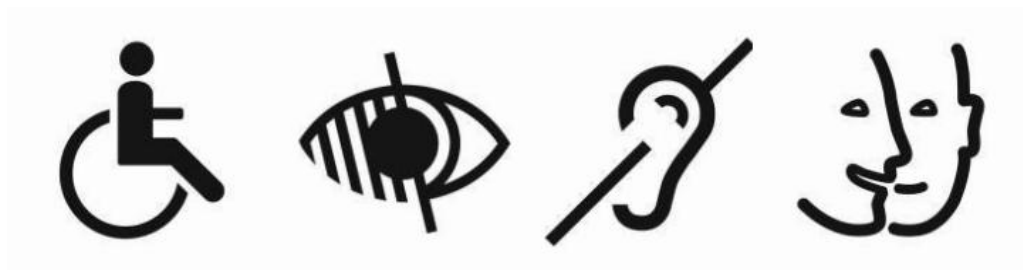


Registre d'accessibilité 2026

Programme Freesport : Yoga



animation@crous-lyon.fr

Sommaire

À qui s'adresse ce document ?	3
C'est quoi le programme Freesport ?	3
Présentation des séances de Yoga	4
Comment m'inscrire ?	6
Comment annuler ma séance?	6
Informations pratiques	7
Comment venir ?	9
Accessibilité du lieu	10
Accessibilité de l'activité	13

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 **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 Yoga

Kénia, professeure de Vinyasa et de Yin Yoga, propose des séances de yoga dans une ambiance calme et bienveillante.

Les séances sont **accessibles à tous les niveaux**, que vous soyez débutants ou que vous pratiquiez déjà le yoga. Chacun peut participer et avancer à son rythme.

Ces séances vous permettent de **vous détendre, de réduire le stress, d'améliorer votre concentration et de prendre un moment pour vous.**

Instagram : [Kenia \(@keniayoga\)](https://www.instagram.com/keniayoga)

Qu'est-ce que le Vinyasa Yoga ?

Le Vinyasa Yoga est une pratique dynamique et fluide dans laquelle les mouvements s'enchaînent au rythme de la respiration.

Il permet notamment de travailler :

- la force musculaire
- la mobilité et la souplesse
- la coordination entre les mouvements et la respiration
- l'équilibre et l'endurance

Qu'est-ce que le Yin Yoga ?

Le Yin Yoga est une pratique plus lente et douce. Les postures sont maintenues plusieurs minutes afin de favoriser les étirements, le relâchement du corps et la détente.

Il permet notamment de travailler :

- la souplesse
- le relâchement des tensions
- la détente et l'apaisement

À savoir : Les séances de Yin Yoga sont plus facilement adaptables aux différents besoins que les séances de Vinyasa Yoga.

Quel est le niveau pour participer aux séances de yoga ?

Aucun niveau n'est requis pour participer à une séance de Freesport ! Les séances sont accessibles aux débutants comme aux personnes avancées. L'objectif est de **bouger, de prendre du plaisir et de pratiquer à votre rythme.**



Photo de Kénia professeure de Yoga

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.

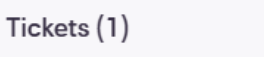
Vous pouvez également suivre le Crous de Lyon sur Eventbrite en cliquant sur « **Follow** ». Vous serez ainsi informés par e-mail de la publication de nouvelles séances.

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** »

Yes, cancel this order

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

Informations pratiques

C'est quand ?

Date : tous les samedis*

Horaire Vinyasa Yoga : de 10h30 à 11h30

Horaire Yin Yoga : 11h45 à 12h45

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

C'est où ?

Lieux : Salle de sport de la résidence Françoise Barré, 15 rue Guillaume Paradin,
69008 Lyon

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

Que dois-je prendre ?

Vous n'avez rien à prendre ! Kénia 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 venir à la séance déjà habillé d'une tenue de sport adaptée. Vous pourrez poser vos affaires dans la salle.

Puis-je m'inscrire aux deux séances ?

Tu peux choisir de participer à une seule séance ou de combiner les deux avec le Vinyasa qui échauffe le corps mobilise l'énergie active la circulation et le souffle puis le Yin qui permet de revenir au calme d'étirer en profondeur les tissus déjà chauds et de terminer dans un état d'ancrage et de détente.

Attention : Les séances de **Yin yoga** sont plus susceptibles d'être **adaptables** que les séances de Vinyasa Yoga

Groupe Whatsapp

Un groupe WhatsApp est disponible pour **échanger directement avec Kénia, votre professeure de yoga**.

Vous pouvez notamment l'utiliser pour :

- prévenir Kénia en cas de retard
- poser une question concernant les séances
- retrouver les exercices ou conseils qu'elle pourra partager pour pratiquer à la maison

Lien pour rejoindre le groupe WhatsApp : [Rejoindre le groupe WhatsApp](#)

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 vers le formulaire d'accessibilité : [Remplir le formulaire d'accessibilité](#)

Une question ?

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

Comment venir ?

Lieux : Salle de sport de la résidence universitaire Françoise Barré, 15 rue Guillaume Paradin, 69008 Lyon.

Lien Google maps : <https://maps.app.goo.gl/tEywk6tZz1XnK8h1A>

Transports en commun

Bus :

Bus PL1, JP131, arrêt Laënnec, 1 minute à pied, 50 mètres

Bus 24, 34, arrêt A. Parré-Laënnec, 8 minutes à pied, 570 mètres

Bus C8, C26, arrêt Essarts Laënnec, 9 minutes à pied, 560 mètres

Métro :

Métro D (MD), arrêt Laënnec, 2 minutes à pied, 130 mètres.

Tram :

T6, arrêt Essarts Laënnec, 6 minutes à pied, 410 mètres

T2, T5, arrêt Ambroise Paré, 9 min à pied, 560 mètres.

Transports individuels

Bornes à vélov' :

8003 - CLAUDE BERNARD LYON I

8059 - LAENNEC / PINEL

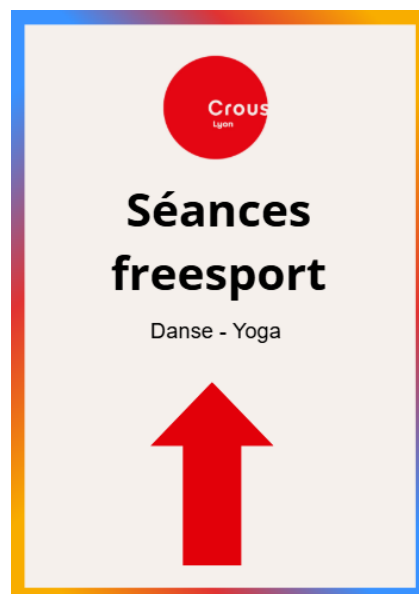
8040 - AMBROISE PARÉ

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

Comment accéder à la salle de yoga ? L'entrée se fait par **le portail qui mène directement à la salle de sport** et non par l'entrée principale de la résidence Françoise Barré-Sinoussi.

Une **pancarte du Crous de Lyon** est installée devant le portail pour vous indiquer le chemin à suivre :

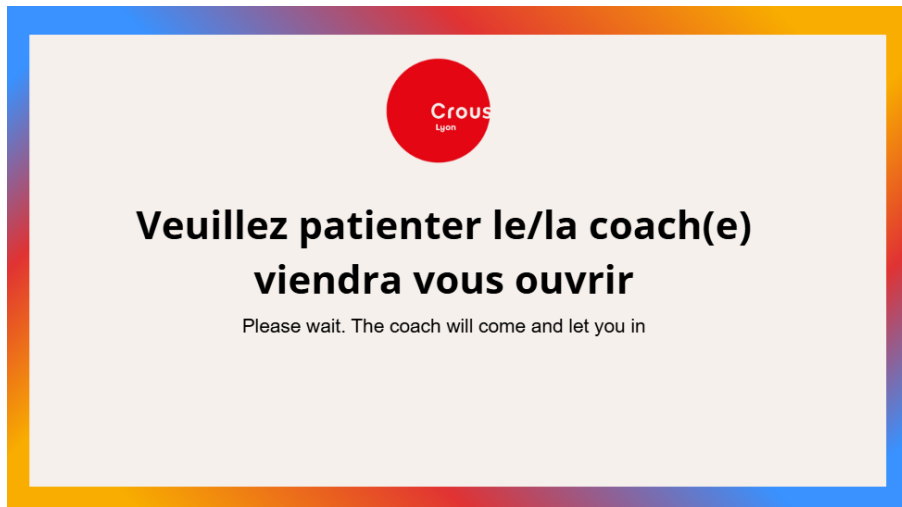


Pancarte indiquant la direction vers la salle

Le portail extérieur est ouvert à tous mais pas **la porte d'accès à la salle de sport.**

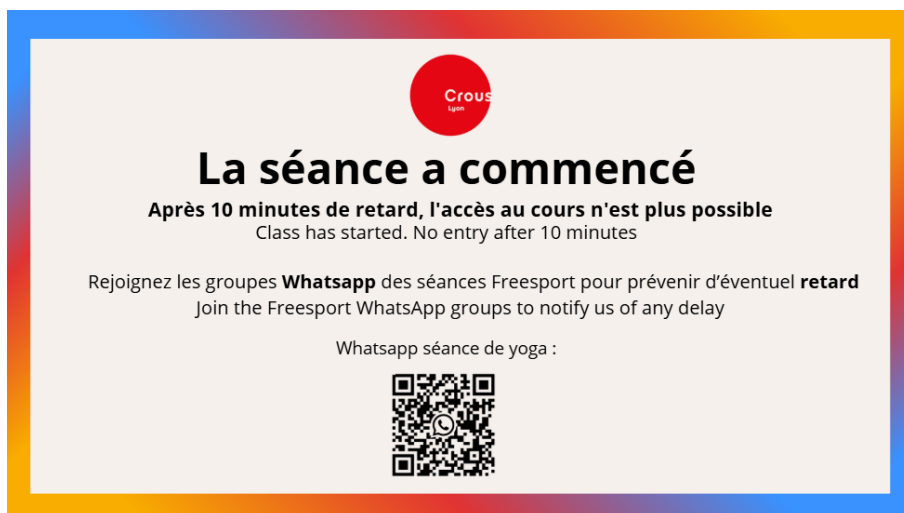
Selon la pancarte affichée :

- Si la pancarte vous demande de patienter, **attendez devant la porte.** Kénia viendra vous ouvrir :



Pancarte indiquant que vous devez patienter devant la porte de la salle

- Si la pancarte indique que la séance a commencé, **contactez Kénia via le groupe WhatsApp** pour savoir s'il est encore possible de rejoindre la séance :



Pancarte indiquant que la séance a commencé

En cas de retard

Le yoga nécessite une ambiance calme afin de favoriser la détente et la concentration.

- Si vous avez **plus de 10 minutes de retard**, vous ne pourrez plus rejoindre la séance.
- Merci de **ne pas frapper aux fenêtres** pour signaler votre présence car cela peut perturber la séance et la concentration des participants.

Circulation :

Le bâtiment est accessible de plain-pied, vous pourrez circuler de façon autonome jusqu'à la salle de yoga.

Où mettre mes affaires ?

Vous devez venir à la séance déjà habillé d'une tenue de sport adaptée. 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 Kénia de vous indiquer où elles se trouvent.

Accessibilité de l'activité

Il est possible **d'adapter la séance en fonction de vos besoins**.

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

Environnement de la séance :

Les séances se déroulent en groupe (environ 15 participants). La salle est spacieuse, ce qui permet de circuler facilement et de bien voir Kénia pendant toute la séance.

Le Vinyasa Yoga se déroule dans une ambiance dynamique et fluide. La séance peut être plus énergique et demande des déplacements réguliers sur le tapis.

Le Yin Yoga se déroule dans une ambiance calme et apaisante, propice à la détente, au relâchement et à la concentration. **Attention** : Les séances de **Yin yoga** sont plus susceptibles d'être **adaptables** que les séances de Vinyasa Yoga.

Lors de fortes chaleurs extérieures, la salle peut rapidement devenir chaude pendant la séance. Il est donc conseillé de prévoir une gourde et une tenue adaptée.

Musique : présence de musique calme.

Lumière : possibilité d'ajuster la lumière selon les besoins.

Pause : possibilité de prendre des pauses selon les besoins à tout moment.



Photo de la salle de sport de la résidence Françoise Barré

La séance peut mobiliser :

- la coordination entre le haut et le bas du corps
- la mobilité et les changements de position
- l'équilibre
- la tonicité musculaire
- la souplesse
- la compréhension des consignes
- le travail de la respiration.

Des **adaptations** et des **pauses** sont possibles selon les besoins et le niveau de chacun.

Adaptation pour une personne malentendante/sourde :

Kénia réalise les mouvements en même temps que les consignes afin de permettre un appui visuel pendant la séance. Les exercices peuvent donc être suivis par démonstration.

Adaptation pour une personne ayant une déficience visuelle :

Les mouvements peuvent être décrits précisément à l'oral afin de faciliter leur réalisation. Un accompagnement plus individualisé peut également être proposé, notamment par le toucher pour guider certains mouvements, avec votre accord et si vous êtes à l'aise.

Adaptation pour une personne ayant un handicap cognitif ou psychique

: Les consignes peuvent **être** formulées de manière simple et claire. Les exercices peuvent également être décomposés en plusieurs étapes afin de faciliter leur compréhension et leur réalisation.

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 Kénia en **début de séance** pour qu'elle puisse au mieux prendre en compte vos besoins.



Photo d'une séance de Yoga