

# «gofit – Fitness sans obstacle»

## Fit-Style


Route de la Scie 1  
1470 Estavayer-le-Lac  
026 677 18 18  
info@fit-style.ch  
www.fit-style.ch

Date de l'intervention: 07.09.2017

Nom de l'intervenant: Darryl Ackermann

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
<b>Arrivée</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité	600 m. de la gare d'Estavayer-le-Lac
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	Devant le fitness, gratuit
<b>Accès</b>			
<input type="checkbox"/>	Système d'ouverture des portes	Système d'ouverture utilisable de manière autonome, lecteur de carte hauteur max de 1.1m	
<input checked="" type="checkbox"/>	Passages sans marche, ni seuil	Largeur de porte min 0.8 m (paliers max 2.5 cm) avec rampe (max 12% d'inclinaison) ou ascenseur	Fitness au rez-de-chaussée et premier étage Premier étage uniquement accessible par l'escalier
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur	Porte s'ouvre à l'intérieur Autre entrée pour salle de cours
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Indications	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	Indications sous forme de texte
<input checked="" type="checkbox"/>	Informations pour déficience visuelle	<input type="checkbox"/> Marquages sur les surfaces vitrées <input type="checkbox"/> Chiens guides d'aveugles autorisés <input type="checkbox"/> Marquage des reliefs douches/vestiaires/WC	Pas de grandes surfaces vitrées Chiens guide doivent être laissés à l'extérieur du fitness
<p>Grandeur: moyen (env. 80 installations) Prestations complémentaires : -</p>			

## Espaces d'entraînement & salles de cours

	Critères	Détails	Remarques
<input type="checkbox"/> Appareils d'endurance pour personnes en fauteuil			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input type="checkbox"/>	Vélo à bras	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Pédalage parallèle <input type="checkbox"/> Pédalage en arrière	
<input type="checkbox"/>	Rameur adapté	Rameur avec siège adapté	Rameur avec siège mobile
<input type="checkbox"/>	Vélo	Pédales réglables	Vélos et vélos couchés (pédales fixes)
<input checked="" type="checkbox"/> Appareils pour l'entraînement de la force			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils de musculation	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour des appareils) <input type="checkbox"/> Kinesis	Quelques machines sont accessibles pour l'entraînement des personnes en fauteuil roulant Hauteur des sièges modifiable Certaines machines ont peu d'espace entre elle
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	Entraînement possible avec le fauteuil roulant
<input checked="" type="checkbox"/> Entraînement de la coordination			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Accès au petit matériel	Accessible à hauteur max 1.1m	RC et 1 <sup>ère</sup> étage : matelas, coussin de coordination, poids, balle de gym, élastiques, sep d'aérobic
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	1 <sup>ère</sup> étage (seulement par escalier)
<input checked="" type="checkbox"/>	Espaliers		1 <sup>ère</sup> étage (seulement par escalier)
<input type="checkbox"/>	Banc élevé	Pour le stretching et autres	
<input checked="" type="checkbox"/> Espace libre			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Haltères, miroir, banc, multipress			
<input checked="" type="checkbox"/> Salles de cours			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Marche de 17cm, accès par la deuxième porte à l'extérieur ; petit matériel également disponible			
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programme d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	Sous forme de papier et format électronique
<input checked="" type="checkbox"/>	Système de carte à puce pour l'entraînement	Le programme d'entraînement est affiché automatiquement (poids, vitesse, répétitions)	Appareils de cardio équipés de programme Programme d'entraînement sur appareil/app

## Sanitaires

	Critères	Détails	Remarques	Domaines
<input type="checkbox"/>	WC adaptés aux fauteuils roulants	Norme SIA: min. 1.80 x 1.65 m, largeur de porte min. 80 cm, barres d'appui des deux côtés, tablette accessible (pouvant laisser la place au fauteuil en dessous)		
<input type="checkbox"/>	WC pour personnes à mobilité réduite	Pas décrit dans la Norme SIA, mais accessible sans marche, longueur si possible 1.70 m, largeur de porte min. 70 cm		
<input checked="" type="checkbox"/>	Douche adaptée au fauteuil roulant combinée avec un WC	Norme SIA: min. 1.80 x 1.65 m, largeur de porte min. 80 cm, barres d'appui des deux côtés, tablette accessible (pouvant laisser la place au fauteuil en dessous), siège rabattable et pomme de douche réglable		<p>Salle 1.90 x 1.80m            Largeur de porte 85cm            Pas de chaise de douche/siège rabattable            Pas de barre d'appui à la douche</p>
<input type="checkbox"/>	Douches adaptées au fauteuil roulant dans des douches collectives	Norme SIA: accès sans marche, siège rabattable et barres d'appui dans un angle, de préférence proche de l'entrée, pomme de douche coulissante. <input type="checkbox"/> Siège rabattable <input type="checkbox"/> Chaise de douche		
<input checked="" type="checkbox"/>	Vestiaires	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Armoires accessibles <input type="checkbox"/> Banc (largeur: 60 cm, longueur: 180 cm, hauteur: 46 cm)	<p>Vestiaires officiels au 1<sup>ère</sup> étage (uniquement accessible par escalier)            Salle pour se changer disponible au RC            Banc : 35 x 200 x 40cm</p>	

## Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	
<input type="checkbox"/>	Hammam	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	
<input type="checkbox"/>	Bassin	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Élévateur <input type="checkbox"/> Bord du bassin sur-élevé	
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Accès sans marche	
<input type="checkbox"/>	Salle de repos	<input type="checkbox"/> Accès sans marche	
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Accès	<input type="checkbox"/> Autorisé avec fauteuil roulant personnel <input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition	

## Prestation pour TOUS

### Affiliation

	Critères	Détails	Remarques
<input checked="" type="checkbox"/>	Label de qualité	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies	Fitness Guide, 3 étoiles
<input checked="" type="checkbox"/>	Tarifs	<input checked="" type="checkbox"/> Rabais AI <input checked="" type="checkbox"/> Tarifs adaptés <input type="checkbox"/> Soutien pour la recherche d'aides financières	Rabais de seniors applicable pour les personnes en possession d'une carte AI CHF 590.- à la place de 740.- abonnement annuel
<input checked="" type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Handicap mental <input checked="" type="checkbox"/> Handicap physique <input type="checkbox"/> Handicap sensoriel <input type="checkbox"/> Handicap psychique	Visiteurs en fauteuil roulant
<b>Informations complémentaires</b>			

## Coaching

	Critères	Détails	Remarques
<b>Accompagnement / conseil</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Les personnes avec handicap sont les bienvenues	Les personnes avec handicap mental, physique, psychique ou sensoriel sont les bienvenues dans notre fitness	
<input checked="" type="checkbox"/>	Accompagnement	Du personnel qualifié est toujours présent pendant les heures d'ouverture	
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input checked="" type="checkbox"/> CFC (apprentis) <input type="checkbox"/> Physiothérapeute <input checked="" type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	
<b>Entraînement</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Séance d'introduction/ programme d'entraînement	Inclus dans l'abonnement	Séance d'introduction, contrôle de training après 3 mois
<input checked="" type="checkbox"/>	Check up de santé	<input checked="" type="checkbox"/> Attestation par écrite du client / formulaire santé <input checked="" type="checkbox"/> Mesures <input checked="" type="checkbox"/> Certificat médical	Mesure de la masse grasse, analyse corporelle, test d'endurance, autres tests
<input checked="" type="checkbox"/>	Coaching pendant l'entraînement	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT (thérapie médic. d'entraînement) <input checked="" type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit	
<b>Cours</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	<input checked="" type="checkbox"/> Inclus dans l'abonnement <input type="checkbox"/> Cours spécifique pour personnes avec handicap	
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input checked="" type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	
<b>Informations complémentaires</b>			