

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## Let's Go Fitness Borde

Rue de la Borde 30 bis  
1018 Lausanne  
021 648 17 00  
info@lets-go-fit.ch  
www.lets-gofitness.ch

Date de l'intervention: 02.10.2018

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, Grande-Borde . 170 m.  |
| <input checked="" type="checkbox"/>                             | Places de parc                    | Place de parc pour personnes en fauteuil roulant   | Parking avant. Non marqué.  |
| <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  | Porte vers l'extérieur.   |
| <input 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   | Des escaliers pour aller à l'espace fitness.  |
| <input type="checkbox"/>  | Entrée du fitness                 | <input type="checkbox"/> Plain-pied<br><input type="checkbox"/> Rampe<br><input checked="" type="checkbox"/> Escaliers  | Réception à l'entrée du fitness. Hauteur 1.17 m. Personnel pouvant aider pour les escaliers |
| <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 |   |
| <p>Grandeur: moyen<br/>services supplémentaires : Wellness.</p> |                                   |   |   |

## Espaces d'entraînement & salles de cours

|  | Critères                                    | Détails  | Remarques   |
|--|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Appareils d'endurance pour personnes en fauteuil</b>                |   |  | Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" type="checkbox"/> Escaliers            |
| <input 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  |  | Avec la partie centrale manquante et siège réglable. Simplifie la position assise.  |
| Stepper  |   |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Appareils pour l'entraînement de la force</b>                       |   |  | Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" 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 | (pour la plupart)   |
| <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 type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" type="checkbox"/> Escaliers            |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Accès au petit matériel                     | Accessible à hauteur max 1.1m  | balle de gym, poids, entraîneur abdominal, balancedisk  |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | TRX   | Entraînement en suspension   |   |
| <input type="checkbox"/>   | Espaliers                                   |  |   |
| <input type="checkbox"/>   | Banc élevé                                  | Pour le stretching et autres   |   |
| Sac de boxe dans la salle de cours   |   |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Espace libre</b>  |   |  | Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" type="checkbox"/> Escaliers            |
| Multipresse guidée et non guidée (fauteuil roulant possible) , haltères, bancs d'entraînement              |   |  |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>   |   |  | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" type="checkbox"/> Escaliers |
| Une salle pour le spinning, marche 7cm, une salle pour des cours collectifs (pas d'escaliers), marche 5 cm |   |  |   |
| <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 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  |                                 | Porte 550 cm<br>Longueur 1.45 m   |
| <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 |                                 | Hommes : avec marche de 10 cm<br>Dames : sans marche<br>Passage 80 cm<br>Aussi une douche dans l'espace SPA sans marche |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Vestiaires  | <input 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)   | Pour les hommes, marche de 5 cm |   |

## Espace wellness

|                                     | Critères       | Détails  | Remarques  |
|-------------------------------------|----------------|--|--|
|                                     |                |  | Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" type="checkbox"/> Escaliers |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Sauna          | <input type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte                                   | Porte 65 cm.   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hammam         | <input type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte                                   | Porte 70 cm.   |
| <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 checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche  | Porte 68 cm.   |
| <input type="checkbox"/>            | Salle de repos | <input type="checkbox"/> Accès sans marche   |  |
| <b>Informations complémentaires</b> |                |  |  |
| <input type="checkbox"/>            | Accès          | <input type="checkbox"/> Autorisé avec fauteuil roulant personnel<br><input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition |  |
| Jacuzzi                             |                |  |  |

## 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"/> Soutient pour la recherche d'aides financières                             | Abo valide pour tous les centres Let's Go Fitness |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness | <input type="checkbox"/> Handicap mental<br><input checked="" type="checkbox"/> Handicap physique<br><input type="checkbox"/> Handicap sensoriel<br><input type="checkbox"/> Handicap psychique | récupération après accident                       |
| <b>Informations complémentaires</b> |   |   |   |
|                                     |   |   |   |

## 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.-Ve. 8h00 à 21h00<br>Sa. 9h00 à 16h00<br>Di. 9h00 à 14h30            |
| <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. 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, Spinning, Bodypump etc.<br>Liste actuelle sur 'internet. |
| <b>Nutrition</b>                    |   |   |   |
| <input type="checkbox"/>            | Conseil en nutrition                            | <input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap  | Conseil de base possible  |
| <b>Informations complémentaires</b> |   |   |   |
|                                     |   |   |   |