

# «gofit – Fitness sans obstacles»

## Harmony Fitness Denges


Ch. de la Crosette 4  
1026 Denges  
021 803 03 33  
denges@harmony.ch  
www.harmony.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, Denges, Les Oches. 270 m. Route inclinée. |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Places de parc                    | Place de parc pour personnes en fauteuil roulant   | Parking avant le centre. Gratuit               |
| <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 réparti sur trois étages. Ascenseur.   |
| <input checked="" type="checkbox"/>  | Entrée du fitness                 | <input type="checkbox"/> Plain-pied<br><input type="checkbox"/> Rampe<br><input type="checkbox"/> Ascenseur   | Réception à l'entrée du centre.                |
| <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 |  |
| Grandeur: moyen<br>services supplémentaires : Wellness, piscine, jacuzzi, physio à proximité |                                   |   |  |

## 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<br><input type="checkbox"/> Pédalage parallèle<br><input type="checkbox"/> Pédalage en arrière                                 | Accès difficile en fauteuil roulant  |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Rameur adapté                               |  |  |
| <input type="checkbox"/>  | Vélo  |  |  |
| Majorité des appareils d'endurance ont une marche de 8 cm pour l'accès                                |   |  |  |
| <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<br><input checked="" type="checkbox"/> Accessibilité (assez d'espace autour les appareils)<br><input type="checkbox"/> Kinesis | Hauteur du siège réglable.   |
| <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   |  |
| <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 (fauteuil roulant possible) et non guidée, haltères, miroirs, bancs d'entraînement |   |  |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Salles de cours</b>  |   |  | Accès: <input type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur <input checked="" type="checkbox"/> Escaliers |
| Dans la 1.UG. Besoin de prendre les escaliers.  |   |  |  |
| <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 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)   |   | Au 2 <sup>ème</sup> sous-sol.<br>Porte contre l'ext., 90 cm<br>Mesure 1.45 x 1.9 m<br>Poignées et lavabo accessibles |
| <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  |   |  |
| <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 |   | Cabines dans les vestiaires, largeur de 96 cm.<br>Accès sans marche  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Vestiaires  | <input checked="" 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)                                    | Au 1 <sup>er</sup> sous-sol. (Ascenseur)<br>Banc : largeur 34 cm; hauteur 39 cm |  |

## Espace wellness

|   | Critères       | Détails   | Remarques  |
|---|----------------|---|--|
|   |                |   | Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plain-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Ascenseur |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Sauna          | <input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte                                   | Au vestiaire.<br>Porte 60 cm   |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Hammam         | <input type="checkbox"/> Accès sans marche<br><input type="checkbox"/> Place assise à côté de la porte  | Au vestiaire.<br>Porte 85 cm<br>Marche 8 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   | Au 2 <sup>ème</sup> sous-sol, séparé<br>Porte 80 cm  |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Salle de repos | <input checked="" type="checkbox"/> Accès sans marche   |  |
| Informations complémentaires  |                |   |  |
| <input checked="" type="checkbox"/>   | Accès          | <input checked="" type="checkbox"/> Autorisé avec fauteuil roulant personnel<br><input type="checkbox"/> Fauteuil roulant pour douche à disposition |  |
| Piscine au sous-sol. Accès direct avec l'ascenseur.<br>Avec Jacuzzi. Marche pour aller dehors, 17 cm. |                |   |  |

## Prestation pour TOUS

### Affiliation

|                                     | Critères  | Détails  | Remarques  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Label de qualité  | <input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide<br><input type="checkbox"/> Qualitop<br><input checked="" type="checkbox"/> Contribution des caisses maladies  | Partie de SFGV                                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tarifs  | <input checked="" type="checkbox"/> Rabais AI<br><input type="checkbox"/> Tarifs adaptés<br><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 checked="" type="checkbox"/> Handicap mental<br><input checked="" type="checkbox"/> Handicap physique<br><input type="checkbox"/> Handicap sensoriel<br><input type="checkbox"/> Handicap psychique |  |
| 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   | Lu.-Je. 6.00 à 21.30<br>Ve. 6.00 à 20.00<br>Sa. 8.00 à 17.00<br>Di. 9.00 à 19.00                                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Personnel                                       | <input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness<br><input type="checkbox"/> CFC (apprentis)<br><input checked="" type="checkbox"/> Physiothérapeute<br><input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap | Physiothérapie externe, à proximité.  |
| <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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> Accompagnateur gratuit   | P.T. supplément<br><br>Sur demande  |
| <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, Zumba, Bodypump, TRX etc.<br>Cours dans l'eau, AquaTraining etc.<br>Liste actuelle sur l'internet. |
| <b>Nutrition</b>                    |   |   |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Conseil en nutrition                            | <input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap  |   |
| <b>Informations complémentaires</b> |   |   |   |
|                                     |   |   |   |