

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## Esprit Fitness

Avenue des Champs-Montants 14A  
2074 Marin-Epagnier  
032 753 34 50  
info@espritfitness.ch  
www.espritfitness.ch

Date de l'intervention: 25.09.2018

Nom de l'intervenant: Pascal Su

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
<b>Arrivée</b>			
<input type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité	Bus, Marin centre, 600 m.
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	Parking devant le centre. Gratuit. 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	Une porte à l'entrée.
<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	Fitness sur trois étages. Ascenseur.
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur	Réception au RDC, près de l'entrée.
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Inscriptions	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	
<input checked="" type="checkbox"/>	Informations pour handicapé 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	Doit demander.
Grandeur: grand services supplémentaires : Garderie 8-10.30, tout la semaine.			

## 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 type="checkbox"/>	Vélo à bras	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Pédalage parallèle <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.
Plupart au rez de chaussée			
<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 checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils de musculation	<input checked="" type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils) <input checked="" type="checkbox"/> Kinesis	Partiellement, peu d'espaces autour des appareils
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	Assez d'espace pour un fauteuil roulant.
Mieux accessible au 1.sous-sol			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Entraînement de la coordination</b>			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" 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	
Au 1.sous-sol			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Espace libre</b>			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
Multipresse guidée (siège mobile) , haltères, miroirs, bancs d'entraînement. Au 1 <sup>er</sup> sous-sol			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
Plusieurs salles au 1.étage. Cours collectifs.			
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	Programmes tout digital, avec l' app 'Mywellness' aussi disponible sur le smartphone
<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 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		WC au RDC assez grand. Porte vers l'ext., 75 cm Mesures 1.5x1.5 Pas de barres d'appui Lavabo accessible.
<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		Douches dans les vestiaires au 1 <sup>er</sup> étage. Marche 19 cm. Pomme de douche fixe
<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)	Porte 80 cm Au 1 <sup>er</sup> étage.  Deuxième vestiaire au 1 <sup>er</sup> sous-sol.	

## Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input type="checkbox"/> Escaliers
<input type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	
<input 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	

## Prestation pour TOUS

### Affiliation

	Critères	Détails	Remarques
<input checked="" type="checkbox"/>	Label de qualité	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies	Partie de SFGV
<input type="checkbox"/>	Tarifs	<input type="checkbox"/> Rabais AI <input type="checkbox"/> Tarifs adaptés <input type="checkbox"/> Soutient pour la recherche d'aides financières	
<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	Mobilité réduite Seniors
<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. 6h00-21h00 Sa.-Di. 6h00-15h00
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input checked="" 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	
<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 type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit	Coach inclus dans l'abo, P.T. 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, Zumba, Spinning, Bodypump, TRX etc. Offrent des cours plus faciles, aussi pour les seniors. Liste actuelle sur internet.
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	En supplément. (Conseil de base possible et inclus.)
<b>Informations complémentaires</b>			
Garderie au 1 <sup>er</sup> étage.			