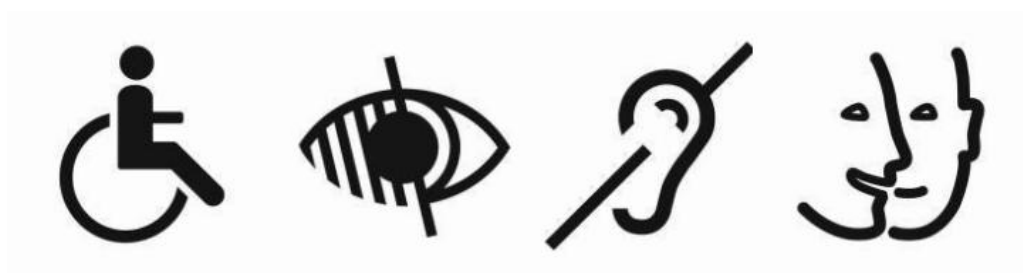


Registre d'accessibilité 2026

Programme Freesport : Boxe



animation@crous-lyon.fr

Sommaire

À qui s'adresse ce document ?	3
C'est quoi le programme Freesport ?	3
Présentation des séances de boxe	3
Comment m'inscrire ?	5
Comment annuler ma séance?	6
Boxe en intérieur (de septembre à mai)	6
Informations pratiques	7
Comment venir ?	8
Accessibilité du lieu	9
Accessibilité de l'activité	12
Boxe en extérieur (Juin)	13
Informations pratiques	14
Comment venir ?	15
Accessibilité du lieu	16
Accessibilité de l'activité	19
Adaptations (commun extérieur et intérieur)	19
Photos	21

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

Assurez-vous de regarder les séances qui correspondent à votre groupe : **boxe intérieure** ou **boxe extérieure**.

À qui s'adresse ce document ?

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

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

À qui s'adresse ce document ?

Ce registre a pour objectif d'informer les **étudiants** sur le l'**accessibilité** des séances de yoga 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 boxe

Les séances sont animées par Lisa Lambole, coach sportive chez Boxe and Care et Sisters'Gym, spécialisée en boxe thaïlandaise, boxe anglaise et boxe thérapie.

Les séances associent des **exercices de boxe** et des **techniques de préparation mentale**. Elles permettent de travailler à la fois le corps, la concentration et la gestion du stress.

Les séances sont **accessibles à tous les niveaux, y compris aux personnes débutantes. Aucun combat n'est organisé et aucun coup n'est échangé entre les participants**. Les exercices sont réalisés individuellement ou avec du matériel.

Accessibilité :

Lisa est formée à la **boxe thérapie** et à **l'accompagnement des personnes en situation de handicap**. Elle peut adapter les exercices et le déroulement de la séance en fonction des capacités et des besoins de chaque personne.

Si vous avez besoin d'une adaptation particulière, vous pouvez remplir le **formulaire d'accessibilité au moins 7 jours avant la séance**. Cela permettra à Lisa d'anticiper votre venue et de prévoir les adaptations nécessaires.

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

Pourquoi remplir ce formulaire ?

Ce formulaire nous permet d'**identifier vos besoins**. Grâce à vos réponses, nous pouvons adapter la séance afin que vous soyez à l'aise et que les activités correspondent au mieux à vos besoins.

Qu'est-ce que la boxe thérapie ?

La boxe-thérapie est une approche thérapeutique qui utilise la pratique de la boxe pour améliorer la santé mentale et physique, elle aide à gérer les émotions et renforcer la confiance en soi.

Boxe en extérieur ?

À partir de la **première séance du mois de juin**, les séances de boxe se déroulent en extérieur, au **parc de la Tête d'Or**.

Les conditions d'accessibilité peuvent être différentes selon que la séance a lieu **en intérieur ou en extérieur**. Pensez à consulter les informations correspondant au lieu de votre séance.

À savoir : Lisa est formée à la boxe thérapie, mais les séances Freesport ne sont pas spécifiquement des séances de boxe thérapie. Les exercices proposés peuvent varier d'une séance à l'autre.

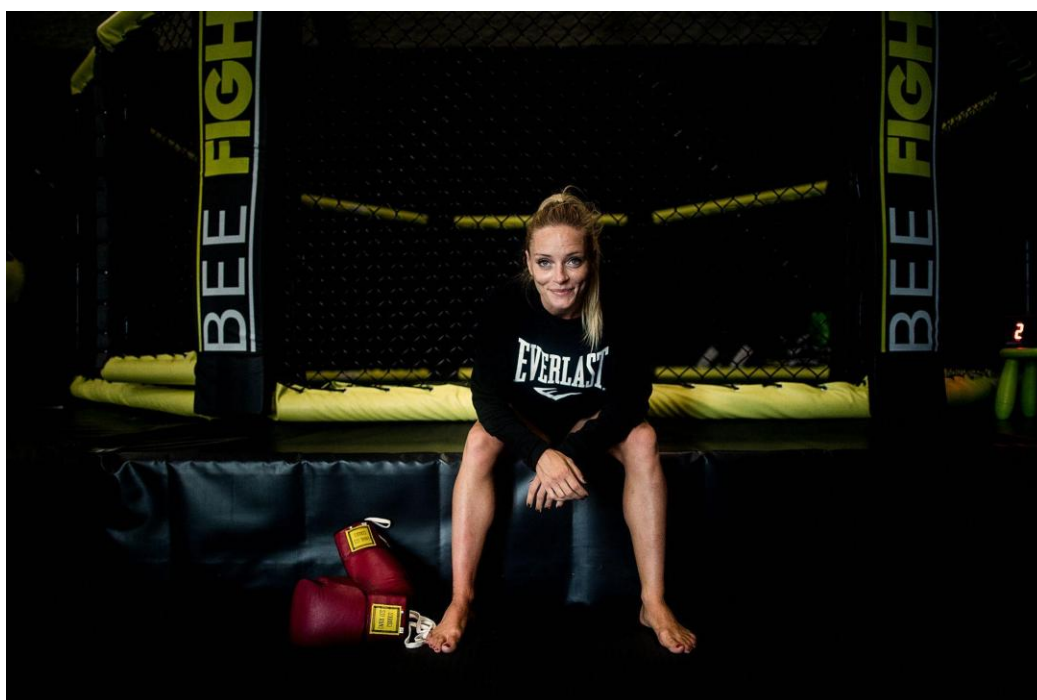


Photo de Lisa Lamboley coach sportif Freesport

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** »

Tickets (1)

5. Sélectionnez la séance à laquelle vous ne pouvez plus participer.

6. Cliquez sur « **Annuler mon billet** » ou « **Cancel order** »

Cancel Order

7. Confirmez l'annulation en cliquant sur « **Yes, cancel this order** »

Yes, cancel this order

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

Boxe en intérieur (de septembre à mai)

Vérifiez les informations qui correspondent à votre séance : **boxe en intérieur** ou **boxe en extérieur**.

Les séances de **boxe en intérieur** ont lieu de la **première semaine de septembre** à la **dernière semaine de mai**.

Informations pratiques

C'est quand ?

Date : tous les mercredis*

Horaire : de 19h30 à 20h30

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

C'est où ?

Salle de sport « Sisters'Gym », 101 Rue Garibaldi, 69006 Lyon

Que dois-je prendre ?

Vous n'avez rien à prendre ! Lisa fournira tout le matériel nécessaire pour le bon déroulement de la séance. Vous devez simplement venir en **tenue de sport** et avec **une gourde** pour vous hydrater.

Où mettre mes affaires ?

Vous devez arriver à la séance déjà en tenue de sport. Vous pourrez déposer vos affaires dans la salle pendant la séance.

Groupe Whatsapp

Un groupe Whatsapp est mis à disposition pour pouvoir contacter directement Lisa, vous pourrez également y signaler que vous êtes en retard.

Lien vers le groupe Whatsapp :

<https://chat.whatsapp.com/LtfGHotANhH2ZRwIY0WOfp?s=sh&p=a&mlu=0>

Un besoin spécifique à nous signaler ?

Pour nous aider à **identifier vos besoins et à prévoir les adaptations nécessaires**, le Crous de Lyon met à votre disposition un **formulaire d'accessibilité confidentiel**. Les informations transmises sont uniquement utilisées pour préparer votre venue.

Merci de remplir ce formulaire **au moins 7 jours avant la séance**, afin que nous puissions anticiper au mieux vos besoins.

Formulaire d'accessibilité : [Remplir le formulaire Freesport 2026](#)

Une question ? Vous pouvez contacter l'équipe à l'adresse **animation@crous-lyon.fr**

Vous avez une question ? Contacter animation@crous-lyon.fr

Comment venir ?

Salle de sport Sisters'Gym ,101 Rue Garibaldi, 69006 Lyon

Lien Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/e9BDbouLzPjYKiua6>

Transports en communs

Bus :

Bus 38, C13, C23, arrêt halles Paul Bocuse, 5 minutes à pied, 350 mètres

Bus 38 arrêt Bugeaud, 5 minutes à pied, 350 mètres

Bus 27, C5, arrêt Edgar Quinet, 10 minutes à pied, 610 mètres

Bus 70, C1, C2, C6, bus PL1, arrêt Brotteaux, 11 minutes à pied, 670 mètres

Métro :

Métro A (MA), arrêt Masséna, 10 minutes à pied, 600 mètres.

Métro B (MB), arrêt Brotteaux, 11 minutes à pied, 670 mètres

Tram :

TB11, arrêt halles Paul Bocuse, 5 minutes à pied, 350 mètres

Tram T1, Station Part-Dieu Servient, 10 min à pied, 600 mètres.

Transports individuels

Bornes à vélov' :

6039 - Borne Garibaldi / Bugeaud

6040 - Les halles

6028 - Racamier / Tête d'or

Voiture :

Des places de parkings payantes sont disponibles devant la salle de sport

Accessibilité du lieu

Accès au bâtiment, entrée PMR :

À l'entrée du bâtiment, il y a **une marche d'environ 4 cm**. Une **rampe d'accès est disponible** pour vous permettre d'entrer dans le bâtiment en toute sécurité.



Photo de l'entrée publique de la salle Sisters'Gym

En rouge est présentée l'entrée avec la petite marche (4 centimètres de hauteur).

Vous n'avez pas besoin de passer par l'entrée PMR ?

Pour accéder à la salle de boxe, **attendez à l'extérieur devant la porte qui mène directement à la salle.**

La porte est fermée à clé. **Lisa viendra vous ouvrir au début de la séance.**



Photo de l'extérieur de la salle Sisters'Gym
Porte menant directement à la salle de boxe

Vous devez arriver à la séance **déjà en tenue de sport**.

À savoir : La salle de boxe est petite et peut rapidement devenir chaude pendant la séance. Pensez à apporter une **gourde** et à porter une **tenue légère et confortable**, comme un T-shirt.

Circulation :

Le bâtiment est accessible de plain-pied, vous pourrez circuler de façon autonome.

Où mettre mes affaires ?

Vous pourrez poser vos affaires dans la salle.

Toilettes PMR ?

Le lieu dispose de **toilettes accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR)**.
N'hésitez pas à demander à Lisa de vous indiquer où elles se trouvent.

Accessibilité de l'activité

Lisa est formée à la **boxe thérapie** et à l'**accompagnement des personnes en situation de handicap**. Elle peut adapter les exercices en fonction de vos capacités et de vos besoins.

Si vous avez un besoin spécifique, merci de remplir le **formulaire d'accessibilité au moins 7 jours avant la séance**. Cela permettra à Lisa de préparer votre venue et de prévoir les adaptations nécessaires.

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

Environnement de la séance :

Les séances se déroulent en **groupe d'environ 12 personnes**. Certains exercices peuvent être réalisés **à deux**.

La salle est petite. Il peut donc y avoir **du bruit, de la musique, du mouvement et une proximité avec les autres participants**.

Vous pouvez **faire une pause à tout moment si vous en avez besoin**.



Photo salle de boxe

Attention : la salle de boxe est petite et peut rapidement devenir chaude pendant la séance. Pensez à apporter une gourde et à porter une tenue légère, comme un T-shirt. Prévoyez également un vêtement adapté pour l'extérieur, au cas où une partie de la séance aurait lieu dehors.

Boxe en extérieur (Juin)

Vérifiez les informations qui correspondent à votre séance : **boxe en intérieur** ou **boxe en extérieur**.

Les séances de **boxe en extérieur** ont lieu de la **première semaine à la dernière semaine de juin**.

Informations pratiques

C'est quand ?

Date : tous les mercredis*

Horaire : de 19h30 à 20h30

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

Lieu : Parc de la Tête d'Or, Rue de Créqui, 69006 Lyon **devant la grande Porte des Enfants du Rhône**

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

Que dois-je prendre ?

Vous n'avez rien à prendre ! Lisa fournira tout le matériel nécessaire pour le bon déroulement de la séance.

Vous devez simplement venir en **tenue de sport** et avec **une gourde**.

Où mettre mes affaires ?

Vous devez venir à la séance déjà habillé en tenue de sport. Vous pourrez poser vos affaires à côté de vous pendant la séance.

Groupe Whatsapp

Un groupe whatsapp est mis à disposition pour pouvoir contacter Lisa.

Lien vers le groupe Whatsapp :

<https://chat.whatsapp.com/LtfGHotANhH2ZRwlY0WOfp?s=sh&p=a&mlu=0>

Un besoin spécifique à nous signaler ?

Pour nous aider à **identifier vos besoins et à prévoir les adaptations nécessaires**, le Crous de Lyon met à votre disposition un **formulaire d'accessibilité confidentiel**. Les informations transmises sont uniquement utilisées pour préparer votre venue.

Merci de remplir ce formulaire **au moins 7 jours avant la séance**, afin que nous puissions anticiper au mieux vos besoins.

Formulaire d'accessibilité : [Remplir le formulaire Freesport 2026](#)

Une question ? Vous pouvez contacter l'équipe à l'adresse **animation@crous-lyon.fr**

Vous avez une question ? Contacter animation@crous-lyon.fr

Comment venir ?

Lieux : Parc de la Tête d'Or, Rue de Créqui, 69006 Lyon

Porte des Enfants du Rhône

Lien Google Maps : <https://maps.app.goo.gl/eHKkuDFDtkrP7gmp9>

Transports en communs

Bus :

C1, C5, C23, bus38, busA32, busA71, arrêt parc Tête d'or Churchill, 2 minutes à pied, 40 mètres.

Bus27, C6, arrêt Dusquesne Foch, 10 minutes à pied, 660 mètres.

Métro :

Métro A (MA), arrêt Foch, 17 minutes à pied, 1060 mètres.

Transports individuels**Bornes à vélov' :**

6002 - Porte des enfants du Rhône.

6020 - Musée Guimet, 6 minutes à pied, 440 mètres.

6025 - Place d'Helvétie, 9 minutes à pied, 580 mètres.

Voiture :

Un parking payant est disponible au 6 Place du Général Leclerc, 69006 Lyon

Le parking du Parc de la Tête d'or est également **accessible** aux véhicules des personnes détentrices de la **carte européenne de stationnement**.

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 :

Le site est accessible aux personnes en situation de handicap, le parc s'est engagé dans le choix de matériaux adaptés, suppression d'obstacles, création d'une rampe d'accès à proximité de la Cité Internationale.



Photo de l'entrée du parc de la Tête d'Or « Porte des Enfants du Rhône »

Point de rendez-vous :

Le point de rendez-vous se fera à l'intérieur du parc, proche de l'entrée porte des enfants du Rhône.



Photo du point de rendez vous



Photo prise de l'entrée du parc de la Tête d'Or avec vue sur la Porte des Enfants du Rhône
depuis le point du rendez vous

Toilettes PMR ?

L'ensemble des sanitaires a été **réaménagé et est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR) toute l'année.**

Où mettre mes affaires ?

Vous devez venir à la séance déjà habillé d'une tenue de sport adaptée. Vous pourrez poser vos affaires par terre à proximité.

Accessibilité de l'activité

Lisa est formée à la **boxe thérapie** et à **l'accompagnement des personnes en situation de handicap**. Elle peut adapter les exercices en fonction de vos capacités et de vos besoins.

Si vous avez un besoin spécifique, merci de remplir le **formulaire d'accessibilité au moins 7 jours avant la séance**. Cela permettra à Lisa de préparer votre venue et de prévoir les adaptations nécessaires.

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

Environnement de la séance :

Les séances se déroulent en groupe (environ 12 participants) et vous serez possiblement amené à être en groupe de 2. La séance se déroulant en extérieur et dans un parc public, l'environnement peut donc parfois être **bruyant**, avec du **passage** autour de vous. Il y aura également de la musique mise par Lisa.

Adaptations (séances en intérieur et extérieure)

Adaptation pour une personne à mobilité réduite :

Possibilité de pratiquer uniquement avec le haut du corps ou avec le côté fonctionnel. A voir selon les capacités de la personne.

Adaptation pour une personne malentendante/sourde :

Possibilité de démontrer visuellement chaque exercice.

Adaptation pour une personne ayant une déficience visuelle :

Les mouvements peuvent être expliqués clairement à l'oral. Un accompagnement individuel peut également être proposé, avec un guidage par le toucher si la personne est à l'aise et donne son accord.

Adaptation pour une personne ayant un handicap cognitif ou psychique

: Possibilité de donner des consignes simples et claires et de décomposer les exercices. **Attention** : en raison de la taille de la salle lors de la **boxe en intérieur**,

la présence de plusieurs participants peut rendre l'environnement plus animé (bruit, proximité avec les autres, musique) et peut ne pas convenir à certaines personnes.

Il n'y a **aucune pression** de performance durant la séance : chacun est libre de faire des pauses à tout moment, de s'arrêter ou de demander une adaptation si un exercice est trop intense.

L'objectif est avant tout de faire du sport, se dépenser et **prendre du plaisir**.

Si vous avez des **besoins spécifiques**, n'hésitez pas à aller voir Lisa en **début de séance** pour qu'elle puisse au mieux prendre en compte vos besoins.



Photo prise lors d'une séance de Freesport à Sisters'Gym

Photos



Photo de la salle d'attente de Sisters'Gym



Photo d'une séance de boxe



Photo d'une séance de boxe