

A woman is shown from the waist up, wearing a large, puffy, multi-colored costume that resembles a giant, inflated balloon or a very loose, puffy dress. The costume has horizontal bands of color: yellow, orange, red, and blue. She is wearing a red beanie and has her arms raised in a dynamic, expressive pose. Her legs are also puffy and extend outwards. The background is a solid, vibrant blue. The overall style is playful and artistic.



📍 Campus
de l'Esplanade



♥ Bienvenue à votre fête !

Concoctez votre programme : faites votre choix parmi 48 animations et inscrivez-vous sur spacs-fedp.unistra.fr (inscription obligatoire). L'essentiel des activités se déroule à l'extérieur sur les pelouses du campus de l'Esplanade. Certaines dans des bâtiments proches.

⚠ LIEUX EN CAS DE MÉTÉO DÉFAVORABLE

📍 LIEU DISTINCT DU SITE PRINCIPAL

Détente et bien-être

Déconnexion et relaxation

Venez découvrir l'espace « cocon » du Service de santé au travail et prenez place dans un fauteuil pas comme les autres ! Équipé-e d'un casque pour le fond musical et de lunettes hypnotisantes, détendez-vous et bénéficiez des bienfaits du fauteuil de massage Shiatsu Brainlight.

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

CAMPUS DE L'ESPLANADE, BÂTIMENT DE SANTÉ

1^{er} ÉTAGE - 6 RUE DE PALERME

Initiation à la sophrologie

Apprenez à vous détendre ! Basée sur des exercices de respiration, de mise en mouvement doux et de relaxation, cette séance découverte sera l'occasion de vous initier à des exercices de respiration et de relaxation pour évacuer le stress et les tensions associées.

⚠ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DOJO

Réflexologie faciale vietnamienne

Dien Chan, la multi-réflexologie faciale vietnamienne, repose sur le principe selon lequel le visage est le reflet du corps, et en stimulant certaines zones, il est possible d'influencer positivement le bien-être. Initiez-vous avec des exercices stimulants qui vous permettront de comprendre la relation entre le corps et le visage !

⚠ MAISON DES PERSONNELS - SALLE 207

Relaxation des mains aux huiles essentielles

L'application d'huiles essentielles sur les mains offre un véritable moment de détente, de relaxation et de lâcher-prise. Vous pourrez choisir l'huile qui correspond à vos besoins : relaxante, réconfortante, dynamisante, ou simplement l'odeur qui vous plaît parmi une sélection de huit huiles différentes, allant de la lavande ou l'orange sauvage à des mélanges uniques.

⚠ MAISON DES PERSONNELS - SALLE 207

Mouvements méditatifs

Laissez-vous guider pour effectuer des mouvements méditatifs et lents, faits dans la présence au corps, et qui représentent l'alphabet dans l'espace.

⚠ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - GYMNASE VERT

Prise de conscience par le mouvement

Venez questionner en douceur votre posture habituelle de travail et explorer de nouvelles pistes en pleine conscience grâce à la méthode Feldenkrais, des mouvements subtils et inhabituels sur chaise pour apprendre à repérer les tensions musculaires superflues et prévenir les maux de dos.

⚠ MAISON DES PERSONNELS - SALLE 303



Yoga

Profitez d'un cours basé sur 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.

⚠ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - GYMNASE GRIS

Qi gong

Cette gymnastique traditionnelle chinoise favorise l'équilibre et l'harmonie entre le corps, le cœur et l'esprit grâce à des mouvements apaisants. Ils vous aideront à renforcer vos reins et drainer votre foie. Apprenez à pratiquer votre « routine de la joie » pour la saison d'été !

⚠ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - GYMNASE GRIS

Pratique de l'auto-compassion

Soyez un ami pour vous-même ! Offrez-vous un moment de bienveillance ! Dans cet atelier d'une heure, familiarisez-vous avec l'auto-compassion, un outil puissant pour cultiver une relation apaisée avec vous-même, surtout dans les moments difficiles. À travers des exercices pratiques et des méditations guidées, apprenez à appliquer les trois piliers de l'auto-compassion : bienveillance, humanité partagée et pleine conscience.

⚠ BÂTIMENT DE SANTÉ - 8 RUE DE PALERME

SALLE DE RÉUNION

Lâcher de rires

Lâchez prise pendant un moment joyeux et convivial. Le rire est excellent pour notre santé physique et mentale et c'est surtout un incroyable générateur de liens. Au programme : interactions ludiques, jeux de coopération, yoga du rire.

⚠ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE

SALLE MULTI-ACTIVITÉS

Bols tibétains

Relaxez-vous au son de carillons, bols tibétains et chants de mantras.

⚠ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DE RELAXATION

Mise au vert

Atelier d'auto-réparation de vélo

Vélo Station vous invite à remettre en état votre vélo : ici on répare en équipe ! Profitez d'échanges et de conseils pratiques sur la mécanique du vélo pour mieux comprendre son fonctionnement et adopter les bonnes habitudes de maintenance.

DEVANT LE BÂTIMENT LE PATIO - SOUS LES ARCADES

Confection de bombes à graines

La technique des bombes à graines, conçue pour végétaliser les terrains en friches et favoriser la biodiversité, est à votre portée ! Fabriquez ensemble ces petites boules de terre remplies de graines locales et repartez avec vos propres bombes (pensez à apporter des contenants, comme des boîtes d'œufs, pour emporter vos créations).

⚠ MAISON DES PERSONNELS - CUISINE - 4^e ÉTAGE

Boutures de plantes aromatiques

Après une petite introduction sur les différentes techniques de bouturage et une découverte des plantes aromatiques, apprenez à réaliser vos propres boutures de romarin, sauge, menthe mais aussi de groseillier et de caseillier. Repartez avec vos boutures, en petits pots, prêtes à pousser !

⚠ MAISON DES PERSONNELS - CUISINE - 4^e ÉTAGE



Fresque du climat

Participez à un atelier ludique et collaboratif pour décrypter les mécanismes du changement climatique en reliant causes et conséquences à l'aide de cartes issues des travaux du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec). En équipe, vous reconstituerez ces liens, pour une expérience interactive qui favorise la prise de conscience et ouvre la discussion sur les actions possibles.

📍 INSTITUT LE BEL - BÂTIMENT HAUT - SALLE 131

Une seconde vie pour son PC avec Linux !

Avec la fin annoncée des mises à jour de sécurité de Windows 10 en octobre 2025, c'est le moment idéal pour faire le point sur votre ordinateur personnel. Profitez de cet atelier pour diagnostiquer votre machine, découvrir Linux Mint — une alternative libre, gratuite et légère — et lui offrir une seconde jeunesse. Si vous le souhaitez, vous pourrez même l'installer sur place, avec un accompagnement possible toute l'année au Lab Numérique.

Venez avec votre ancien PC. Faites au préalable un « backup » de vos données. Si vous avez un PC fixe, ne prenez que votre « tour ».

BÂTIMENT ATRIUM - LABORATOIRE NUMÉRIQUE
SALLE ATO



Visites

Sortie découverte de la biodiversité

Cette sortie vous offre l'opportunité d'observer la faune et la flore des campus mais aussi de comprendre les actions mises en place par l'université. Grand capricorne du chêne, faucon pèlerin, chauve-souris, venez découvrir ces espèces qui cohabitent avec nous au sein de l'écosystème universitaire !

→ DÉPART DEPUIS L'INSTITUT DE BOTANIQUE

28 RUE GOETHE

→ ARRIVÉE DEVANT LE BÂTIMENT DE LA PRÉSIDENTE

Les abeilles de l'Unistra

Profitez de cette présentation illustrée de la biologie des abeilles afin de découvrir leur rôle dans l'écosystème et les enjeux de leur préservation.

BÂTIMENT LE PATIO - AMPHITHÉÂTRE CAVAILLÈS

Visite du rucher

Venez passer une heure avec nos happy-culteurs pour découvrir en vrai de vrai la danse de Maya !

DEVANT LE BÂTIMENT DE LA PRÉSIDENTE

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 !

INSTITUT DE BOTANIQUE - 28 RUE GOETHE

Activités artistiques

Initiation à l'improvisation théâtrale

Lors de cette approche bienveillante et ludique, vous explorerez les rouages de l'improvisation théâtrale : mime, écoute des partenaires, création d'une histoire improvisée, prise de parole, rire, émotions, confiance en soi et les autres.

📍 CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DE DANSE

« Sortie de boîte »

Imaginez une grande boîte, vos mots, et quatre improvisateurs. Le cadeau à chaque sortie de boîte, c'est l'improvisation que les comédiens joueront devant vous. *Sortie de boîte* est un spectacle unique, déjanté, chanté, avec la complicité du public et beaucoup de rires.

📍 BÂTIMENT LE PORTIQUE - SALLE D'ÉVOLUTION

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DE DANSE

Just Dance

Lâchez-prise avec Just Dance, le jeu vidéo qui invite à danser à tous les âges, quelles que soient sa condition physique et sur tous les styles musicaux ! Plusieurs thèmes seront proposés (« Chansons d'été », « Danse sportive », « Danse en douceur »...) pour que chacun puisse s'amuser.

MAISON DES PERSONNELS - SALLE 201-203

Initiation au solo jazz roots et charleston

Plongez dans l'univers de la danse jazz-roots et du charleston solo en découvrant son histoire, en explorant la musicalité du jazz, mais aussi en apprenant les pas de base et une chorégraphie sur une musique des années 30 et 40. Une initiation ludique et dynamique à la danse solo jazz !

📍 CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DE DANSE

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DE RELAXATION

Danse en ligne

La line dance (ou danse en ligne) est une danse de groupe conviviale, sans partenaire, où chacun suit une chorégraphie rythmée et répétitive. Au programme : une démonstration de 10 minutes des chorégraphies avec Isabelle Konrath, suivie d'une initiation de 30 minutes pour entrer dans la danse !

📍 PLACE DES NOBELS DEVANT LE BÂTIMENT ISIS

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE MULTI-ACTIVITÉS

Danse de sirtaki

Venez découvrir cette danse grecque mythique rendue célèbre par le film *Zorba le Grec* et la musique vibrante de Mikis Théodorakis ! Dans cette activité, nous allons apprendre deux chorégraphies simples et accessibles, le tout en suivant le rythme joyeux et énergique de la musique.

📍 PLACE DES NOBELS DEVANT LE BÂTIMENT ISIS

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE MULTI-ACTIVITÉS

Atelier chant

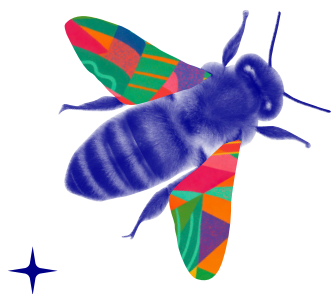
Profitez de l'occasion pour apprendre les bases de la respiration et de la physiologie vocale, le tout accompagné de guitare. Explorez le folklore latino-américain et la musique africaine, en passant du chant lyrique aux rythmes traditionnels, dans une pratique collective !

📍 BIBLIOTHÈQUE L'ALINÉA | BÂTIMENT ATRIUM - SALLE AT8

Karaoke

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

📍 BÂTIMENT ATRIUM - SALLE AT8



Loisirs créatifs

Mon métier illustré

Un atelier créatif autour de votre « métier » à l'université : identifiez vos compétences et activités clés, puis réalisez un poster original qui sera exposé pendant la journée. À la fin, repartez avec ou laissez-le pour une future exposition. Papier, crayons, ciseaux, à vous de jouer !

ESPACE AVENIR - BÂTIMENT DE LA PRÉSIDENTE

« Lire et écrire la police Unistra »

Tamponnez, encrez, superposez, gravez, imprimez, découpez, collez : prenez part aux ateliers ludiques et manuels avec plusieurs intervenants et designers autour de « la police Unistra » du langage visuel à travers différentes techniques d'impression et dans une démarche d'écoconception.

Repartez avec vos affiches, carte postale, marque-page, drapeaux ou votre jeu de 7 familles : un bel objet personnalisé et durable.

N'hésitez pas à apporter votre tote-bag, t-shirt et/ou autres textiles à recycler.

Atelier labellisé Capitale mondiale du livre.

En partenariat avec la Direction des moyens généraux et le Fablab de l'Institut de physique.

PLACE DES NOBELS

INSTITUT LE BEL - BÂTIMENT HAUT - SALLE 131



Gravure de tampons

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 !

INSTITUT LE BEL - SALLE 115H

Carnet cousu, papier réinventé

Créez votre propre carnet de notes en assemblant des papiers de récupération avec une reliure cousue à la main. Un atelier alliant simplicité, créativité et savoir-faire artisanal pour donner une seconde vie au papier.

INSTITUT LE BEL - SALLE 123H

Atelier de calligraphie

Prenez un petit temps créatif destiné à pratiquer les bases de la belle écriture et de la lettre calligraphiée avec différents instruments : encres sur papier et calames, feutres biseautés.

INSTITUT LE BEL - SALLE 115H

Reliure japonaise

Découvrez une technique qui permet de créer des carnets, livres et albums, alliant minutie et élégance, en assemblant les pages à la main. Cet atelier est l'occasion d'explorer un savoir-faire unique tout en créant votre propre ouvrage relié.

MAISON DES PERSONNELS - SALLE 206

Initiation au tricot

À vos aiguilles ! Faites 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 ! Bonnets, 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 !

INSTITUT LE BEL - SALLE 123H

Sport et jeux

Initiation à la boxe française

Venez vous défouler en toute sécurité lors de cette initiation à la boxe française, un sport de combat alliant puissance et élégance grâce à ses techniques pieds-poings, à travers des exercices dynamiques et des situations d'opposition encadrées.

Apportez vos chaussures de salle et des gants fins ou mitaines. A mettre sous les gants de boxe mis à votre disposition.

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - GYMNASSE ROUGE

Tournoi de pétanque sous les tilleuls

Le moment est venu de déployer vos talents de tireur, pointeur et de maître du cochonnet ! Formez une équipe de trois personnes avec un nom original et lancez-vous dans la compétition !

Initiation à la pratique du parkour

Expérimentez des techniques simples de franchissement d'obstacles et transformez le campus en un vrai terrain de jeu ! La session est animée par deux membres de l'association PK Stras.

RESTAURANT UNIVERSITAIRE DE L'ESPLANADE

PARKING LONGEANT LE CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE



Prévention des agressions et confiance en soi

Après une brève présentation de la formation, place à l'action avec des jeux d'opposition ludiques, une analyse technique et une verbalisation des ressentis. L'atelier se poursuivra par une initiation aux Techniques d'Optimisation du Potentiel®, avec un focus sur la respiration.

CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - SALLE DOJO

Escape Game

Alan Parrish, rescapé du jeu Jumanji, a rejoint l'équipe d'Espace avenir pour aider les étudiants désorientés à se réorienter. Mais la paix qu'il espérait vivre en s'échappant du jeu s'évanouit lorsqu'une salle commence à émettre des bruits angoissants. Saurez-vous aider Alan à résoudre le mystère de la salle et surtout... vous en échapper ?

BÂTIMENT LA PRÉSIDENTE

Live Game Handigmatic

En équipe de trois à cinq personnes, menez une enquête policière en résolvant des énigmes liées à différents types de handicap !

En collaboration avec APF France handicap.

HALL DE L'ATRIUM



Sumo

Inspirée de la lutte traditionnelle japonaise, cette activité ludique vous transforme en Sumotori, ces célèbres lutteurs au grand prestige. Le principe est simple : vêtus de déguisements gonflables, les adversaires s'affrontent en toute sécurité sur un terrain de mousse.

PLAN B EN ATTENTE



Volley et badminton

Amateurs de sports, participez à des matchs amicaux, améliorez vos compétences et venez vous exercer à votre propre rythme au volleyball et badminton !

△ CENTRE SPORTIF UNIVERSITAIRE - GYMNASSE ROUGE

Ping-pong et baby-foot

En libre-service, toute la journée !

MAISON DES PERSONNELS

Festival de jeux avec Philibert

Dans une ambiance agréable mais attentive, venez jouer « en société » pour passer un bon moment ensemble !

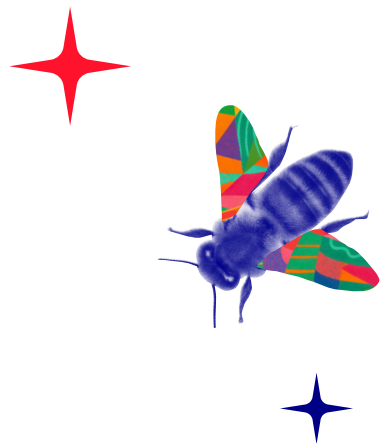
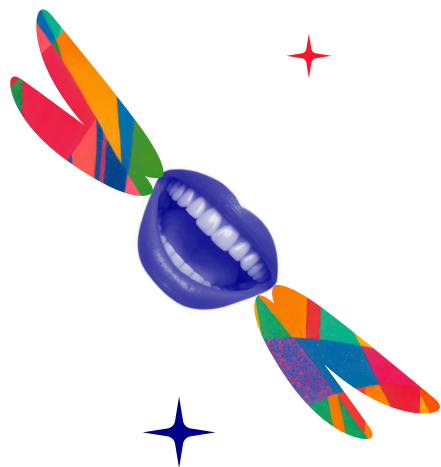
Avec des animateurs du magasin Philibert.

△ HALL DE L'INSTITUT LE BEL

Parties de jeux

Tarots, belote, échecs, sudoku et mots fléchés (en double exemplaire pour des duels), fléchettes, chamboule-tout et jeux en bois : une sélection de jeux pour tous les goûts !

△ HALL DE L'INSTITUT LE BEL



Réjouissances gustatives et stimulation des papilles

Une petite ou grande pause méridienne ? Plutôt un pique-nique géant !

Apportez votre pique-nique « tiré du sac » et partagez vos mets 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 d'autres boissons chaudes.

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 vêtements. N'oubliez pas d'apporter vos chapeaux, transats, plaids, et crème solaire pour une pause décontractée et ensoleillée.

Et au dîner, qu'est-ce qu'on mange ?

Un barbecue convivial vous sera offert entre 18 h et 21 h. Les tickets seront à récupérer entre 18 h et 19 h en face du Bâtiment La Présidence.

DEVANT LE BÂTIMENT LE PORTIQUE

Ce soir, on a concert !

17h00

Mystery
Blue

18h30

Sweet
Lemon Club

20h00

L'Orchestre
Ricoshow

△ BÂTIMENT LE PORTIQUE - SALLE ÉVOLUTION

« Alors on danse » !

Toutes et tous au bal à partir de 20 h !

Ambiance guinguette puis plus contemporaine avec l'orchestre Grima.

△ BÂTIMENT LE PORTIQUE - SALLE ÉVOLUTION

Dites « cheeeese » !

Dans la journée, rendez-vous en groupe devant le Photomaton en libre-service pour capturer vos plus beaux sourires !

△ HALL DE LA MAISON DES PERSONNELS

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 sur

spacs-fedp.unistra.fr

date limite le 19 juin à minuit.

Elle est réservée aux personnels de l'Université de Strasbourg avec votre 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 utilisez l'onglet « Mes inscriptions aux activités » pour vous désinscrire si nécessaire, afin de libérer la place à un-e autre collègue. Le jour J, n'hésitez pas à intégrer une activité qui débute s'il reste de la place...

Les plans seront accessibles sur le site du Spacs pour être mis à jour si nécessaire. Et affichés le 26 juin sur les pelouses.

spacs.unistra.fr/accueil/fete-des-personnels-2025



