

«gofit – Fitness sans obstacle»

Fit-style


Les Vernettes 10
1566 Saint-Aubin
026 677 18 08
info@fit-style.ch
www.fit-style.ch

Date de l'intervention: 18.09.2017

Nom de l'intervenant: Darryl Ackermann

Infrastructures

Fitness de manière générale

| | Critères | Détails | Remarques |
|---|---------------------------------------|---|---|
| Arrivée | | | |
| <input type="checkbox"/> | Transports publics | Bus / tram avec plancher bas à proximité | 900 m. de l'arrêt de bus « St-Aubin FR, bif. » Pas de trottoir |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Places de parc | Place de parc pour personnes en fauteuil roulant  | Devant le fitness, juste à côté de l'ascenseur |
| Accès | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Système d'ouverture des portes | Système d'ouverture utilisable de manière autonome, lecteur de carte hauteur max de 1.1m | Tourniquet avec passage sur le côté Porte pour le passage s'ouvre avec un bouton à l'intérieur du fitness, aide du réceptionniste nécessaire |
| <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 | Le fitness se trouve au 1 ^{er} étage |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Entrée du fitness | <input type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur | Ascenseur au 1 ^{er} étage, porte qui s'ouvre contre l'extérieur (ouvert pendant l'été), réception au bout du couloir |
| Informations complémentaires | | | |
| <input type="checkbox"/> | Indications | Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes | WC et vestiaires, pictogramme et pour toute autre indication, 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 grande surface vitrée Chiens guide doivent être laissés à l'extérieur du fitness |
| <p>Grandeur: moyen (env. 80 installations) Prestations complémentaires : garderie, massage, reboutage</p> | | | |

Espaces d'entraînement & salles de cours

| | Critères | Détails | Remarques |
|---|---|---|---|
| <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> | Vélo à bras | <input type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Pédalage parallèle <input type="checkbox"/> Pédalage en arrière | Entraînement possible avec fauteuil roulant Hauteur de siège 58cm |
| <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), hauteur de siège 75cm, peu d'espace autour des vélos couchés |
| <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 les appareils) <input type="checkbox"/> Kinesis | 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 | Matelas, balles de gym, coussin de coordination, élastiques, poids ; encore plus de matériel dans les salles de cours |
| <input checked="" type="checkbox"/> | TRX | Entraînement en suspension | Aux espaliers |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Espaliers | | |
| <input type="checkbox"/> | Banc élevé | Pour le stretching et autres | Step d'aérobic |
| Vibro plate | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Espace libre | | | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur |
| Bancs, haltères, miroir, multipress | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Salles de cours | | | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur |
| 2 salles avec miroirs | | | |
| Informations complémentaires | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Programmes 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) | Sur demande Informations sur poids, répétitions et réglage des sièges |

Sanitaires

| | Critères | Détails | Remarques | Domaines |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------|---|
| <input checked="" 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) | | Salle 170 x 160cm Largeur porte 80cm Demander la clé à la réception |
| <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 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 | | Marge de 15cm (11cm aux hommes) à l'entrée de douche Cabines 130 x 120cm Largeur de porte 80cm 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 checked="" type="checkbox"/> Armoires accessibles <input type="checkbox"/> Banc (largeur: 60 cm, longueur: 180 cm, hauteur: 46 cm) | Bancs : 90 x 100 x 50cm | |

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 type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte | Marche de 13cm, largeur de porte 51cm Mercredi & dimanche mixte Jours pairs les hommes, jours impairs les femmes |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hammam | <input type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte | Marche de 7cm, largeur de porte 60cm |
| <input type="checkbox"/> | Bassin | <input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Élévateur <input type="checkbox"/> Bord du bassin sur élevé | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Solarium | <input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche | Largeur de porte 62cm (sans armoire 80cm) Hauteur 65cm |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Salle de repos | <input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche | Largeur de porte 75cm Hauteur des chaises longues 30cm |
| Informations complémentaires | | | |
| <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, 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.- pour un abonnement annuel |
| <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 |
| Informations complémentaires | | | |

Coaching

| | Critères | Détails | Remarques |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Accompagnement / conseil | | | |
| <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 | Masseur de reboutage, conseillère en nutrition |
| Entraînement | | | |
| <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 | Mesures mineures, autres mesures possible à Fit-style Estavayer-le-Lac |
| <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 | |
| Cours | | | |
| <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 | |
| Nutrition | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Conseil en nutrition | <input checked="" type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap | |
| Informations complémentaires | | | |
| | | | |