

# «gofit – Fitness sans obstacles»

Villa Florius SA  
Ruelle Rousseau 2  
2114 Fleurier  
079 754 78 75  
info@villaflorius.ch  
www.villaflorius.ch

Date de l'intervention: 10.09.2019  
Nom de l'intervenant: Mettler Adrian

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
<b>Arrivée</b>			
<input type="checkbox"/>	Transports publics*	Bus / tram avec plancher bas à proximité	*gare ferroviaire de Fleurier à 450 m de distance
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	1 place, devant le fitness
<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	Ascenseur (avec porte automatique) dehors à côté de la place de parc pour personnes avec fauteuil roulant → porte menant au fitness : ouverture contre l'intérieure, lecteur de carte (on ouvre cette porte avec un bracelet), aide du réceptionniste possible (il y a une réception en-dehors du fitness et une réception dans le fitness)
<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	4 étages (rez-de-chaussée: espace wellness / 1 <sup>er</sup> étage: réception/fitness / 2 <sup>ème</sup> étage: médecins / 3 <sup>ème</sup> étage: espace de massage), marches et seuils : dans l'espace wellness (sauna, bassin)
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur	accès au fitness de manière autonome pour les personnes en fauteuil roulant avec un ascenseur
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Inscriptions*	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	*sur portes des WC : pictogrammes femme / homme
<input checked="" 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	de grandes fenêtres autour de l'espace entraînement (à partir de 95 cm de hauteur)
Grandeur: petit, environ 20 installations Prestations supplémentaires : wellness, cabinet médical, massage			

## 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 checked="" type="checkbox"/>	Vélo à bras	<input type="checkbox"/> Siège mobile <input type="checkbox"/> Pédalage parallèle <input checked="" type="checkbox"/> Pédalage en arrière	1 vélo à bras; entraînement possible directement dans le fauteuil (siège délogeable → probablement il faut de l'aide pour l'enlever)
<input type="checkbox"/>	Rameur adapté	Rameur avec siège adapté	1 rameur sans siège adapté (avec siège coulissant)
<input type="checkbox"/>	Vélo	Pédales réglables	1 vélo normal, 1 vélo couché <b>sans pédales réglables</b> , les deux avec écran tactile (pas nécessaire de l'utiliser, on peut changer l'intensité avec deux boutons)
+ tapis roulants (avec système d'urgence: clipper pour mettre au t-shirt -> arrêtent quand on est trop au fond du tapis roulant)			
<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 accessible, peut-être pour personnes en fauteuil difficile (à une hauteur de 20 à 65 cm, à droite des appareils), hauteur du siège modifiable *6 appareils en total, dont 4 pour l'entraînement des bras, dont 3 accessible avec fauteuil (Devant un appareil il y a un grand tapis d'une hauteur de 3 cm.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	1 appareil, entraînement possible avec le fauteuil roulant, poignées supplémentaires
→ A la fin de l'année 2019 tous les appareils et la réception du centre fitness seront repositionnés et de nouveaux appareils seront achetés.			
<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	*poids, haltères, coussin de coordination → accès facile balles de gym, cordes à sauter, black roll, élastiques → hauteur de plus de 1.1 m ou derrière des appareils
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	1 TRX attaché à un appareil (accès facile) + plusieurs dans salle de cours
<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 type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Accès : devant un appareil d'entraînement (haltère longue) il y a un tapis de 3 cm, sinon facilement accessible, appareils : haltères, haltères longues, banc, punching bag			
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Salle de cours</b>			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
accès facile : porte coulissante, miroir, traction latissimus			
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max. de 1.1m	Sous forme de papier (ici/ a la maison) ou format électronique
<input type="checkbox"/>	Système de carte à puce pour l'entraînement	Le programme d'entraînement est affiché automatiquement (poids, vitesse, répétitions)	similaire : clé sur laquelle les infos à propos de l'entraînement sont sauvegardées

## Sanitaires

	Critères	Détails	Remarques	Domaines
<input checked="" 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)		dans l'espace wellness, mixtes
<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		Dans le fitness, détails: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Largeur de porte : 67 cm</li> <li>• Longueur de salle : 147 cm</li> <li>• Pas de poignées</li> </ul>
<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		1 douche dans l'espace wellness, dans vestiaires des hommes + des femmes ; détails: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Largeur de porte de la cabine : 51 cm</li> <li>• Pas de poignées, pas de siège rabattable, avec petit seuil</li> </ul> 2 douches dans l'espace wellness, dans vestiaires des hommes + des femmes, à côté de l'entrée: sans séparation, sans porte, sans pomme de douche coulissante, accès sans marche, sans siège rabattable, sans barres d'appui  plusieurs douches, dans vestiaires du fitness : sans séparation, sans porte, sans pomme de douche coulissante, accès sans marche, sans siège rabattable, sans barres

			d'appui, régulateur de température à 120 cm)
<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)	<p>dans l'espace d'entraînement : passage partout au moins 77 cm de large, lavabo ajustable (à côté des toilettes dans l'espace d'entraînement, 70 cm en-dessous du lavabo), hauteur des miroirs : 130 cm, système de fermeture tactile pour armoires, banc (largeur: 29 cm, longueur: 200 cm, hauteur: 44 cm)</p> <p>dans l'espace wellness : vestiaires (largeur des portes : 57 cm), armoires accessibles</p>

## Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input checked="" type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	1 sauna, sol à l'intérieur est 6 cm plus haut qu'à l'extérieur, largeur de porte : 68 cm, température : 74°C, pas de poignées, sauna est mixte
<input checked="" type="checkbox"/>	Hammam	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte	1, largeur de porte : 76 cm, mixte, siège à gauche
<input checked="" type="checkbox"/>	Bassin	<input type="checkbox"/> Accès sans marche <input type="checkbox"/> Élévateur <input checked="" type="checkbox"/> Bord du bassin sur élevé*	<p>main courante à un côté, dans le bassin il y a des boutons qui sont positionnés sur murs pour ouvrir porte (en plastic dur) qui mène vers le bassin extérieur, dans le bassin il y a banc à bulles, possibilité pour s'allonger avec appui-tête etc.</p> <p>bain à remous à l'intérieur (plusieurs marches pour entrer)</p> <p>pour entrer dans le bassin : 1 marche qui monte + plusieurs marches qui descendent dans le bassin (1 marche = 24.5 cm),</p> <p>*autour du bassin à 24.5 cm</p>
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Accès sans marche	
<input checked="" type="checkbox"/>	Salle de repos	<input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche	7 chaises longues (hauteur : 47 cm), assez de place disponible entre les chaises (min. 70 cm) petite salle de repos supplémentaire pour clientèle de massage
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Accès	<input checked="" type="checkbox"/> Autorisé avec fauteuil roulant personnel <input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition	
<p>massage, heures d'ouverture spéciales</p> <p>Douche à affusion : lit à 60 cm / massage du dos</p> <p>Mehrere Massageräume : (thai : auf Boden; 6 cm absatz, enger Durchgang bei eingang) WC : 72 cm</p> <p>Anderes zimmer, höhe der liege:60</p>			

## 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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tarifs	<input type="checkbox"/> Rabais AI* <input type="checkbox"/> Tarifs adaptés* <input type="checkbox"/> Soutien pour la recherche d'aides financières	*sur demande 1 entrée = CHF 22.-, abonnement d'un mois disponible, paiement en plusieurs fois possible (paiement en plusieurs fois est plus cher), 1 heure de wellness après chaque entraînement inclus, normalement prise en charge d'une partie du prix par la caisse maladie, pas de prolongation automatique
<input checked="" type="checkbox"/>	Des personnes avec handicap s'entraînent dans notre fitness	<input type="checkbox"/> Handicap mental <input type="checkbox"/> Handicap physique <input checked="" type="checkbox"/> Handicap sensoriel <input checked="" type="checkbox"/> Handicap psychique	une personne aveugle, de personnes avec burnout

#### Informations complémentaires

## 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	Du personnel est dans fitness le lundi-vendredi 8:00-13:00, 16:00-20:00 et le samedi 9:00-11:00 (Il y a toujours une personne à la réception en-dehors du fitness: 8:00-20:00)
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input checked="" type="checkbox"/> CFC (apprentis) <input type="checkbox"/> Physiothérapeute <input checked="" type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap*	*avec personnes qui sont aveugles ou personnes avec burnout
<b>Entraînement</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Séance d'introduction/ programme d'entraînement	Inclus dans l'abonnement	autres séances de mise à niveau : éventuellement avec supplément
<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	sur demande mesures possible
<input checked="" type="checkbox"/>	Coaching pendant l'entraînement	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> MTT (thérapie médic. d'entraînement)	supplément pour Personal Trainer

		<input checked="" type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit	
<b>Cours</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	<input type="checkbox"/> Inclus dans l'abonnement <input type="checkbox"/> Cours spécifiques pour personnes avec handicap	environ 30 cours par semaine : Aquagym, renforcement, pilates (normal ou pré/post natal), harmonisation corporelle, Latino Dance, des cours pour enfants, stretching
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition*	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	en cours de l'établir
<b>Informations complémentaires</b>			