A 15h30 | 📍 RDV devant l'entrée principale de l'Institut Le Bel - 4 rue Blaise Pascal.

[Je m'inscris](#)

Line dance par les Spacs girls

A 14h et à 15h

Une démonstration participative pour danser sans partenaire, se dépenser sans (trop) d'effort, se déstresser par la musique! Euphorie garantie!

Je m'inscris

Et toute la journée

Dites « ouistiti! » dans le photomaton situé devant la Faculté de droit.
Dégustez des glaces et des crêpes (payantes), encouragez une équipe, admirez le talent de collègues, papotez... Faites la sieste sur les transats ou dans les pâquerettes.

Exposition artistique des personnels

Venez visiter l'exposition artistique sur le thème Nouvelle lune dans ce lieu qui permet à tout personnel de l'université d'exposer ses œuvres (peinture, aquarelle, dessin, photo, sculpture, patchwork, broderie...).

📍 Maison des personnels -
9 rue Pierre Montet.

Ping-pong et baby-foot

La terrasse et la cuisine de la Maison des personnels sont à votre disposition pour des parties endiablées.

En accès libre.

Jeux en bois - Chamboule tout - Fléchettes

En accès libre.

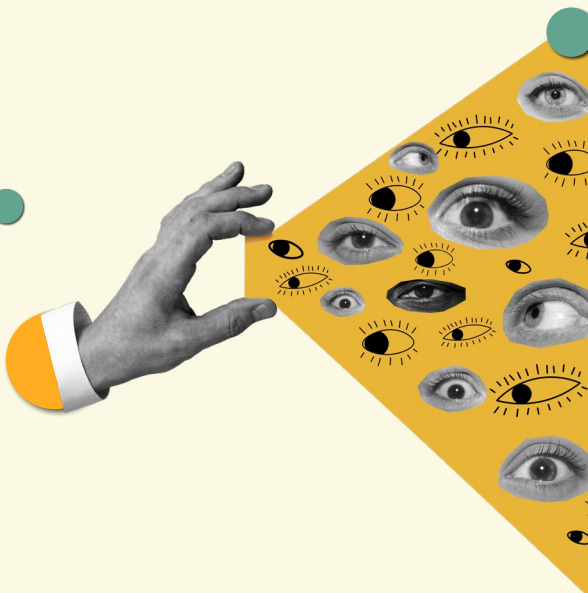
Soirée | 17h30 - 22h Eh bien dansons maintenant!

Concert A 17h30 |

Avec les groupes de pop-rock les Mygales détendues et Grand March.

À partir de 18h30 **Repas convivial**

suivi d'un **bal** avec la Guinguette du Rhin à partir de 20h.



Cette journée est banalisée.

Cela signifie que vous pouvez venir en priorité à ce grand événement festif et de rencontres ou bien rester sur votre lieu de travail.

Informations pratiques

- Afin de permettre au plus grand nombre de participer à certaines activités dont l'inscription est obligatoire, nous vous remercions de vous inscrire à **2 d'entre elles** maximum.
- Si vous le pouvez, venez à vélo, à pied, en tram, en trottinette, ou en co-voiturage, **cliquez ici** pour vous mettre en relation !
- Toutes les activités du jour et du soir auront lieu sur les pelouses de la rue René Descartes.
- En cas d'intempéries :
 - L'essentiel des activités sera organisé en intérieur : au Centre sportif universitaire, à la Maison des personnels, à l'Institut Le Bel, dans le hall de l'Atrium, en salle d'évolution du Portique.
 - Le pique-nique pourra avoir lieu dans la Maison des personnels, le hall de l'Atrium, et dans le jardin intérieur du Collège doctoral européen.
 - Le concert, le repas et le bal se tiendront au Palais universitaire.
- Si vous avez bien renseigné l'Evento de l'invitation, nous vous offrirons alors différentes formules pour le dîner, et vous pourrez aussi, si vous le souhaitez, apporter les restes de vos talents culinaires de midi !