

«gofit – Fitness sans obstacles»

VO2 Training


Chemin des Préalpes 12 & 16
1630 Bulle
026 912 11 48
info@vo2training.ch
www.vo2studio.ch

Date de l'intervention: 13.10.2017

Nom de l'intervenant: Darryl Ackermann

Infrastructures

Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
Arrivée			
<input checked="" type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité	400m de la gare de Bulle
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	3 devant le fitness, gratuit
Accès			
<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 marches ni seuils	Largeur de porte min 0.8 m (paliers max 2.5 cm) avec rampe (max 12% d'inclinaison) ou ascenseur	Réception à Chemin des Préalpes 12 Tout le fitness au rez-de-chaussée du Préalpes 16
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur	Accès par la porte de derrière
Informations complémentaires			
<input type="checkbox"/>	Inscriptions	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	WCs, sinon indications sous forme de texte
<input type="checkbox"/>	Informations pour handicap visuel	<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 marquages Chiens guide doivent être laissés à l'extérieur du fitness
<p>Grandeur: Fitness sans appareils, matériel pour l'entraînement fonctionnel</p> <p>Prestations supplémentaires : -</p>			

Espaces d'entraînement & salles de cours

	Critères	Détails	Remarques
<input type="checkbox"/> Appareils d'endurance pour personnes en fauteuil			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-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	
<input type="checkbox"/>	Vélo	Pédales réglables	
<input type="checkbox"/> Appareils pour l'entraînement de la force			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input type="checkbox"/>	Appareils de musculation	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils) <input type="checkbox"/> Kinesis	
<input type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	
<input checked="" type="checkbox"/> Entraînement de la coordination			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Accès au petit matériel	Accessible à hauteur max 1.1m	Matelas, coussins de coordination, poids, balles de gym, élastiques, haies...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	Plusieurs, bien accessible
<input checked="" type="checkbox"/>	Espaliers		Bien accessible
<input checked="" type="checkbox"/>	Banc élevé	Pour le stretching et autres	Step d'aérobic
Seulement de l'entraînement fonctionnel, pas des appareils de fitness			
<input type="checkbox"/> Espace libre			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input type="checkbox"/> Salles de cours			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Informations complémentaires			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	Sous format électronique
<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 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 1.80 x 1.60m Largeur de porte 80cm
<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 24cm à l'entrée de douche Cabines 85 x 85cm Entrée cabine 65cm large 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)	Largeur de porte 78cm Banc : 35 x 150 x 45cm	

Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-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	
Informations complémentaires			
<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 type="checkbox"/>	Label de qualité	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tarifs	<input type="checkbox"/> Rabais AI <input checked="" type="checkbox"/> Tarifs adaptés <input type="checkbox"/> Soutien pour la recherche d'aides financières	Tarifs après accord
<input type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness	<input type="checkbox"/> Handicap mental <input type="checkbox"/> Handicap physique <input type="checkbox"/> Handicap sensoriel <input type="checkbox"/> Handicap psychique	
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 type="checkbox"/> CFC (apprentis) <input type="checkbox"/> Physiothérapeute <input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Collaboration avec des physiothérapeutes et ostéopathes externes
Entraînement			
<input checked="" type="checkbox"/>	Séance d'introduction/ programme d'entraînement	Inclus dans l'abonnement	Séance d'essai & une session de group training gratuit Ensuite, tous les séances sont accompagnés par un personal trainier
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Coaching pendant l'entraînement	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> MTT (thérapie médic. d'entraînement) <input type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit	Accompagné par le personal trainer
Cours			
<input checked="" type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	<input type="checkbox"/> Inclus dans l'abonnement <input type="checkbox"/> Cours spécifiques pour personnes avec handicap	Supplément
Nutrition			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Conseillère en nutrition externe
Informations complémentaires			