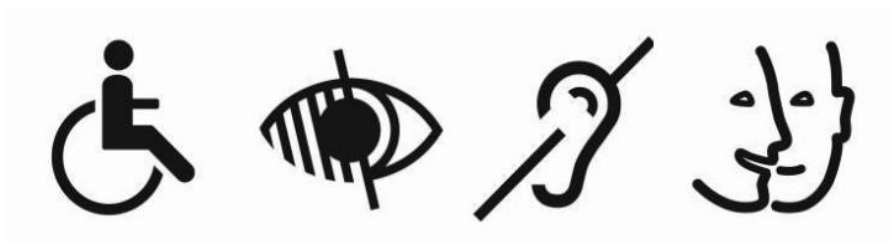


Registre d'accessibilité

Freestival 2026



Le Crous de Lyon s'invite au Heat et au H7 :



70 Quai Perrache, 69002 Lyon

animation@crous-lyon.fr

Sommaire

Informations pratiques	3
Comment venir	6
Accessibilité du lieu	7
L'environnement du Freestival	9
Aménagements prévus.....	10
Programmation.....	14
Vendredi 18 Septembre	14
Samedi 19 Septembre	26
Itinéraire adapté.....	38
Plan.....	40

Le sommaire est interactif : n'hésitez pas à cliquer sur la rubrique qui vous intéresse pour y accéder directement !

Informations pratiques

Le Freestival, c'est quoi ?

Le Freestival est l'événement de rentrée du Crous de Lyon. Il est **gratuit pour tous les étudiants grâce à la CVEC (Contribution de vie étudiante et de campus)**.

Pendant deux jours, vous pouvez participer à des animations et des ateliers, rencontrer des professionnels et découvrir des services utiles pour votre vie étudiante.

Le Freestival permet de **s'informer, faire des rencontres, prendre soin de soi et découvrir des activités**, dans une ambiance conviviale.

Le Freestival sera divisé en plusieurs espaces :

- **Espace friperie**



- **Espace donnerie**



- **Espace création d'objets**



- **Espace initiation artistique**



- **Espace sport**



- Espace bien-être



- Espace calme



- Espace cuisine



- Espace buvette



C'est quand ?

Dates et horaires :

- Vendredi 18 septembre, de 13h00 à 20h00
- Samedi 19 septembre, de 10h00 à 18h00.

C'est où ?

Adresse : 70 quai Perrache, 69002 Lyon

Lien Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/VZcidJ39sJXze2DF6>

Vous ne savez pas comment venir ?

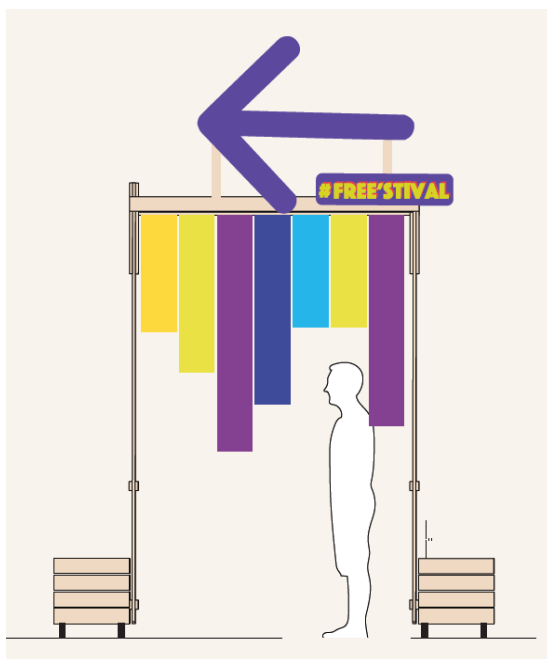
Rendez-vous dans la rubrique "Comment venir" page 6.

Dois-je m'inscrire ?

Aucune inscription n'est requise pour venir ! Vous devrez simplement indiquer à l'accueil de quel établissement d'enseignement supérieur vous venez.

Où dois-je aller quand j'arrive ?

Si vous avez des difficultés à rester debout longtemps ou si votre situation rend l'attente difficile, vous pouvez vous présenter devant l'arche. Les agents de sécurité, informés de ce dispositif, vous orienteront vers l'handi-accueil et pourront vous faire bénéficier d'un accès prioritaire.



Où mettre mes affaires ?

Le HEAT et le H7 ne disposent **pas de casiers** pour ranger vos affaires. Il est conseillé de venir à l'événement avec un **sac** ou un **tote bag**, car vous repartirez probablement avec des objets, vêtements, documents ou créations lors des différentes animations.

Qui est la référente accessibilité ?



Juliette Dupont

Vous avez un besoin spécifique à nous partager ?

Pour préparer au mieux votre venue au Freestival, le Crous de Lyon met à votre disposition un **formulaire d'accessibilité**.

Vous pouvez y indiquer vos **besoins spécifiques** ou les **aménagements dont vous pourriez avoir besoin** pendant l'événement. Cela nous permet d'anticiper votre accueil et de faciliter votre participation au Freestival.

Voici le lien pour y accéder : [Remplir le formulaire d'accessibilité – Freestival 2026](#)

Vous avez une question ?

Contactez-nous par mail à animation@crous-lyon.fr.

Comment venir

Adresse : 70 Quai Perrache, 69002 Lyon

Lien Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/VZcidJ39sJXze2DF6>

Transports en commun :

Bus :

- Bus 63, Bus s1, BPL2, JD973 arrêt hôtel de région Montrochet, 5 minutes à pied, 370 mètres.
- Bus 220, arrêt musée des Confluences, 6 minutes à pied, 420 mètres.
- Bus C10, 15 ou C7 Musée des Confluences, 8 minutes à pied, 550 mètres.

Tram :

→ T1, T2, arrêt hôtel de région Montrochet, 8 minutes à pied, 600 mètres

Transports individuels :

Bornes à Vélo'v :

Un parking à vélos est disponible à l'entrée du Heat qui est labellisé "Accueil vélo".

→ 2005 - Hôtel de région Montrochet

→ 2029 - Perrache / de Pury

→ 2009 - Confluence / Docks

Voiture :

Parkings les plus proches :

→ Parking LPA Marché gare

→ Parking Musée des Confluences

Un espace **dépose-minute** sera également disponible devant l'entrée du Freestival. Pour en savoir plus ou nous faire part de vos besoins, vous pouvez remplir le formulaire d'accessibilité : [Remplir le formulaire d'accessibilité – Freestival 2026](#)

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

Trajet du tramway (T1 et T2) jusqu'au Heat :

Vous n'êtes jamais venu au Heat ?

Pas d'inquiétude ! Des **panneaux avec des flèches** seront installés pour vous guider jusqu'au Freestival.



Affiches qui seront installées pour vous guider.

Circulation dans le bâtiment :

Le HEAT et le H7 sont des bâtiments accessibles de plain-pied. Vous pourrez circuler de façon autonome entre les différents espaces de l'événement. Un cheminement sans obstacle a été mis en place pour faciliter vos déplacements. N'hésitez pas à consulter le plan du Freestival pour le connaître (page 10).



Sanitaires :

Vous trouverez des toilettes dans chaque bâtiment (HEAT et H7). Dans chaque bâtiment, des toilettes sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR).



L'environnement du Freestival

Le Freestival est un événement festif et convivial accueillant un grand nombre d'étudiants. L'ambiance peut donc varier selon les horaires et les espaces du festival.

Au cours de la journée, des **happenings** (animations temporaires) peuvent avoir lieu. Ces animations peuvent générer de la musique, des applaudissements, des prises de parole au micro et un regroupement de personnes.

Certains espaces ou ateliers, comme la friperie ou la donnerie, peuvent accueillir davantage de visiteurs. Il peut donc y avoir plus de monde, de proximité avec les autres participants et un niveau sonore plus élevé.

Un **espace alimentation** sera également présent. Des distributions de nourriture et des ateliers de cuisine pourront y être organisés. Il pourra donc y avoir des **odeurs de nourriture** dans cette zone.

Besoin d'un peu de calme ?

Pour que chacun puisse profiter du Freestival dans de bonnes conditions, **des casques anti-bruit et des bouchons d'oreilles peuvent être prêtés gratuitement à l'Handi-accueil**, dans la limite du matériel disponible.

Un **espace de recharge sensorielle** est également accessible pour les étudiants qui souhaitent faire une pause ou s'isoler temporairement des stimulations. Cet espace a obtenu le lauréat du label "Quiet". Plus d'informations sur le site internet : [CidB – Bruit & nuisances sonores : ressources & formations](#)

À noter : Le **samedi matin** est généralement le moment le plus calme du Festival, avec moins de monde et de bruit.



Aménagements prévus

Accueil et accompagnement

- Handi-accueil :

Un handi-accueil est mis en place à l'entrée du Freestival afin de garantir un accueil personnalisé et adapté aux besoins de chacun. Il est assuré par l'AMAAC, une association spécialisée dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap sur les événements.

À votre arrivée, vous pourrez vous présenter directement à ce point d'accueil pour :

- Être accueilli(e) par une équipe formée à l'accompagnement des personnes en situation de handicap
- Être accompagné(e) et orienté(e) sur le site du festival
- Obtenir des informations sur le déroulement de l'événement et les dispositifs d'accessibilité mis en place
- Signaler un besoin spécifique ou un ajustement de dernière minute

L'AMAAC est en capacité d'échanger en Langue des Signes Française (LSF) afin de faciliter la communication avec les personnes sourdes ou malentendantes.



Photo des bénévoles de l'AMAAC

- Bénévoles du Crous formés :

L'équipe du Crous de Lyon est également formée pour accueillir et accompagner les personnes en situation de handicap.

Comment nous reconnaître ?

Pendant le Freestival, les membres de l'équipe porteront une veste sans manche noire avec la mention « Staff – Crous de Lyon » écrit en bleu.



Logo présent sur les vestes des bénévoles du Crous de Lyon.

- Badge tournesol pour signaler discrètement un besoin spécifique

Si vous le souhaitez, vous pourrez porter un **badge Tournesol** pour signaler discrètement un **handicap invisible ou un besoin spécifique**.

Ce badge permet à l'équipe du Crous et aux personnes qui animent les activités de savoir que vous pouvez avoir besoin **d'aide, d'une adaptation ou d'un accès prioritaire**, sans avoir à expliquer votre situation.

Le badge Tournesol sera disponible à l'entrée au niveau de l'**Handi-accueil** du Freestival.



Image du badge tournesol

- **Accompagnant :**

Vous pouvez venir à l'événement avec un **accompagnant** (proche, ami(e), aidant...) ou alors avec un **chien guide** ou **d'assistance**. L'accompagnant peut rester à vos côtés durant l'ensemble de votre visite !

Nous vous recommandons de nous l'indiquer sur le formulaire accessibilité : [Freestival 2026](#)
[- Formulaire accessibilité – Remplir le formulaire](#)

Participation aux activités

- **Bar signé :**

Avec l'association AMAAC, le Crous de Lyon vous propose de venir commander votre boisson en langue des signes française (LSF).

- **Accès prioritaire :**

Les personnes porteuses du badge tournesol peuvent bénéficier d'un accès prioritaire pour éviter les temps d'attente trop longs.

- **Pauses et chaises :**

Vous pouvez faire une pause ou arrêter votre participation à un atelier à tout moment. Des chaises sont disponibles sur demande.

Confort et bien-être

- **Espace de recharge sensorielle :**

Un espace calme est prévu pour vous permettre de **faire une pause** et de vous éloigner temporairement du **bruit, de la lumière et de la foule**.

Plusieurs **outils sensoriels** seront disponibles : fidgets, casques anti-bruit, masques occultants, tipi sensoriel et badges pour indiquer votre niveau de « batterie sociale ».

Cet espace a été pensé et créé avec des étudiants du programme Atypie Friendly de l'Université Lyon 1.

- **Confort auditif :**

Des **casques anti-bruit** pourront être prêtés gratuitement à l'**Handi-accueil**. Ils seront également disponibles dans l'**espace de recharge sensorielle**.

Programmation

Comment reconnaître les ateliers accessibles ?

Les ateliers identifiés par cette étoile ont été repérés comme particulièrement accessible :



Les personnes qui animent ces ateliers :

- sont sensibilisées à l'accueil de personnes en situation de handicap
- ont déjà une expérience dans l'adaptation de leurs pratiques
- peuvent proposer des aménagements selon vos besoins

A savoir : Si un atelier n'a pas cette étoile, vous pouvez quand même y participer. Si vous avez besoin d'aide ou d'un accompagnement pour participer à un atelier, vous pouvez vous adresser à l'équipe de l'AMAAC à l'Handi-accueil.

Vendredi 18 Septembre

Lieu 1 : H7

Horaires : de 13h00 à 20h00

L'association Animafac sera présente pour animer les **files d'attente** ! Participez à des jeux et échanges sur le sujet de l'**engagement étudiant** de manière ludique.

- **DJ set ELI**

Horaire : de 13h00 à 17h30

Description : DJ lyonnaise, ELI propose des sets variés mêlant différents styles musicaux tels que l'afrobeat, la trap, le jersey ou encore le baile funk. Vous pouvez voir sa page Instagram en cliquant sur ce lien : [Instagram](#)

- Défilé de mode éco-responsable

Horaire : de 16h30 à 17h00

Description : Découvrez les créations de l'association étudiante Closet lors d'un défilé autour de la mode éco-responsable

- Initiation à la bachata

Horaire : de 17h30 à 18h30

Description : Découvrez les bases de la bachata, une danse en duo accessible aux débutants.

À savoir : L'activité implique des déplacements et une proximité avec les autres participants.

- Chorale géante participative



Horaire : de 18h30 à 20h00

Description : Participez à une chorale collective et découvrez le plaisir de chanter en groupe.

Adaptations possibles : possibilité d'avoir les paroles en version papier ou de les envoyer en amont.

A savoir : Si vous souhaitez avoir les paroles en amont, n'hésitez pas à le dire dans le formulaire d'accessibilité.

Espace friperie et donnerie



- Friperie et donnerie

Horaire : de 13h00 à 20h00

Description : Venez récupérer gratuitement des vêtements et objets de seconde main.

À savoir : Cet espace peut être très fréquenté, avec de l'attente et une circulation importante de personnes.

Espace création d'objets



- Atelier upcycling

Horaire : de 13h00 à 16h00

Description : Créez un accessoire à partir de bâches publicitaires réutilisées.

Adaptations possibles : L'atelier peut être adapté selon les besoins de chacun.

Cependant, certaines étapes peuvent être difficiles à réaliser pour les personnes ayant des difficultés de motricité au niveau des mains.

Inscription sur place

- **Initiation à la poterie**

Horaire : de 13h30 à 16h30

Description : Découvrez les bases de la poterie et créez votre propre objet en argile.

Inscription sur place

- **Jeux tactiles en bois**



Horaire : de 16h30 à 19h30

Créez votre jeu en bois, vous avez le choix entre morpion et sudoku.

L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin particulier n'hésitez pas à aller voir les intervenants qui sont formés aux différents types de handicaps ou besoins spécifiques.

Inscription sur place

- **Atelier couture**

Horaire : de 17h00 à 20h00

Description : Découvrez les bases de la couture et réalisez une création en textile.

Inscription sur place

Espace initiations artistiques



- **Décoration et astuces petit budget**



Horaire : de 13h00 à 18h00

Description : Créez et personnalisez une affiche pour décorer votre logement tout en découvrant des astuces pour mieux gérer votre budget étudiant, avec les assistantes sociales du Crous de Lyon et une art-thérapeute.

Adaptations possibles : L'atelier demande d'utiliser ses mains. Si besoin, vous pourrez demander de l'aide aux personnes qui animent l'atelier. Elles sont sensibilisées à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques.

Inscription sur place

- **Initiation à la sérigraphie**



Horaire : de 13h00 à 16h00

Description : Découvrez une technique d'impression permettant de créer votre propre affiche du Freestival !

Adaptations possibles : L'atelier nécessite de pouvoir mobiliser ses bras, si vous avez un besoin particulier n'hésitez pas à aller voir l'intervenant qui pourra vous accompagner sur l'atelier.

Inscription sur place

- **Cyanotype et photographie**



Horaire : de 13h30 à 16h30

Description : Découvrez une technique artistique utilisant la lumière et l'eau pour créer des images de couleur bleue.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap, si vous avez un besoin particulier n'hésitez pas à aller voir l'intervenant.

Inscription sur place

- **Initiation au pixel art**



Horaire : de 16h30 à 19h30

Description : Créez une image en assemblant de petits éléments colorés pour former un dessin en style pixel.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap, n'hésitez pas à demander à l'intervenant si vous avez un besoin spécifique.

Inscription sur place

- **Initiation crochet**

Horaire : de 17h00 à 20h00

Description : Découvrez le punch needle, une technique de broderie qui permet de créer des motifs avec une aiguille et de la laine.

Accessibilité : L'atelier demande de pouvoir utiliser ses mains et manipuler une aiguille. Si vous avez besoin d'aide ou d'une adaptation, vous pouvez en parler à la personne qui anime l'atelier.

Inscription sur place

Espace sport



- Vélo à smoothie et discussion

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Découvrez le lien entre sport et alimentation grâce à des échanges avec une diététicienne, des dégustations et un vélo permettant de préparer un smoothie.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin particulier, n'hésitez pas à aller voir l'intervenante qui est formée à l'accompagnement de personnes en situation de handicap.

- Initiation aux danses urbaines



Horaire : de 13h30 à 16h30

Description : Découvrez différents styles de danses à travers une initiation en groupe.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin particulier n'hésitez pas à aller voir l'intervenant.

Inscription sur place

- Initiation au Pilate

Horaire : de 17h00 à 19h30

Description : Découvrez des exercices de renforcement musculaire et de mobilité adaptés à votre niveau.

Adaptations possibles : Certaines postures peuvent être adaptées, si vous avez un besoin particulier n'hésitez pas à aller voir l'intervenant.

Inscription sur place

Espace calme



- Bibliambule

Horaire : de 13h00 à 20h00

Description : Profitez d'un moment de lecture et de détente dans des hamacs avec des livres mis à disposition.

- Espace de recharge sensorielle

Horaire : de 13h00 à 20h00

Description : Cet espace permet de s'isoler temporairement des stimulations sonores et visuelles du Freestival. Du matériel sensoriel sera mis à disposition pour favoriser un moment de retour au calme.

À savoir : Cet espace est ouvert à tous les étudiants ayant besoin de faire une pause, quel que soit leur besoin.

Espace bien-être



- Consultations d'ostéopathie

Horaire : de 13h00 à 20h00

Description : Échangez avec des étudiants en ostéopathie et profitez d'un temps de consultation.

Inscription sur place

- Sensibilisations



Horaire : de 13h00 à 20h00

Description :

- Association de Lutte contre le Sida : échanges autour de la santé affective et sexuelle avec des activités ludiques (burger quiz et création de badges).
- CIDFF Rhône : échanges autour des violences sexistes et sexuelles.
- La MIETE : sensibilisation autour des handicaps invisibles.

Adaptation possible : Toutes les sensibilisations sont adaptées. N'hésitez pas à demander sur chaque stand si vous avez un besoin particulier.

- Prev'Pong

Horaire : de 13h00 à 18h00

Description : Découvrez les messages de prévention santé et d'accès aux droits à travers un jeu de ping-pong interactif avec la CPAM.

Vendredi 18 Septembre

Lieu 2 : Heat
Horaires : de 13h00 à 18h00

- Bouture party

Horaire : de 13h00 à 15h30

Description : Apprenez à réaliser une bouture de plante et repartez avec votre création, tout en échangeant autour de la nature et de l'environnement.

- Fresque participative

Horaire : de 14h00 à 18h00

Description : Participez à la création d'une œuvre collective aux côtés de Spirale un artiste accompagné par l'association Airt de Famille.

Instagram de Spirale : [Instagram](#)

Espace cuisine



- Distribution de Pitas végétariennes

Horaire : de 13h00 à 15h00

Description : Dégustez gratuitement une pita aux falafels.

À savoir : Il peut y avoir beaucoup de monde et un temps d'attente.



Photo des pitas

- **Atelier Hosomaki végétarien**

Horaire : de 13h30 à 15h30

Description : Découvrez la préparation de hosomakis végétariens et réalisez vos propres créations.

Adaptations possibles : L'atelier nécessite de pouvoir avoir la mobilité de ses mains, n'hésitez pas à demander à l'intervenant si vous avez des difficultés.



Photo des hosomakis

- **Création et dégustation de choux sucrés**

Horaire : de 15h30 à 18h00

Description : Apprenez à réaliser des choux sucrés et dégustez vos créations.

Adaptations possibles : Les étapes des différentes recettes seront imprimées, vous serez en binôme ou en trinôme pour cet atelier. L'atelier nécessite de pouvoir avoir la mobilité de ses mains, n'hésitez pas à demander à l'intervenant ou à votre binôme si vous avez des difficultés.

- Crêpes

Horaire : de 16h00 à 18h00

Description : Préparez et personnalisez votre crêpe avec les différents accompagnements proposés.

Adaptations possibles : L'atelier demande de pouvoir utiliser ses mains. Si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez demander de l'aide à la personne qui anime l'atelier.

Espace buvette



- Bar signé

Horaire : de 13h00 à 18h00

Description : Venez déguster des boissons artisanales comme la limonade et le kombucha framboise-romarin. Vous pourrez également apprendre à commander votre boisson en Langue des Signes Française (LSF).

Samedi 19 Septembre

Lieu 1 : H7

Horaires : de 10h00 à 18h00

L'association **Animafac** sera présente pour animer les files d'attente ! Participez à des jeux et échanges sur l'**engagement étudiant** de manière ludique.

- DJ Set HEYOKA

Horaire : de 10h00 à 17h30

Description : Profitez d'une ambiance musicale proposée par le DJ HEYOKA. [Instagram](#)

À savoir : L'environnement peut être bruyant avec de la musique amplifiée et un regroupement de personnes.

- Concert de Nine

Horaire : de 11h30 à 12h00

Description : Découvrez la performance musicale de Nine, gagnante du tremplin musical Pulsations. [Instagram](#)

À savoir : Cette activité est à regarder. L'environnement peut être bruyant en raison de la musique et des applaudissements.

- Open platines étudiants

Horaire : de 14h00 à 17h30

Description : Venez découvrir les performances musicales proposées par les étudiants accompagnés par DJ Heyoka. [Instagram](#)

À savoir : L'environnement peut être bruyant avec de la musique amplifiée et du public.

Espace friperie et donnerie



- Friperie et donnerie

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Venez récupérer gratuitement des vêtements et objets de seconde main.

À savoir : Cet espace peut être très fréquenté avec de l'attente et une circulation importante de personnes. Accessible pour les personnes à mobilité réduite.

Espace création d'objets



- Personnalisation de savon

Horaire : de 10h00 à 13h00

Description : Personnalisez votre savon en choisissant parmi différents éléments de décoration.

Adaptations possibles : Possibilité d'avoir une aide des intervenants pour réaliser l'activité.

Inscription sur place

- Broderie

Horaire : de 10h00 à 13h00

Description : Découvrez les bases de la broderie et réalisez une création textile.

Adaptations possibles : L'atelier nécessite de pouvoir mobiliser ses mains de manière minutieuse. Les intervenants peuvent vous aider si besoin.

Inscription sur place

- Porte-clés recyclés en ballons de rugby

Horaire : de 14h00 à 17h00

Description : Réalisez un porte-clé à partir d'anciens ballons de rugby recyclés.

Adaptations possibles : L'activité demande d'utiliser ses mains pour manipuler le matériel. Les intervenants peuvent vous aider si besoin.

Inscription sur place

- Atelier création de produits cosmétiques

Horaire : de 14h00 à 18h00

Description : Créez vos propres produits cosmétiques avec des ingrédients naturels : parfums, baumes à lèvres et autres produits.

Inscription sur place

Espace initiations artistiques



- Décoration et astuces budget

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Créez et personnalisez une affiche pour décorer votre logement tout en découvrant des astuces pour mieux gérer votre budget étudiant, avec les assistantes sociales du Crous de Lyon et une art-thérapeute.

Adaptations possibles : L'atelier demande d'utiliser ses mains. Si besoin, vous pourrez demander de l'aide aux personnes qui animent l'atelier. Elles sont sensibilisées à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques.

Inscription sur place



- Customisation de vinyles

Horaire : de 10h00 à 13h00

Description : Personnalisez un vinyle en laissant libre cours à votre créativité.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap, si vous avez un besoin particulier, n'hésitez pas à aller voir l'intervenante.

Inscription sur place

- Dessin intuitif

Horaire : de 10h00 à 13h00

Description : Découvrez une pratique de dessin libre laissant place à l'imagination et à la créativité.

Inscription sur place

- Initiation à l'aquarelle



Horaire : de 14h00 à 18h00

Description : Découvrez les bases de l'aquarelle et réalisez vos propres créations.

Adaptations possibles : Il est possible de participer à son propre rythme, de faire des pauses si nécessaire. L'atelier se déroule dans un environnement calme.

- Atelier écriture / poésie

Horaire : de 14h00 à 18h00

Description : Participez à un atelier d'expression autour de l'écriture et de la poésie.

Espace sport



- Vélo à smoothie et discussion

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Découvrez le lien entre sport et alimentation grâce à des échanges avec une diététicienne, des dégustations et un vélo permettant de préparer un smoothie.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin particulier, n'hésitez pas à aller voir l'intervenante qui est formée à l'accompagnement de personnes en situation de handicap.

Inscription sur place

- **Distribution d'affaires de sport**



Horaire : de 10h00 à 13h00

Description : Venez récupérer gratuitement des vêtements et accessoires de sport de seconde main.

À savoir : Cet espace peut être fréquenté avec une circulation importante de personnes.

- **Yoga**

Horaire : de 10h00 à 12h30

Description : Découvrez le yoga à travers des exercices de respiration, d'étirement et de relaxation.

Adaptations possibles : Le yoga nécessite de la coordination entre le haut et le bas du corps, équilibre et souplesse. Des adaptations et des pauses sont possibles selon les besoins de chacun.

Inscription à faire sur place

- **Tir à la carabine laser**



Horaire : de 14h00 à 15h30

Description : Découvrez le tir à la carabine laser, un handisport pratiqué aux Jeux paralympiques. Cette activité demande de la précision et de la concentration.

Adaptations possibles : L'atelier est encadré par des personnes formées aux différents types de handicap qui pourront répondre à vos besoins.

- **Boxe anglaise**

Horaire : de 15h30 à 17h30

Description : Découvrez les bases de la boxe anglaise à travers une initiation encadrée par deux coaches.

Adaptations possibles : L'activité est accessible aux personnes en situation de handicap physique ou psychique. Les exercices peuvent être adaptés aux capacités et aux besoins de chacun : intensité et mouvements ajustés, possibilité de pratiquer assis, consignes données uniquement à la voix ou visuel.

Inscription à faire sur place

Espace calme



- **Bibliambule**

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Profitez d'un moment de lecture et de détente dans des hamacs avec des livres mis à disposition.

- **Espace de recharge sensorielle**

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Cet espace permet de s'isoler temporairement des stimulations sonores et visuelles du Freestival. Du matériel sensoriel sera mis à disposition pour favoriser un moment de retour au calme.

À savoir : Cet espace est ouvert à tous les étudiants ayant besoin de faire une pause, quel que soit leur besoin.

Espace bien-être



- Consultations d'ostéopathie

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Échangez avec des étudiants en école d'ostéopathie et profitez d'un temps de consultation.

- Diagnostic de peau et conseils



Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Recevez des conseils personnalisés pour prendre soin de votre peau et découvrez une routine adaptée à vos besoins.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin particulier, vous pouvez en parler aux intervenantes. Elles sont formées pour vous accompagner et adapter l'atelier si nécessaire.

- Photo portrait avec le 102 centre de santé mentale



Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Échangez autour de l'estime de soi et de la gestion du stress. Découvrez les Tranquili'Kits (un sac avec plusieurs petits outils pour gérer ses émotions) et participez à un atelier photo portrait.

Adaptations possibles : Les ateliers sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les intervenants peuvent vous accompagner et vous guider selon vos besoins.

- **Purple Effect**

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Échangez avec des intervenants sur les addictions et leurs effets sur la santé et la vie quotidienne.

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous avez un besoin particulier, vous pouvez en parler aux intervenants. Ils pourront vous accompagner et adapter l'atelier si nécessaire.

- **Sensibilisation aux risques auditifs et à la surdité**

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Découvrez les risques liés au bruit, les solutions pour protéger votre audition et échangez autour de la surdité avec l'Association lyonnaise des devenus sourds et malentendants (ALDSM).

Adaptations possibles : L'atelier est accessible aux personnes en situation de handicap, les intervenants sont formés aux différents types de handicap, n'hésitez pas à aller les voir si vous avez un besoin spécifique.

- **Cible tes alloc's**

Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Découvrez vos droits et obtenez des informations sur les aides proposées par la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) pendant un jeu de rapidité.

Samedi 19 Septembre

Lieu 2 : Heat
Horaires : de 10h00 à 18h00

- Distribution d'affiches de films

Horaire : de 10h00 à 12h30

Description : Venez choisir et récupérer gratuitement des affiches de films proposées par l'Institut Lumière.

À savoir : Il peut y avoir beaucoup de monde et un temps d'attente.

- Théâtre contre le harcèlement de rue

Horaire : de 14h00 à 14h30

Description : Regardez une représentation de théâtre qui sensibilise au harcèlement de rue.

À savoir : Il s'agit d'une activité à regarder. Il peut y avoir du monde et du bruit autour de vous. **Le spectacle parle de harcèlement et de violences. Ces sujets peuvent provoquer des émotions fortes ou être difficiles** pour certaines personnes.

- Bingo

Horaire : de 14h30 à 16h00

Description : Participez à un bingo en groupe, animé par deux humoristes. Écoutez les numéros annoncés et complétez votre grille pour tenter de gagner des cadeaux.

- Show de danse électro

Horaire : de 17h30 à 18h00

Description : Regardez un spectacle de danse électro. Vous pourrez ensuite participer à une initiation pour découvrir cette danse.

A savoir : Le spectacle peut être bruyant, avec de la musique et des applaudissements. Vous pouvez regarder l'activité sans participer à l'initiation.

Espace cuisine



- Préparation brunch végétarien



Horaire : de 10h00 à 12h30

Description : Participez à un atelier cuisine pour préparer à plusieurs un brunch végétarien avec différents acteurs de l'alimentation durable.

Adaptations possibles : Plusieurs tâches seront à accomplir, nous pouvons vous confier une mission adaptée à vos capacités.

- Dégustation du brunch

Horaire : de 12h30 à 14h00

Description : Venez déguster le brunch préparé, dans la limite des 300 premiers étudiants.

À savoir : Une forte affluence et un temps d'attente peuvent être possibles.

- **Battle de cuisine en équipe**

Horaire : de 14h30 à 18h00

Description : Participez à un défi culinaire en équipe animé par les chefs de cuisine du Crous de Lyon.

- **Préparation de cornets fruités**

Horaire : de 14h30 à 18h00

Description : Préparez et dégustez des cornets de fruits tout en échangeant autour de l'alimentation équilibrée avec une diététicienne.

Espace buvette



- **Bar signé**



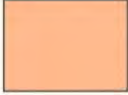
Horaire : de 10h00 à 18h00

Description : Venez déguster des boissons artisanales comme la limonade et le kombucha framboise-romarin. Vous pourrez commander votre boisson en Langue des Signes Française (LSF).

Itinéraire adapté

Tu ne sais pas quoi faire au Freestival ? Nous te proposons deux itinéraires totalement adaptés pour les deux jours de l'événement.

Itinéraire adapté Vendredi 18 Septembre

- | | | | |
|-------|--|---|---|
| 13h00 |  | Friperie et donnerie
<i>Venez récupérer gratuitement des vêtements et objets de seconde main !</i> |  |
| 13h30 |  | Pita falafels et buvette LSF
<i>Venez déguster une pita falafel végétarienne et commander votre boisson en langue des signes françaises</i> |  |
| 14h00 |  | Initiation à la sérigraphie
<i>Découvrez une technique d'impression permettant de créer votre propre affiche du Freestival !</i> |  |

Besoin de calme ?

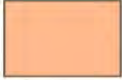
Viens faire une pause dans notre espace de recharge sensorielle
Cette espace a obtenu le label Quiet !



- | | | | |
|-------|---|--|---|
| 14h30 |  | Fresque participative
<i>Participez à la création d'une œuvre collective aux côtés d'artistes d'airt de Famille</i> | |
| 15h00 |  | Initiation à la danse urbaine
<i>Découvrez différents styles de danses urbaines à travers une initiation en groupe.</i> |  |
| 15h30 |  | Création et dégustation de choux sucrés
<i>Apprenez à réaliser des choux sucrés et dégustez vos créations</i> |  |
| 16h00 |  | Création de jeux tactile en bois
<i>Créez votre jeux en bois, vous avez le choix entre morpion et sudoku.</i> |  |
| 17h00 |  | Initiation pixel art
<i>Créez une image en assemblant de petits éléments colorés pour former un dessin en style pixel.</i> |  |
| 17h30 |  | Sensibilisations
<i>viens discutez avec différentes associations sur la santé sexuelle avec la lutte contre le sida, les violence s sexistes et sexuelles avec le CIDFF et le handicap invisible avec la MIETE</i> |  |

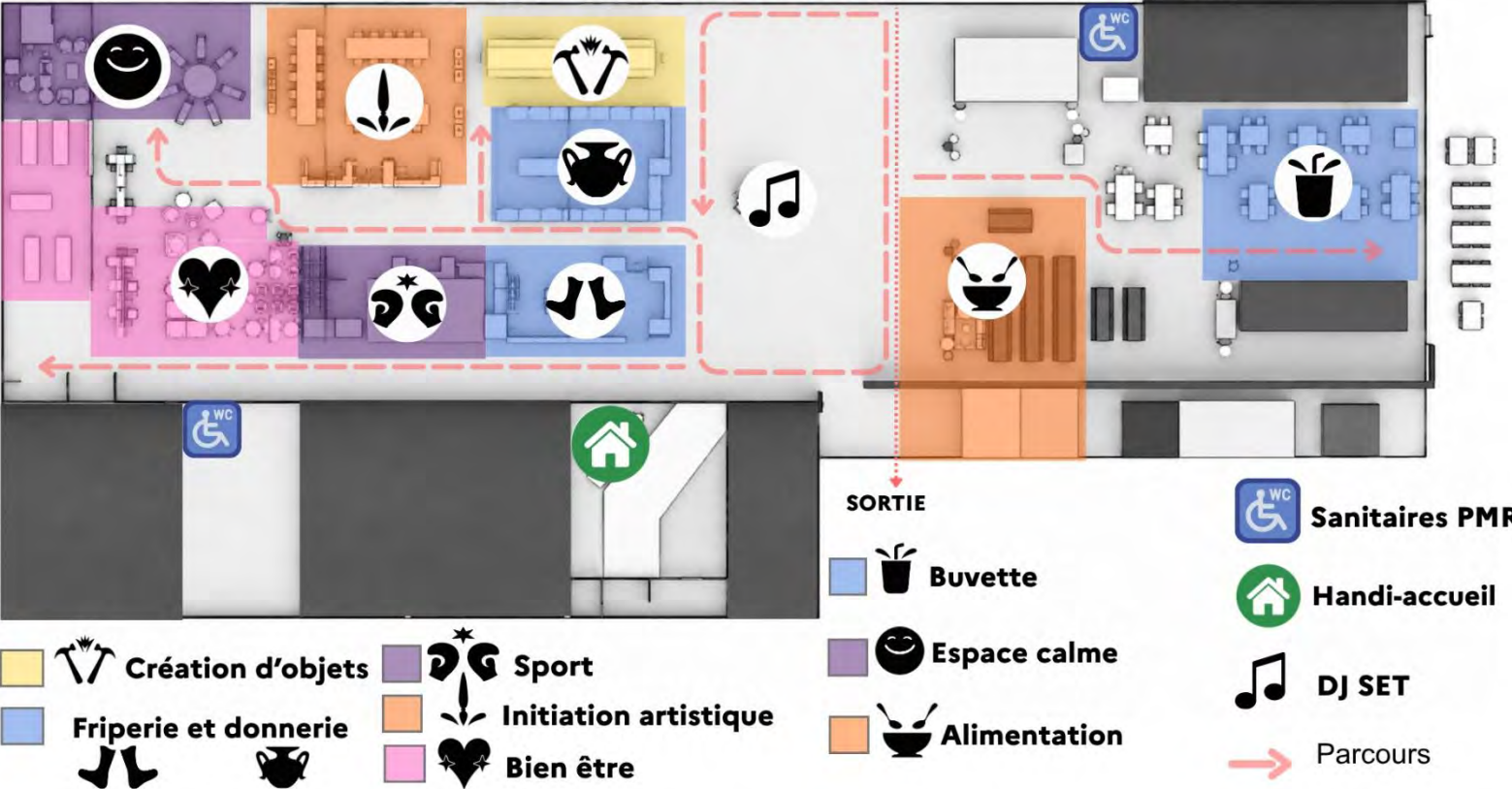
Itinéraire adapté

Samedi 19 Septembre

10h00		Préparation brunch (petit déjeuner) <i>Participez à la préparation collective d'un brunch végétarien avec différents acteurs de l'alimentation durable</i>	
11h00		Donnerie d'affaires de sport <i>Venez récupérer gratuitement des vêtements, des accessoires et du matériel de sport de seconde main.</i>	
10h30		Sport et nutrition <i>Découvrez le lien entre sport et alimentation grâce à des échanges, des dégustations et préparer votre propre smoothie avec une smoothieclette !</i>	
11h30		Concert de Nine <i>Découvrez la performance musicale de Nine, gagnante du tremplin musical Pulsations.</i>	
Besoin de calme ? Viens faire une pause dans notre espace de recharge sensorielle Cette espace a obtenu le label Quiet !			
12h30		Dégustation du brunch et buvette LSF <i>Après l'effort, le réconfort ! Venez déguster un brunch végétarien et commander votre boisson en langue des signes françaises.</i>	
14h00		Théâtre contre le harcèlement de rue <i>Assistez à une représentation artistique permettant de sensibiliser au harcèlement de rue.</i>	
14h30		Initiation à l'aquarelle <i>Découvrez les bases de l'aquarelle et réalisez vos propres créations.</i>	
15h00		Tir à la carabine laser <i>Créez une image en assemblant de petits éléments colorés pour former un dessin en style pixel.</i>	
15h30		Diagnostic de peau et conseils skincare <i>Bénéficiez de conseils personnalisés sur votre peau et découvrez une routine de soin adaptée.</i>	
16h00		Décoration et astuces petit budget <i>Personnalisez un poster pour votre logement tout en découvrant des conseils pour mieux gérer votre budget étudiant avec les assistantes sociales du Crous de Lyon.</i>	
16h30		Préparation de cornets fruités <i>Préparez et dégustez des cornets de fruits tout en échangeant autour de l'alimentation équilibrée.</i>	

Plan et photos

H7 Plan Freestival 2026 HEAT





Animation « bouture party » lors de l'édition 2025 du Freestival.



Exemple d'un atelier créatif proposé sur l'édition 2025 du Freestival



Atelier « cornet fruité » animé dans l'espace cuisine



Exemple des ateliers cuisine proposés sur l'espace alimentation.