

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## Nom

Avenue Edouard-Dubois 20  
2000 Neuchâtel  
Tel. 032 740 17 17  
Mail : [contact@nessfit.ch](mailto:contact@nessfit.ch)  
[www.ericfavre-neuchatel.com](http://www.ericfavre-neuchatel.com)

Date de l'intervention: 06.09.2019  
Nom de l'intervenant: Adrian Mettler

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
<b>Arrivée</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité*	*arrêt de bus «Neuchâtel, Vauseyon» à 400 de mètres
<input type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	devant le fitness plusieurs places de parc normales disponibles / aussi devant l'Avenue Edouard-Dubois 20: place de parc pour personnes en fauteuil roulant → Mais ça appartient à une autre organisation.
<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	Ouverture de la porte contre l'extérieure (seuil d'environ 3 cm), lecteur de carte à une hauteur d'environ 140 cm (on utilise un bracelet), aide du réceptionniste des fois possible → Durant les heures d'ouverture une personne est parfois à la réception.
<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	1 étage, sans marches et seuils, sauf un petit seuil à l'entrée du fitness (3 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur	Accès au fitness relativement difficile pour les personnes en fauteuil roulant (seuil de 3 cm, lecteur de carte pour la porte à une hauteur d'environ 140 cm, lecteur de carte pour le check-in à la réception à une hauteur de 120 cm)
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Inscriptions	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	WC et vestiaires avec pictogrammes (femme/ homme; sur les portes des toilettes il est difficile de reconnaître la différence entre les deux pictogrammes)
<input checked="" type="checkbox"/>	Informations pour handicap visuel	<input checked="" 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	*Autour de l'espace d'entraînement il y a des fenêtres du sol au plafond sans marquages, sur les surfaces vitrées des portes d'entrée il y a des marquages **Négociable, selon les horaires de la salle possible

Grandeur: petit, environ 40 installations  
 Prestation supplémentaire: wellness  
 Bracelet: pour l'ouverture de l'entrée du fitness + pour les appareils d'entraînement et la fermeture des armoires  
 musique relativement forte (on peut demander de diminuer le volume)

## 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	2x <b>sans</b> siège adapté
<input type="checkbox"/>	Vélo	Pédales réglables	2 vélos normaux, 2 vélos couchés, 2 bicyclettes de course; tous <b>sans</b> pédales réglables (les sièges sont réglables)
4 appareils d'endurance avec touches tactiles (rameur, bicyclettes de course), les autres appareils d'endurance avec écran tactile («TECHNOGYM»): quand même utilisable pour personnes aveugles; quand on commence à pédaler, ça commence à mesurer après environ 10 secondes (A droite et à gauche du siège on peut poser les mains et il y a des boutons pour régler l'intensité.)			
<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"/>	Appareils de musculation	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input checked="" type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils) <input type="checkbox"/> Kinesis	Changement de poids de quelques appareils pas facilement accessible, quelques appareils ont des plaques de poids, hauteur du siège dans presque chaque cas modifiable, entraînement <b>pas</b> possible avec le fauteuil roulant
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	4 appareils à poulies (dont 2 avec hauteur modifiable; peut-être ils sont actuellement trop haut), entraînement possible avec le fauteuil roulant (3; dont les 2 où la hauteur est modifiable), poignées supplémentaires
<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	tapis, coussin de coordination, poids, balle de gym, élastiques, blackroll (une partie du matériel est difficilement accessible en fauteuil roulant; rangé dans un panier métallique haut)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	8x; pas de TRX, mais très similaire
<input type="checkbox"/>	Espaliers		
<input type="checkbox"/>	Banc élevé	Pour le stretching et autres	Step d'aérobic
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Espace libre</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Accès facile, haltères, haltères longues, miroir, banc, multipress			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Accès facile, une des deux salles avec un miroir jusqu'à terre			
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	sous forme de papier (les clients le prennent à la maison) et sous format électronique
<input checked="" type="checkbox"/>	Système de carte à puce pour	Le programme d'entraînement est	«TechnoGym»: Pour environ 1/2 des appareils on peut utiliser un bracelet.



<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)	Lavabo ajustable, hauteur des miroirs: 115 cm, système de fermeture tactile (on utilise le bracelet et on appuie sur un bouton), banc (largeur: 46 cm, longueur: 140 cm, hauteur: 42 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 type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	1 sauna, pas de poignées, largeur de porte: 51 cm, peu de place au sol, mixte
<input checked="" type="checkbox"/>	Hamman	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	1 hamman, pas de poignées, largeur de porte: 78 cm, mixte
<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 checked="" type="checkbox"/>	Salle de repos	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche	6 chaises longues (hauteur: environ 24 cm), très peu de place entre les chaises (une chaise a un peu plus de place à côté)
Informations complémentaires			
<input checked="" type="checkbox"/>	Accès	<input type="checkbox"/> Autorisé avec fauteuil roulant personnel* <input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition	* négociable
heures d'ouverture: durant les heures quand il y a du personnel sur site; il y a deux douches accessibles sans marche ni seuils à côté de l'espace wellness (voir «douches...»)			

## Prestation pour TOUS

### Affiliation

	Critères	Détails	Remarques
<input type="checkbox"/>	Label de qualité	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies	
<input type="checkbox"/>	Tarifs	<input type="checkbox"/> Rabais AI <input type="checkbox"/> Tarifs adaptés <input type="checkbox"/> Soutient pour la recherche d'aides financières	690.- par année 69.- par mois sur une durée de 12 mois, un mois seul 89.-, une entrée coûte 10.-, abonnement combiné avec d'autres prestations (wellness, cours), paiement en plusieurs fois, prise en charge d'une partie par la caisse maladie, prolongation automatique
<input checked="" type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap	<input type="checkbox"/> Handicap mental	1 personne avec hémiplegie (ne s'y entraîne plus maintenant)

	s'entraînent dans notre fitness	<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 type="checkbox"/>	Accompagnement	Du personnel qualifié est toujours présent pendant les heures d'ouverture	Normalement une personne, 12:00-14:00, 17:00-20:00 Durant les autres périodes il n'y a pas de personnel sur site.
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input type="checkbox"/> CFC (apprentis) <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	Autres séances de mise à niveau : le client décide quand
<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 type="checkbox"/> MTT (thérapie médic. d'entraînement) <input checked="" type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit**	*avec supplément **négociable
<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	7 cours par semaine: Bodybalance™, Interval Training, Power Yoga etc.
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	interne