


«gofit – Fitness sans obstacles»

Physic Club les Eplatures
 Boulevard les Eplatures 19
 2300 La Chaux-de-Fonds
 032 926 67 77
www.physic-club.ch
 cedricb@physic-club.ch

Date de l'intervention et nom de l'intervenant: 23.02.2016 / Caroline Marti & Salvatore Avenire

Infrastructures

Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
Arrivée			
<input checked="" type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité	
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	
Accès			
<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 de l'entrée du bâtiment principal ne s'ouvre pas de manière automatique et il faut passer un seuil de 3cm. Aucune sonnette à disposition.
<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 du fitness	<input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur	
Informations complémentaires			
<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	

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"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift
<input checked="" type="checkbox"/>	Vélo à bras	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> Appareils pour l'entraînement de la force			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input type="checkbox"/>	Sièges mobiles		
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	
L'espace entre les appareils est suffisant pour se déplacer en fauteuil roulant.			
<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	
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	
<input type="checkbox"/>	Espaliers		
<input checked="" type="checkbox"/>	Banc haussable	Pour le stretching et autres	
<input checked="" type="checkbox"/> Espace libre			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/> Salles de cours			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Le so lest revêtu d'un tapis.			
Informations complémentaires			
<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)	<p>Diagramme de plan d'un WC adapté aux fauteuils roulants. Dimensions : largeur min. 1.80 m, profondeur min. 1.65 m. Largeur de porte min. 80 cm. Points de repère : I, H, D, F, E, B, (B). Distances : 35-40, 55, 35, 45, min. 80, min. 60.</p>	
<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>Diagramme de plan d'un WC pour personnes à mobilité réduite. Longueur 1.70 m. Largeur de porte min. 70 cm. Point de repère : R.</p>	L'espace des toilettes est restreint.
<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	<p>Diagramme de plan d'une douche adaptée au fauteuil roulant combinée avec un WC. Dimensions : largeur min. 1.80 m, profondeur min. 1.65 m. Largeur de porte min. 80 cm. Points de repère : D, F, E, Q, M, H, I, B, R. Distances : 45, 35, 45, 80, 35, 1.10, min. 80, 35-40.</p>	
<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	<p>Diagramme de plan d'une douche adaptée au fauteuil roulant dans des douches collectives. Dimensions : largeur min. 1.40 m, profondeur min. 1.40 m. Largeur de porte min. 80 cm. Points de repère : D, A=Q, M, E, R. Distances : min. 0.50, 0.20-0.25, min. 0.45, 0.45, 0.35, 0.90, 80.</p>	Les douches ne sont pas du tout accessibles en fauteuil roulant. Seuil de 15 cm à l'entrée des douches.
<input checked="" type="checkbox"/>	Vestiaires	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Armoires accessibles <input checked="" 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	L'espace sauna est trop petit pour y entrer avec un fauteuil roulant.
<input checked="" type="checkbox"/>	Hamam	<input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	L'espace hamam est trop petit pour y entrer avec un fauteuil roulant.
<input checked="" type="checkbox"/>	Bassin	<input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Bord du bassin sur élevé	
<input type="checkbox"/>	Solarium		
<input 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	

Prestation pour TOUS

Affiliation

	Critères	Détails	Remarques
<input checked="" type="checkbox"/>	Label de qualité	<input checked="" 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	15% AVS / AI
<input checked="" type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness	<input checked="" 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	Au rez-de-chaussée, un espace supplémentaire est accessible à tout moment avec un carte. Aucun personnel n'est présent au sein de cette espace.
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input type="checkbox"/> Brevet fédéral <input checked="" type="checkbox"/> CFC <input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input type="checkbox"/> Physiothérapeute <input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	
Entraînement			
<input checked="" type="checkbox"/>	Séance d'introduction/ programme d'entraînement	Inclus dans l'abonnement	Un plan d'entraînement est refait tous les 3 à 4 semaines.
<input checked="" type="checkbox"/>	Check up de santé	<input checked="" type="checkbox"/> Attestation par écrite du client / formulaire santé <input 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 du clients, un accord pour la personne accompagnante serait à envisager. Par-exemple, une personne accompagnante ne devrait pas payer l'abonnement ou du moins pas la totalité. Faire une demande au fitness.
Cours			
<input checked="" type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	Inclus dans l'abonnement	
<input type="checkbox"/>	Cours spécifiques pour personnes avec handicap		
Nutrition			
<input type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	
Informations complémentaires			