

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## Activ Fitness Petit Lancy

Route de Chancy 48

1213 Petit Lancy

022 793 84 46

mathias.rodriquez@activfitness.ch


www.activfitness.ch

Date de l'intervention: 01.10.2018

Nom de l'intervenant: Pascal Su

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

|  | Critères                          | Détails   | Remarques   |
|--|-----------------------------------|---|---|
| <b>Arrivée</b>   |                                   |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>                    | Transports publics                | Bus / tram avec plancher bas à proximité  | Bus, Petit-Lancy, Les Esserts. 50 m   |
| <input checked="" type="checkbox"/>                    | Places de parc                    | Place de parc pour personnes en fauteuil roulant   | Parking souterrain  |
| <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  | Centre commercial portes automatiques. Le fitness est ouvert.   |
| <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   | Fitness est sur deux étages.  |
| <input checked="" type="checkbox"/>                    | Entrée du fitness                 | <input type="checkbox"/> Plain-pied<br><input type="checkbox"/> Rampe<br><input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur  | L'entrée sur la rue a des escaliers. Entrée via le parking avec ascenseur (Porte 0.8 m). Pour les vestiaires, on a besoin d'une clé, la réception est au RDC. |
| <b>Informations complémentaires</b>                    |                                   |   |   |
| <input type="checkbox"/>                               | Inscriptions                      | Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes  |   |
| <input type="checkbox"/>                               | Informations pour handicap visuel | <input type="checkbox"/> Marquages sur les surfaces vitrées<br><input type="checkbox"/> Chiens guides d'aveugles autorisés<br><input type="checkbox"/> Marquage des reliefs douches/vestiaires/WC |   |
| Grandeur: moyen<br>services supplémentaires : garderie |                                   |   |   |

## Espaces d'entraînement & salles de cours

|   | Critères                                    | Détails  | Remarques   |
|---|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Appareils d'endurance pour personnes en fauteuil</b>           |   |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Vélo à bras                                 | <input type="checkbox"/> Siège mobile<br><input type="checkbox"/> Pédalage parallèle<br><input type="checkbox"/> Pédalage en arrière                                 |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Rameur adapté                               |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Vélo  |  | Vélos où la partie centrale est manquante et siège réglable. Simplifie la position assise.<br>N'a pas beaucoup d'espace autour.                                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Appareils pour l'entraînement de la force</b>                  |   |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Appareils de musculation                    | <input type="checkbox"/> Siège mobile<br><input checked="" type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils)<br><input type="checkbox"/> Kinesis | En partie accessible, seulement de face   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Appareils à poulies                         |  | .   |
| <input type="checkbox"/> <b>Entraînement de la coordination</b>                                       |   |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Accès au petit matériel                     | Accessible à hauteur max 1.1m  | élastiques, balle de gym, poids, entraîneur abdominal, balancedisk  |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | TRX   | Entraînement en suspension   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Espaliers                                   |  |   |
| <input type="checkbox"/>  | Banc élevé                                  | Pour le stretching et autres   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Espace libre</b>   |   |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers |
| Multipresse guidée et non guidée (fauteuil roulant possible), haltères, miroirs, bancs d'entraînement |   |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>  |   |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers |
| Se trouve au 1.Étage.   |   |  |   |
| <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 checked="" 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  |  | <p>Au rez-de-chaussée<br/>Porte contre l'int., 70 cm<br/>Largeur 1.42 m<br/>Lavabo accessible</p> <p>Au 1<sup>er</sup> étage<br/>Porte contre l'int. 70 cm<br/>Mesure 1.7x1.05 m</p> |
| <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.<br><input type="checkbox"/> Siège rabattable<br><input type="checkbox"/> Chaise de douche |  | <p>Marche 19 cm<br/>Assez d'espace<br/>Douche fixe</p>   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Vestiaires  | <input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input checked="" type="checkbox"/> Armoires accessibles<br><input type="checkbox"/> Banc (largeur: 60 cm, longueur: 180 cm, hauteur: 46 cm)                                    | <p>Au 1<sup>er</sup> étage<br/>Banc : largeur 35 cm; hauteur 46 cm</p> |  |

## Espace wellness

|  | Critères       | Détails  | Remarques  |
|--|----------------|--|--|
|  |                |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Sauna          | <input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte                        | Porte 55 cm  |
| <input type="checkbox"/>   | Hammam         | <input type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte                                   |  |
| <input type="checkbox"/>   | Bassin         | <input type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Élévateur<br><input type="checkbox"/> Bord du bassin sur élevé    |  |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Solarium       | <input type="checkbox"/> Accès sans marche   |  |
| <input checked="" 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<br><input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition |  |
| Tout le Wellness au 1 <sup>er</sup> étage. Besoin d'une clé, demandez à la réception |                |  |  |

## Prestation pour TOUS

### Affiliation

|                                     | Critères  | Détails  | Remarques  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Label de qualité  | <input type="checkbox"/> Fitness Guide<br><input checked="" type="checkbox"/> Qualitop<br><input checked="" type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tarifs  | <input checked="" type="checkbox"/> Rabais AI<br><input type="checkbox"/> Tarifs adaptés<br><input type="checkbox"/> Soutien pour la recherche d'aides financières   | 100.- de réduction<br>Abo valide pour tous les centres Activefitness |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness | <input checked="" type="checkbox"/> Handicap mental<br><input checked="" type="checkbox"/> Handicap physique<br><input type="checkbox"/> Handicap sensoriel<br><input type="checkbox"/> Handicap psychique | mobilité réduite, mais pas de fauteuil roulant.                      |
| Informations complémentaires        |   |  |  |
|                                     |   |  |  |

## 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   | Lu., Me. 07h00 – 21h00<br>Ma., Je., Ve. 09h00 – 21h00<br>Sa., Di. 09h00 – 17h00 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Personnel                                       | <input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness<br><input checked="" type="checkbox"/> CFC (apprentis)<br><input type="checkbox"/> Physiothérapeute<br><input 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  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Check up de santé                               | <input checked="" type="checkbox"/> Attestation par écrite du client / formulaire santé<br><input type="checkbox"/> Mesures<br><input type="checkbox"/> Certificat médical  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Coaching pendant l'entraînement                 | <input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer<br><input type="checkbox"/> MTT (thérapie médic. d'entraînement)<br><input type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit  | P.T. en supplément  |
| <b>Cours</b>                        |   |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Cours sont ouverts à tous                       | <input checked="" type="checkbox"/> Inclus dans l'abonnement<br><input type="checkbox"/> Cours spécifiques pour personnes avec handicap   | Pilates, Yoga, Zumba, Bodypump etc.<br>Liste actuelle sur internet.             |
| <b>Nutrition</b>                    |   |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Conseil en nutrition                            | <input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap  | Supplément sur demande<br>Conseil de base inclus.                               |
| <b>Informations complémentaires</b> |   |   |   |
|                                     |   |   |   |