

# «gofit – Fitness sans obstacle»

## KEOPS Fitness


Chemin du Martinet 28  
1007 Lausanne  
021 624 24 10  
info@keops.ch  
www.keops.ch

Date de l'intervention: 12.09.2017

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	100 m. de l'arrêts de bus « Lausanne, Provence nord» 300 m. de l'arrêt de «Prilly, Malley-nord» . 400 m. de la Gare Prilly-Malley
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	Places de parc sur le bâtiment du 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	Tout le fitness au rez-de-chaussée
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur	Porte à côté du parking, ascenseur du 2 <sup>ème</sup> étage au RC Appelez le personnel en avance pour la clé de l'ascenseur
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Indications	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	Inscriptions sous forme de texte
<input checked="" type="checkbox"/>	Informations pour handicap visuel	<input type="checkbox"/> Marquages sur les surfaces vitrées <input checked="" type="checkbox"/> Chiens guides d'aveugles autorisés <input type="checkbox"/> Marquage des reliefs douches/vestiaires/WC	Pas de grande surface vitrée
<p>Grandeur: grand (110 installations) Prestations complémentaires : physiothérapie dans le même bâtiment</p>			

## Espaces d'entraînement & salles de cours

	Critères	Détails	Remarques
<input type="checkbox"/> <b>Appareils d'endurance pour personnes en fauteuil</b>			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), peu d'espace autour les vélos couchés
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Appareils pour l'entraînement de la force</b>			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 checked="" type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils) <input type="checkbox"/> Kinesis	Hauteur du siège modifiable Changement de poids bien accessible
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	Entraînement possible avec le fauteuil roulant
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Entraînement de la coordination</b>			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	Sacs boxing, matelas, coussin de coordination, poids, balle de physio, élastiques, ...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	
<input type="checkbox"/>	Espaliers		
<input checked="" type="checkbox"/>	Banc élevé	Pour le stretching et autres	Step d'aérobic
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Espace libre</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Grand choix des haltères, miroir, assez de bancs, multipress			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Miroir, encore plus de petit matériel			
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	
<input type="checkbox"/>	Système de carte à puce pour l'entraînement	Le programme d'entraînement est affiché automatiquement (poids, vitesse, répétitions)	

## 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		Largeur de porte 73cm Porte cabine 64cm Cabine 135 x 75cm Pas de barres d'appui
<input 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		
<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		Deux marches de 23 et 15cm Pas de pomme de douche réglable Pas des barres d'appui Pas de siège rabattable/chaise de douche
<input checked="" type="checkbox"/>	Vestiaires	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Armoires accessibles <input type="checkbox"/> Banc (largeur: 60 cm, longueur: 180 cm, hauteur: 46 cm)	Serrures des armoires à 1.20m Banc : 32 x 250 x 43cm	

## Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	Marche de 23cm, largeur de porte 56cm, mixte
<input checked="" type="checkbox"/>	Hammam	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	Marche de 23cm, largeur de porte 70cm, mixte
<input checked="" type="checkbox"/>	Bassin	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Élévateur <input checked="" type="checkbox"/> Bord du bassin sur-élevé	Bassin surélevé, uniquement accessible par escalier
<input checked="" type="checkbox"/>	Solarium	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche	Disponible moyennant un supplément
<input checked="" type="checkbox"/>	Salle de repos	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche	Hauteur des chaises longues 30cm
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Accès	<input checked="" 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, 4 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	Paiement possible en plusieurs fois Rabais AI : CHF 79.- à la place de 89.- par mois
<input checked="" type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness	<input 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 checked="" 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 tous les 3 mois
<input checked="" type="checkbox"/>	Check up de santé	<input checked="" type="checkbox"/> Attestation par écrite du client / formulaire santé <input type="checkbox"/> Mesures <input checked="" type="checkbox"/> Certificat médical	
<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 spécifiques pour personnes avec handicap	
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Inclus dans l'abonnement
<b>Informations complémentaires</b>			