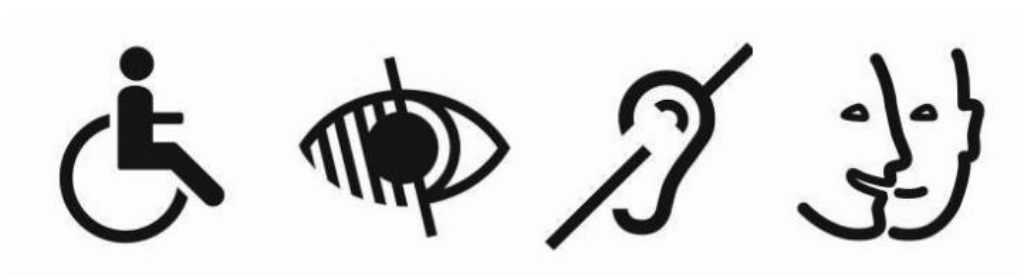


Registre d'accessibilité 2026

**Programme Freesport :
Bootcamp (renforcement musculaire)**



animation@crous-lyon.fr

Sommaire

À qui s'adresse ce document ?	3
C'est quoi le programme Freesport ?	3
Présentation des séances de Bootcamp	4
Comment m'inscrire ?	5
Comment annuler ma séance?	6
Informations pratiques	7
Comment venir ?	8
Accessibilité du lieu	9
Il pleut, c'est la canicule, ma séance est-elle annulée ?	11
Accessibilité de l'activité	13
Photo	16

Le sommaire est interactif, n'hésitez pas à cliquer dessus !

À qui s'adresse ce document ?

Ce registre a pour objectif d'informer les **étudiants** sur l'**accessibilité** des séances de bootcamp proposées dans le cadre du programme Freesport organisées par le Crous de Lyon.

Les séances sont entièrement **gratuites** et sont **réservées** uniquement aux étudiants

C'est quoi le programme Freesport ?

Le Crous de Lyon souhaite **encourager la pratique sportive et la rendre accessible à tous les étudiants**. Pour cela, il propose tout au long de l'année des **activités sportives gratuites et régulières**, favorisant le **bien-être, la santé et le lien social**.

Au programme il y a :

- Bootcamp les lundis au Parc Blandan
- Danse les mardis à la résidence Françoise Barré-Sinoussi
- Boxe les mercredis à la salle de sport Sisters'Gym
- Yoga les samedis à la résidence françoise Barré-Sinoussi

Vous souhaitez en savoir plus sur les cours proposés dans le programme Freesport ? Cliquez ici : [Cours de sport gratuit à Lyon - Crous Lyon](#)

Présentation des séances de Bootcamp

Les séances sont encadrées par **Mathieu Marin-Thibault, coach sportif chez MMC Coaching Sportif**, et sont accessibles à tous les niveaux.

C'est quoi le bootcamp ?

Le bootcamp est une séance de sport **en groupe** qui mélange **renforcement musculaire et cardio**.

Pendant la séance, vous réalisez **plusieurs exercices à la suite** qui font travailler **différentes parties du corps**.

Le bootcamp permet de :

- améliorer votre **force** ;
- améliorer votre **endurance** ;
- améliorer votre **coordination** ;
- vous dépenser dans une **ambiance conviviale**.

Aucun niveau sportif particulier n'est nécessaire.

Vous pouvez réaliser les exercices **à votre rythme** et prendre des **pauses si vous en avez besoin**.

Instagram : [mathieu_marin_coaching](https://www.instagram.com/mathieu_marin_coaching)

Accessibilité

Si vous avez des **besoins spécifiques** ou si vous avez besoin d'un **aménagement pour participer à la séance**, vous pouvez remplir le **formulaire d'accessibilité**.

Merci de le remplir **au moins 7 jours avant la séance**.

Cela permettra au coach de **préparer au mieux votre accueil et les adaptations nécessaires**.

Lien vers le formulaire d'accessibilité : [Freesport 2026 - Formulaire accessibilité bootcamp – Remplir le formulaire](#)

Pourquoi remplir ce formulaire ?

Ce formulaire nous permet de **mieux connaître vos besoins** et de prévoir, si nécessaire, **des adaptations pour faciliter votre participation** à la séance

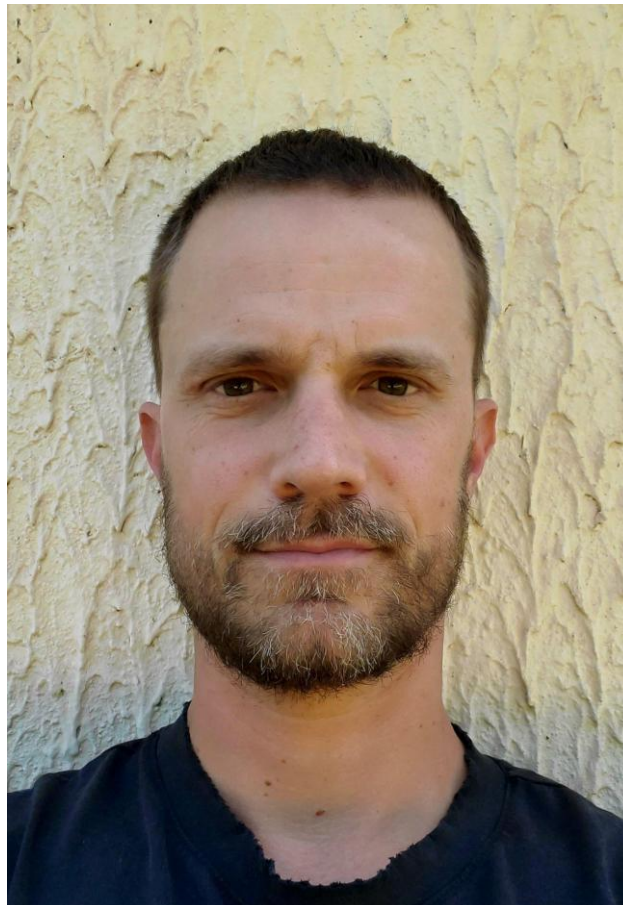


Photo de Mathieu Marin, coach sportif

Comment m'inscrire ?

Les inscriptions aux séances Freesport se font sur **Eventbrite**, depuis le site du Crous de Lyon.

Pour vous inscrire :

1. Rendez-vous sur la page Eventbrite du Crous de Lyon :
<https://www.eventbrite.fr/o/crous-de-lyon-19342810464>
2. Descendez jusqu'à la rubrique « **More events from Crous de Lyon** » pour voir les prochaines séances proposées.
3. Cliquez sur la date de la séance qui vous intéresse.
4. Cliquez sur « **Check availability** ».
5. Sélectionnez la date souhaitée et renseignez les informations demandées pour finaliser votre inscription.

Vous pouvez également suivre le Crous de Lyon sur Eventbrite en cliquant sur « **Follow** ». Vous serez ainsi informés par e-mail de la publication de nouvelles séances.

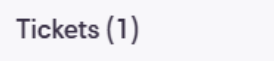
Si vous rencontrez des difficultés pour vous inscrire, vous pouvez nous contacter à animation@crous-lyon.fr

Comment annuler mon inscription à une séance ?

Vous ne pouvez plus venir à la séance ? Pas de problème, n'oubliez pas de vous **désinscrire** pour pouvoir laisser de la place aux autres étudiants qui ont envie de participer à la séance.

Étapes pour se désinscrire :

1. Rendez-vous sur la page Eventbrite du Crous de Lyon :
<https://www.eventbrite.fr/o/crous-de-lyon-19342810464>

2. Connectez-vous à votre compte avec **l'adresse e-mail utilisée lors de votre inscription** (c'est aussi l'adresse e-mail sur laquelle vous recevez vos billets).
3. Cliquez sur l'icône de votre compte, en haut à droite de la page 
4. Cliquez sur la rubrique « **Tickets** » 
5. Sélectionnez la séance à laquelle vous ne pouvez plus participer.
6. Cliquez sur « **Annuler mon billet** » ou « **Cancel order** » 
7. Confirmez l'annulation en cliquant sur « **Yes, cancel this order** »



Votre inscription est maintenant annulée et votre place est de nouveau disponible.

Informations pratiques

C'est quand ?

Date : Tous les lundis*

Horaires : de 19h30 à 20h30

*hors première semaine des vacances scolaires et vacances d'été

C'est où ?

Lieu : Parc Blandan, 37 rue du Repos, 69007 Lyon

Vous ne savez pas comment venir ? **Allez consulter la rubrique “ Comment venir ? ”**

Il pleut ou il fait très chaud ?

En cas de **pluie ou de fortes chaleurs**, la séance de bootcamp est maintenue mais change de lieu. Elle se déroulera **à l'extérieur, dans un espace abrité situé devant le Musée des Confluences.**

Si vous ne pouvez pas vous rendre sur ce nouveau lieu, vous pourrez **participer à la séance à distance depuis chez vous**, grâce à l'application **Teams**.

Mathieu vous enverra un lien Team sur le groupe **Whatsapp**

Vous souhaitez plus d'informations ? **Allez consulter la rubrique "Il pleut, c'est la canicule ma séance est-elle annulée ?"**

Groupe WhatsApp

Un **groupe WhatsApp** vous permet d'échanger directement avec le coach.

Chaque lundi, Mathieu enverra un message pour vous indiquer :

- **le lieu de la séance ;**
- **les informations utiles pour la séance ;**
- **le matériel à apporter**, si nécessaire.

Vous pourrez également utiliser ce groupe pour **poser vos questions au coach**.

Lien vers le groupe Whatsapp :

<https://chat.whatsapp.com/JL1htDtVsJIEAYl6yYbqOE?s=sh&p=a&mlu=0>

Un besoin spécifique à partager ?

Pour pouvoir répondre au mieux à vos besoins, le Crous de Lyon a mis en place un formulaire d'accessibilité. Ce formulaire est **confidentiel** et servira uniquement à prévoir les **aménagements nécessaires** lors de votre venue.

À savoir : Si vous avez des besoins spécifiques ou des besoins d'adaptation, merci de remplir le formulaire d'accessibilité au moins 7 jours avant la séance. Ce délai nous permet d'anticiper au mieux votre accueil et les adaptations possibles.

Lien du formulaire d'accessibilité : [Freesport 2026 - Formulaire accessibilité bootcamp – Remplir le formulaire](#)

Une question ?

Pour toute question concernant les séances Freesport, vous pouvez nous contacter à l'adresse : animation@crous-lyon.fr

Comment venir ?

Lieu : Parc Blandan, 37 rue du Repos, 69007 Lyon

Lien Google maps : <https://maps.app.goo.gl/KmxxUyXU63q6X6jD7>

Transports en commun

Bus :

Bus 35, C12, C7, arrêt Lamothe - Madeleine, 4 minutes à pied, 225 mètres

Métro :

Métro B (MB), arrêt Jean macé, 12 minutes à pied 734 mètres

Tram :

T2 arrêt Garibaldi - Berthelot, 7 minutes à pied, 480 mètres.

Transports individuels

Bornes à vélov' :

7052 - Parc Blandan

7064 - Crous

7062 - Garibaldi / Domer

N'hésitez pas à utiliser **TCL direct** pour venir en toute sérénité !

Cliquez sur ce lien pour accéder à TCL direct et calculer votre itinéraire : [Calcul d'itinéraire | TCL](#)

Accessibilité du lieu

Accès au parc et point de rendez-vous

L'accès au parc se fait par l'entrée principale au 37 rue du Repos, 69007 Lyon.

Le **point de rendez-vous** se fait devant l'**entrée** du parc Blandan, Mathieu vous y attendra avec un **t-shirt rouge marqué Crous Lyon**.

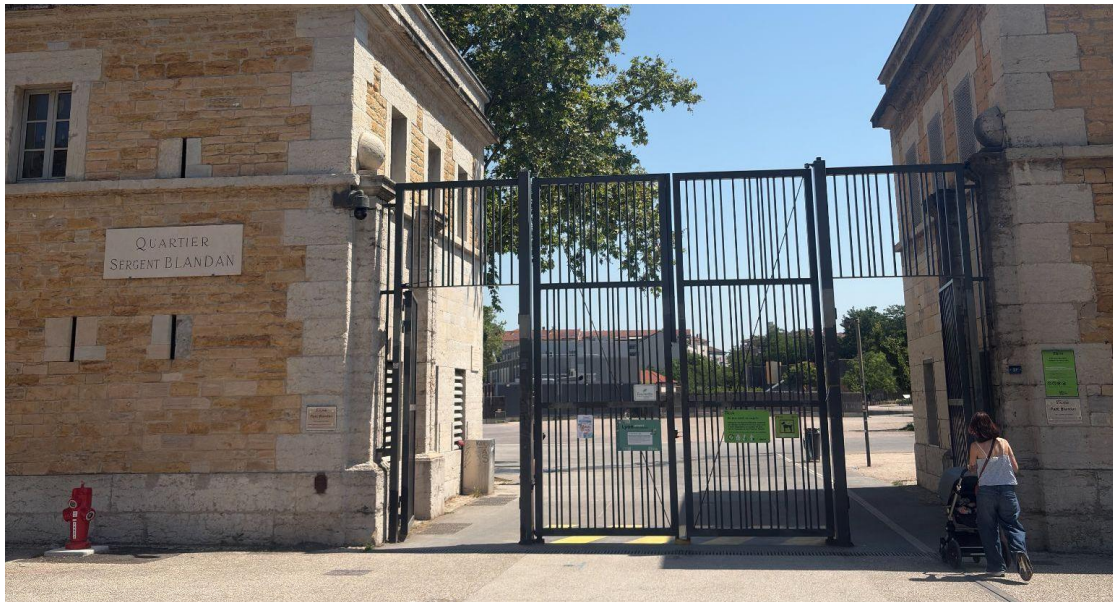


Photo de l'entrée du parc Blandan "Quartier Sergent Blandan"

Circulation dans le parc

Le parc est accessible **de plain-pied**. Vous pouvez vous déplacer de manière autonome jusqu'au **point de rendez-vous** et pendant la séance de bootcamp.

Cependant, le sol peut être **irrégulier à certains endroits**, avec notamment des **cailloux et du gravier**. Cela peut rendre les déplacements plus difficiles pour certaines personnes.

Où mettre mes affaires ?

La séance se déroule **dans un parc**. Il n'y a donc **pas de vestiaires ni de casiers** pour ranger vos affaires.

Nous vous conseillons de venir **directement en tenue de sport** et d'apporter le moins d'affaires personnelles possible.

Pendant la séance, vous resterez **à proximité de vos affaires**. Le coach sera également présent à proximité, mais nous vous recommandons de **ne pas apporter d'objets de valeur**.

Dois-je apporter quelque chose ?

Pensez à apporter **une gourde**. Une **fontaine à eau** est disponible à proximité du lieu de la séance.

Certains exercices peuvent se faire **au sol**. Pour plus de confort, vous pouvez apporter **un tapis de sport**. Le tapis n'est pas obligatoire.



Photo d'un tapis de sport

Quelle tenue prévoir ?

Prévoyez une **tenue adaptée à la pratique sportive en extérieur** : des vêtements confortables qui permettent de **bouger facilement**, ainsi que des **chaussures de sport**.

Quelques recommandations selon la météo :

☀ En cas de chaleur ou de soleil :

- T-shirt ou vêtements légers
- Casquette
- Lunettes de soleil

- Crème solaire

En période de froid :

- T-shirt technique à manches longues
- Veste adaptée au sport
- Jogging ou legging
- Gants
- Bonnet
- Boisson chaude à boire après la séance

Il pleut, c'est la canicule, ma séance est-elle annulée ?

La séance de bootcamp **n'est pas annulée**. Vous avez deux possibilités pour participer :

- **Sur place** : la séance se déroulera à l'extérieur, dans un **espace abrité devant le Musée des Confluences**.
- **À distance** : vous pouvez suivre la séance **depuis chez vous avec Teams**. Mathieu vous informera du changement et partagera le **lien Teams dans le groupe WhatsApp**.

Musée des confluences :

C'est où ?

Lieu : 86 quai Perrache, 69002 Lyon

Lien Google maps : <https://maps.app.goo.gl/nUaZ9VF4LMHU5ESHA>

Teams :

C'est quoi Teams ?

Teams est une application qui permet de **participer à une séance à distance en visio**, depuis un ordinateur, une tablette ou un téléphone.

Pour le bootcamp, Teams vous permet de **voir et d'entendre le coach en direct** et de **suivre les exercices depuis chez vous** (si la séance ne peut pas avoir lieu au parc Blandan en raison de la météo).

Mathieu vous enverra un **lien pour vous connecter sur Teams dans le groupe WhatsApp** à l'heure de la séance. Il vous suffira de cliquer sur ce lien pour rejoindre la séance à distance.

Lien vers le groupe Whatsapp :

<https://chat.whatsapp.com/JL1htDtVsJIEAYl6yYbqOE?s=sh&p=a&mlu=0>

Comment venir au Musée des confluences ?

Transports en commun

Bus :

Bus C7, C10, 15, 63, 220, arrêt musée des Confluences, 2 minutes à pied, 120 mètres.

Tram :

T1 arrêt musée des Confluences, 2 minutes à pied, 120 mètres.

Transports individuels

Bornes à vélov' :

2020 - Musée des Confluences

Voiture :

Parking Musée des Confluences-Gerland (payant)

Entrée des véhicules : rue Antonin Perrin, 69007 Lyon

Coordonnées GPS : 45°43'54.8"N 4°49'22.6"E

Parking Tony Garnier (payant)

Entrée des véhicules : 12 rue Jonas Salk, 69007 Lyon

Coordonnées GPS : 45°43'46.0"N 4°49'22.6"E

N'hésitez pas à utiliser **TCL direct** pour venir en toute sérénité !

Cliquez sur ce lien pour accéder à TCL direct et calculer votre itinéraire : [Calcul d'itinéraire | TCL](#)

Accessibilité de l'activité

Si vous avez besoin d'un aménagement particulier, merci de remplir le formulaire d'accessibilité **au moins 7 jours avant la séance**. Cela permettra à Kénia d'anticiper au mieux votre venue et les adaptations possibles.

Lien du formulaire d'accessibilité : [Freesport 2026 - Formulaire accessibilité bootcamp – Remplir le formulaire](#)

Faut-il avoir un niveau particulier pour participer ?

Aucun niveau ni compétence sportive particulier n'est nécessaire pour participer à une séance de bootcamp.

Les exercices sont adaptés pour permettre à chacun de progresser à son rythme et de développer ses capacités physiques.

Vous pouvez ralentir ou faire une pause à tout moment si vous en ressentez le besoin.

Environnement de la séance :

Les séances de bootcamp se déroulent dans des **lieux ouverts au public** : le **parc Blandan** ou le **Musée des Confluences**.

Il peut donc y avoir du **bruit**, du **passage** et d'autres personnes à proximité pendant la séance.

Certains exercices peuvent également être réalisés **en binôme ou en petit groupe**.

Adaptation pour une personne à mobilité réduite :

Les exercices peuvent être **adaptés en fonction des capacités et de la mobilité de chaque personne**.

Il est par exemple possible de réaliser des exercices avec des **élastiques** ou de **petits ballons**, et de privilégier le travail du **haut ou du bas du corps** selon les possibilités de la personne.

Adaptation pour une personne sourde ou malentendante :

Les exercices et les consignes peuvent être présentés à l'aide de **supports visuels** préparés à l'avance.

Le coach peut également **montrer les mouvements à réaliser** afin de faciliter la compréhension des consignes.

Adaptation pour une personne ayant une déficience visuelle :

Le coach peut proposer un **guidage oral précis** pour décrire les mouvements à réaliser.

Il peut notamment indiquer la **position des mains et des pieds** et décrire les **sensations attendues**, par exemple les muscles sollicités ou étirés, afin de faciliter la réalisation des exercices.

Adaptation pour une personne ayant un handicap cognitif ou psychique :

Le coach peut donner des **consignes simples, claires et précises**.

Les exercices peuvent également être **décomposés en plusieurs étapes** afin de faciliter leur compréhension et leur réalisation.

Il n'y a **aucune recherche de performance** pendant la séance. Chacun participe à **son rythme** et selon ses capacités.

Vous pouvez à tout moment **faire une pause, arrêter un exercice ou demander une adaptation** si celui-ci est trop intense ou ne vous convient pas.

L'objectif est avant tout de **bouger, se dépenser et prendre du plaisir** dans une ambiance bienveillante.

Si vous avez des **besoins spécifiques**, vous pouvez en parler à **Mathieu, le coach, en début de séance**. Il pourra ainsi prendre en compte vos besoins et vous proposer, si nécessaire, des adaptations.

Photo



Photo d'une séance de bootcamp au parc Blandan