

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## Harmony Fitness La Praille

Route des Jeunes 10  
1227 Carouge  
022 308 58 58  
praille@harmony.ch  
www.harmony.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, Stade de Genève. 120 m.
<input type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	Parking du shopping, souterrain. Places marquées.
<b>Accès</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Système d'ouverture des portes	Système d'ouverture utilisable de manière autonome, lecteur de carte hauteur max de 1.1m	
<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	Fitness au 2 <sup>ème</sup> étage du shopping Praille. Piscine et douches avec escaliers.
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur	Réception à l'entrée du Fitness.
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Inscriptions	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	
<input checked="" type="checkbox"/>	Informations pour handicap visuel	<input checked="" type="checkbox"/> Marquages sur les surfaces vitrées <input type="checkbox"/> Chiens guides d'aveugles autorisés <input type="checkbox"/> Marquage des reliefs douches/vestiaires/WC	
<p>Grandeur: moyen services supplémentaires : Wellness, piscine, physio à proximité. Shopping, bowling, restaurants, garderie dans le shopping centre Praille.</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 checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
<input checked="" type="checkbox"/>	Vélo à bras	<input checked="" type="checkbox"/> Siège mobile <input checked="" type="checkbox"/> Pédalage parallèle <input checked="" 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.
<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 type="checkbox"/> Escaliers
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils de musculation	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input checked="" type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils) <input type="checkbox"/> Kinesis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	Assez d'espace pour un fauteuil roulant.
<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 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	
Sac de boxe			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Espace libre</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
Multipresse guidée (siège mobile), 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 type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
Cours collectifs			
<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)	
Pour tout l'espace de training au -1, il a une marche (17cm)			

## 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)		Plusieurs dans le centre commercial
<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		Mesures 1.4x1.8 m (formé un peu comme un trapèze) Porte vers l'ext., 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		Escaliers (6x18 cm) Douche fixe
<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)	Banc : largeur 60 cm; hauteur 52 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 <input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	
<input checked="" 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	
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Accès	<input type="checkbox"/> Autorisé avec fauteuil roulant personnel <input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition	
Piscine, Jacuzzi et l'espace wellness accessible seulement par des escaliers (6x18cm).			

## 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	Font partie de SFGV
<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	Abo valide pour tous les centres Harmony Fitness
<input checked="" type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness	<input type="checkbox"/> Handicap mental <input checked="" type="checkbox"/> Handicap physique <input type="checkbox"/> Handicap sensoriel <input type="checkbox"/> Handicap psychique	
<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., Me. 6h30-21h30 Ma.,Je. 8h30-21h30 Ve. 6h30-21h00 Sa., Di. 10h00-19h00
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input checked="" type="checkbox"/> CFC (apprentis) <input checked="" type="checkbox"/> Physiothérapeute <input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Collaboration
<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 <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"/> MTT (thérapie médic. d'entraînement) <input type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit	P.T. et MTT en supplément
<b>Cours</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	<input checked="" type="checkbox"/> Inclus dans l'abonnement <input type="checkbox"/> Cours spécifiques pour personnes avec handicap	Pilates, Yoga, Bodypump etc. Liste actuelle sur internet.
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Conseil base inclus. Autrement en supplément
<b>Informations complémentaires</b>			
Abo avec piscine possible. Le centre commercial a une garderie.			