

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## FlowerPower 30


route de Perveuls 2  
2074 Marin-Epagnier  
058 568 04 80  
[www.flowerpower30.ch](http://www.flowerpower30.ch)

marin@flowerpower30.ch

Date de l'intervention et nom de l'intervenant: 07.03.2016 / Caroline Marti & Salvatore Avenire

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
<b>Arrivée</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité	L'arrêt du bus n'est pas à proximité. Il faut traverser le centre commercial.
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	3 places de parc pour personnes en fauteuil roulant sont à proximité, dont une juste à l'entrée du fitness.
<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	La porte principale n'est pas équipée d'une ouverture automatique
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée	<input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur	Le Fitness se trouve au premier étage. Accès avec l'ascenseur.
<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 <input checked="" type="checkbox"/> Chiens guides d'aveugles autorisés <input type="checkbox"/> Marquage des reliefs douches/vestiaires/WC	Pour avoir une autorisation pour un chien guide d'aveugle, il est nécessaire de faire une demande au préalable.

## 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"/> 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	
Aucun appareil adapté n'est mis à disposition.			
<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 type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Sièges mobiles		Grandes places disponibles entre les différents appareils de renforcement. L'espace facilite les déplacements en fauteuil et les transferts.
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Entraînement de la coordination</b>			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	
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	
<input type="checkbox"/>	Espaliers		
<input type="checkbox"/>	Banc haussable	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 type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Tous les cours donnés durent 30 minutes. Voir le programme de cours.			
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	
<input checked="" type="checkbox"/>	Système de carte à puce pour l'entraînement	Le programme d'entraînement est affiché automatiquement (poids, vitesse, répétitions)	
La salle de cours pour les cours culinaires est accessible aux personnes en fauteuil roulant. La table à manger est réglable en hauteur. La garderie est accessible aux personnes en fauteuil roulant.			

## 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		
<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 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)		

## Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	
<input checked="" type="checkbox"/>	Hammam	<input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	
<input type="checkbox"/>	Bassin	<input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Bord du bassin sur élevé	
<input type="checkbox"/>	Solarium		
<input checked="" type="checkbox"/>	Salle de repos		
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	
En fonction des besoins et de la demande, éventuelle possibilité de mettre une chaise plastique à disposition.			

## Prestation pour TOUS

### Affiliation

	Critères	Détails	Remarques
<input checked="" type="checkbox"/>	Label de qualité	<input type="checkbox"/> Fitness Guide <input checked="" type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tarifs	<input checked="" type="checkbox"/> Rabais AI <input type="checkbox"/> Tarifs adaptés <input type="checkbox"/> Soutien pour la recherche d'aides financières	10% de rabais AI. Pour plus d'information consulter les tarifs sur le site internet.
<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
<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	Consulter les heures d'ouverture sur le site internet.
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input type="checkbox"/> Brevet fédéral <input type="checkbox"/> CFC <input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input type="checkbox"/> Physiothérapeute <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	Le plan d'entraînement est fait régulièrement en fonction des besoins.
<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 type="checkbox"/> Certificat médical	
<input checked="" type="checkbox"/>	Coaching pendant l'entraînement	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Accompagnant gratuit <input checked="" type="checkbox"/> Chien d'assistance autorisé	En fonction des besoins, il est envisageable de trouver un accord en ce qui concerne la personne accompagnante.
<b>Cours</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	Inclus dans l'abonnement	Tous les cours durent 30 minutes
<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	Des cours culinaires sont organisés régulièrement. La salle de cours est accessible et la table ajustable en hauteur.
<b>Informations complémentaires</b>			
Une garderie est mise à disposition pour les enfants des clients. Cette salle est accessible aux personnes en fauteuil roulant.			