

# Semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail

Fête des  
personnels  
20 juin

du 19 au 23  
juin 2023



PROGRAMME

## Tous les sites

Du 19 au 23 juin

### Webinaires Anact autour du thème "Transitions et travail, on en parle ?"

Au programme : des éclairages sur les liens entre transitions, transformations des entreprises et conditions de travail et sur les façons d'en faire un objet de dialogue dans l'entreprise.

Descriptif, horaires et inscription sur : <https://semaineqvct.anact.fr>

20 juin

### Fête des personnels

10h15-11h15

#### Atelier articulation vie professionnelle-vie personnelle

📍 Salle Ackermann (C002) à Polytech et en visio : <https://y.uca.fr/jzwtg>

Un groupe de travail, composé de membres de la Formation spécialisée santé, sécurité, conditions de travail, de référentes et référents égalité, de personnels RH et du service de santé au travail, a été créé afin de proposer des actions pour améliorer l'articulation entre la vie personnelle et la vie professionnelle des personnels de l'UCA.

Cet atelier animé par Claire Berthonneau, chargée de mission égalité et lutte contre les discriminations, a pour objectif de présenter brièvement le travail en cours mais également de faire participer l'ensemble des personnels de l'UCA à la réflexion engagée en réfléchissant aux leviers et freins existants à l'UCA et en identifiant de nouvelles actions à proposer.

#### Déjeuner convivial offert\*

Modalités et inscriptions jusqu'au 8 juin : voir le programme de chaque site.

## Site clermontois

Campus des Cézeaux

20 juin

### Fête des personnels

10h-10h15

📍 Place Vasarely

Ouverture par Blaise Pichon vice-président Vie universitaire et conditions de travail

### STANDS

10h15-16h

#### Stand MGEN

📍 Hall de la MVE

Documentation MGEN à disposition sur les thématiques de la "santé au travail".

#### Relaxation immersive

Casques de réalité virtuelle. Séances de 10 min

#### Jeu "Travail au bercail !"

Jeu visant à sensibiliser aux questions d'aménagement de l'espace de travail, notamment en télétravail. En temps limité, 2 équipes se défient en imaginant et en installant un espace de travail à partir du matériel hétéroclite qui leur est attribué (tabouret, coussin, tapis, table basse, caisse...). Un spécialiste détermine l'équipe gagnante en expliquant : conseils ergonomiques et bonnes pratiques d'aménagement de l'espace de travail.

10h15-16h

### Stand Référents Développement Durable

📍 Place Vasarely

Boîtes à idées "Comment tu rêves ton lieu de travail ?" pour déposer des suggestions d'amélioration du cadre de vie au travail.

10h15-16h

### Stand PassUCA

📍 Place Vasarely

Présentation des activités de l'association des personnels de l'UCA.

#### Dégustation gratuite de produits

Découvertes de produits alimentaires proposés lors des commandes groupées à tarifs préférentiels.

10h30-15h

### Stand Club lecture

📍 Place Vasarely

Proposé par la BU et le CLASS. Présentation d'extraits de livres qui ont été discutés au cours de l'année dans le club lecture. Choix du thème pour l'année suivante.

10h30-15h30

### Stand Cellule Alex

📍 Place Vasarely

Informations sur la Cellule Alex.

#### Jeux sur l'égalité

Test des connaissances sur l'égalité et la lutte contre les discriminations grâce à des jeux collaboratifs et participatifs.

\* Déjeuner offert pour les personnels UCA, INP, CNRS et CNEP

# Site clermontois

Campus des Cézeaux

10h30-15h30

## Stand CLASS

Place Vasarely

Présentation des services proposés aux personnels (prestations sociales, actions de cohésion et bien-être au travail, dispositifs de mobilité durable, mais aussi actions culturelles, sportives et de loisirs) et vente de billetterie.

10h30-16h

## Stand INRAe

Hall de la MVE

### Droit à la déconnexion

Présentation de la charte "Droit à la déconnexion à l'INRAe". Échanges sur les bonnes pratiques et partage d'initiatives, astuces concernant la déconnexion.

### Jeu "Bon usage des mails"

Jeu sur l'utilisation de la boîte mail : obtenez votre permis mail !

11h-16h

## Stand Service Prévention des Risques

Place Vasarely

### Gestes qui sauvent

Démonstration et apprentissage de gestes de secourisme.

### Jeu chasse aux risques

Identifier des risques et proposer des mesures de prévention.

11h30-14h

## Stand Service Santé au travail

Place Vasarely

### Quiz communication non violente

Débat mouvant animé par un ergonome et un psychologue du travail. Durée : 10-15 min

### Atelier, sensibilisation à la lutte contre la sédentarité

Pause active et vélo smoothie animé par un ergonome et un médecin du travail. Séances de 5 min

## ATELIERS

10h30, 11h, 11h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h

### Sieste sonore

Salle B.0.17 au PME

Séances de 20 min animées par le Service Université Culture. Nombre de places limité à 15 personnes par séance.

10h30-12h30

## Escape Game QVT

Salle B.0.06, B.0.07, B.0.08 au PME

Jeu, animé par l'Aract Auvergne-Rhône-Alpes, à destination des porteurs de projets QVT. Inscription sur invitation des acteurs identifiés.

11h-14h

## Initiation à la manipulation d'extincteur

Place Vasarely

Manipulation d'extincteur eau et CO<sub>2</sub> proposée par le SPR.



# Site clermontois

Campus des Cézeaux

## Ateliers bien-être

3 ateliers proposés par le CLASS. Inscription sur place (en bas des escaliers de la MVE) à un atelier au choix :

11h-16h

### Réflexologie plantaire

Salle de travail des étudiants MVE

Séances individuelles de 30 min

11h-16h

### NutriSopbro

Salle de réunion MVE

Comment prendre une pause repas régénérante ? Séances de 1h, nombre de places limité à 20 personnes par séance.

11h30-16h

### Massage assis sur chaise ergonomique

Salle de travail des étudiants MVE

Séances individuelles de 20 min

## Ateliers participatifs "bien-être et voix"

3 thèmes différents proposés par la MGEN : massage vocal, harmonie corps - voix, chant et prise de parole en public.

Animés par une spécialiste. Nombre de places limité à 25 personnes par atelier.

Inscription préalable à 1 atelier au choix jusqu'au 8 juin : <https://forms.office.com/e/Q7xLEJFpJ9>

11h-12h30

## Atelier 1 : Chanter en solitaire pour mieux parler en public

Salle B.0.22 au PME

Moduler sa voix, se faire entendre d'un public dont on recherche l'adhésion suppose une aptitude à moduler et porter sa voix. Le chant est un puissant allié pour la connaissance et la maîtrise douce de son instrument vocal. Cet atelier propose une initiation aux exercices de base utilisés par les chanteurs et chanteuses pour développer l'intensité et l'étendue de la voix. Il a pour objectif l'acquisition de gestes simples favorisant performance et bien-être vocal.

13h30-15h

## Atelier 2 : Corps et voix à l'unisson

Salle B.0.22 au PME

Savoir allier le geste à la parole, moduler sa voix en fonction des situations est important pour communiquer efficacement. Se présenter, expliquer, présenter, recadrer, négocier... sont autant de situations dans lesquelles le corps et la voix signifient tout autant que les mots choisis. Expérimenter l'impact des différents paramètres acoustiques de la voix, jouer de la communication non verbale pour favoriser la transmission d'un message... grâce à des exercices simples, cet atelier explorera les alliances entre le corps et la voix qui donnent au manager les outils nécessaires à la tenue de sa fonction.

15h15-16h45

## Atelier 3 : Voix et bien-être

Salle B.0.22 au PME

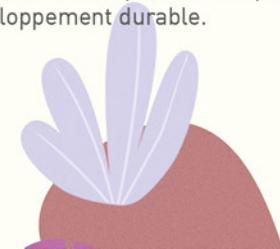
La voix n'est pas que l'instrument corvéable à merci d'un locuteur tout puissant ! Et si la production vocale était aussi source d'expérimentations sensorielles gratifiantes et ressourçantes : massage des cordes vocales vibrantes, de l'abdomen et du diaphragme respirant, jubilation des résonances faciales, assouplissement des articulateurs buccaux, élongation et tonification du dos, détente des épaules... Parler et/ou chanter est euphorisant. Découvrez l'émission vocale sous un autre jour, celui de la sensorialité et du plaisir.

13h-14h30

## Balade découverte de la biodiversité sur le campus

Départ du stand RDD

Visite du jardin PoP'Art, du compost, de la mare, du verger et du sentier botanique animée par un-e référent-e développement durable.



**Ateliers du SUAPS**

Tous niveaux y compris débutant.

**13h15-13h45, 14h-14h30**

**Sophrologie**

📍 *Salle B.O.18 au PME*

2 séances de 30 min, nombre de places limité à 10 personnes par séance.

**13h15-13h45, 14h-14h30,  
14h45-15h15, 15h30-16h**

**Football 5 contre 5**

📍 *Terrain 4 synthétique des Cézeaux*

4 séances de 30 min, ouverts à tous les niveaux, 10 personnes minimum.

Inscription préalable jusqu'au 8 juin :  
<https://forms.office.com/e/yCrnp6qZS1>

**Golf**

📍 *Place Vasarely*

4 séances de 30 min, nombre de places illimité.

**Préparation physique**

📍 *Place Vasarely*

4 séances de 30 min, nombre de places limité à 20 personnes par séance.

**Marche nordique**

📍 *Départ devant la MVE*

Challenge vitesse de déplacement 1 km.  
4 séances de 30 min, nombre de places limité à 20 personnes par séance.



**14h-14h30, 14h45-15h15, 15h30-16h**

**Stretching**

📍 *Place Vasarely*

3 séances de 30 min, nombre de places limité à 20 personnes par séance.

**Pilates**

📍 *Place Vasarely*

3 séances de 30 min, nombre de places limité à 20 personnes par séance.

**14h45-15h15, 15h30-16h**

**Rugby touch'**

📍 *Terrain 4 synthétique des Cézeaux*

2 séances de 30 min, ouverts à tous les niveaux, 10 personnes minimum.

Inscription préalable jusqu'au 8 juin :  
<https://forms.office.com/e/yCrnp6qZS1>

**13h30-14h**

**Lecture d'ouvrages**

📍 *BU Sciences*

30 min de lecture d'ouvrages évoqués lors des séances du Club lecture.

**14h-14h45**

**Atelier chant du CLASS**

📍 *Place Vasarely*

Groupe de chant polyphonique des personnels de l'université pour apprendre à respirer, poser sa voix et chanter dans un ensemble.



**14h-16h30**

**La QVT dont vous êtes le héros**

📍 *Salle B.O.12 au PME*

*E-serious game*, créé et animé par l'Aract Auvergne-Rhône-Alpes

Plongez au cœur d'une histoire dont vous serez l'acteur-riche principal-e pour aider un établissement (fictif) à engager une démarche collective d'amélioration de la Qualité de Vie au Travail (QVT) !

Faites évoluer l'histoire selon vos choix aux différentes étapes du récit. Vous découvrirez tout au long du jeu de nouveaux éléments sur les problématiques d'un établissement, des propositions d'actions et de méthodes qui vous permettront d'appréhender et d'acquiescer les bases d'une démarche QVT. Apprentissage pédagogique et collectif garanti !

Nombre de places limité à 40 personnes.

Inscription préalable jusqu'au 8 juin :  
<https://forms.office.com/e/Q7xLEJFpJ9>

**12h-14h**

**Déjeuner convivial offert\***

📍 *Place Vasarely*

Ticket à retirer sur le stand du CLASS à partir de 10h30 sur présentation du badge professionnel.

Inscription préalable jusqu'au 8 juin :  
<https://forms.office.com/e/iy1LG9yTFQ>

**12h-14h**

**Animation musicale**

📍 *Place Vasarely*

avec le trio swing Oum Tcha

**12h-16h**

**Jeux**

📍 *Place Vasarely*

Jeux en close-up animés par des artistes costumés Baby foot et jeux en bois (Puissance 4 géant, jenga, dominos, billard hollandais, billard japonais, lancer d'anneau, lancer de ballon).



\* Déjeuner offert pour les personnels UCA, INP, CNRS et CNEP

## Site d'Aurillac

**19 juin**

**12h-14h**

### Relaxation immersive

Casques de réalité virtuelle. Séances de 10 min animées par la MGEN.

**20 juin**

### Fête des personnels

**9h30-10h15**

#### Café d'accueil

#### Stand Comité égalité

#### Stand Sauveteur secourisme au travail

**11h15-12h45**

#### Atelier participatif : communication positive

**12h45-14h**

#### Déjeuner convivial offert\*

Inscription préalable jusqu'au 8 juin via le lien transmis par le site d'Aurillac"

**14h-15h**

#### Challenge intersites

Marche nordique animée par le SUAPS.

**15h-16h30**

#### Atelier relaxation

2 séances de 30 min

#### Jeux collaboratifs

**16h30**

#### Pot de clôture

## Site du Puy-en-Velay

**20 juin**

### Fête des personnels

**10h-12h**

#### Jeu d'énigmes collaboratif

Inscription préalable via le lien transmis par le site du Puy-en-Velay.

#### Défi sportif

Relais 1 km, 1 passage par personne inscrite.

**12h-14h**

#### Déjeuner convivial offert\*

📍 *Extérieur derrière le bâtiment B*

Inscription préalable jusqu'au 8 juin via le lien transmis par le site du Puy-en-Velay"

**14h-16h**

#### Course d'orientation en équipe dans la ville

**21 juin**

**12h-14h**

#### Relaxation immersive

Casques de réalité virtuelle. Séances de 10 min animées par la MGEN.

## Site de Montluçon

**16 juin**

**12h-14h**

### Relaxation immersive

Casques de réalité virtuelle. Séances de 10 min animées par la MGEN.

**20 juin**

### Fête des personnels

**9h30-12h**

Ateliers : chasse aux risques, gestes qui sauvent, "Obtenez votre permis mail"

**10-16h**

#### Stand comité égalité

**12h-14h**

#### Déjeuner convivial offert\*

📍 *Au cœur du campus ou hall GEN/MT2E*

Inscription préalable jusqu'au 8 juin via le lien transmis par le site de Montluçon.

**14h-16h**

#### Ateliers sportifs pour tous

Marche nordique, initiation golf, badminton, tennis de table.

INFORMATIONS SUR LES INSCRIPTIONS PRÉALABLES AUX ANIMATIONS TRANSMISES PAR LES SITES.

\* Déjeuner offert pour les personnels UCA, INP, CNRS et CNEP

## Site de Moulins

20 juin

### Fête des personnels

**Horaires précisés ultérieurement**

**Formation gestes qui sauvent**

**Challenge intersites**

Marche nordique animée par le SUAPS

11h30-14h30

**Déjeuner convivial offert\***

*Cour intérieure ou foyer*

Inscription préalable jusqu'au 8 juin : via le lien transmis par le site de Moulins.

12h-14h

**Initiation au golf**

Proposé par le SUAPS.

22 juin

12h-14h

**Initiation à la danse orientale et africaine**

23 juin

12h-14h

**Relaxation immersive**

Casques de réalité virtuelle. Séances de 10 min animées par la MGEN.

## Site de Vichy

19 juin

12h45-14h

**Atelier sophro-relaxation au travail**

Nombre de places limité à 15 personnes.

20 juin

12h15-13h30

**Déjeuner convivial offert\***

*Pôle universitaire*

Inscription préalable jusqu'au 8 juin via le lien transmis par le site de Vichy.

13h30-15h

**Promenade et activité sportive**

*Parcs de Vichy*

Proposées par le SUAPS.

21 juin

13h-14h30

**Atelier : Voix et bien-être**

Proposé par la MGEN et animé par une spécialiste. Nombre de places limité à 25 personnes.

La voix n'est pas que l'instrument corvéable à merci d'un locuteur tout puissant ! Et si la production vocale était aussi source d'expérimentations sensorielles gratifiantes et ressourçantes : massage des cordes vocales vibrantes, de l'abdomen et du diaphragme respirant, jubilation des résonances faciales, assouplissement des articulateurs buccaux, élongation et tonification du dos, détente des épaules... Parler et/ou chanter est euphorisant. Découvrez l'émission vocale sous un autre jour, celui de la sensorialité et du plaisir.

22 juin

12h-13h

**Atelier Yin Yoga**

23 juin

12h-13h

**Séance d'étirement**

INFORMATIONS SUR LES INSCRIPTIONS PRÉALABLES AUX ANIMATIONS TRANSMISES PAR LES SITES.

\* Déjeuner offert pour les personnels UCA, INP, CNRS et CNEP

