

# «gofit – Fitness sans obstacle»

## Move center


Route du Simplon 67  
1957 Ardon  
027 306 39 88  
ardon@movecenter.ch  
www.movecenter.ch

Date de l'intervention: 11.10.2017

Nom de l'intervenant: Darryl Ackermann

## Infrastructures

### Fitness de manière générale

	Critères	Détails	Remarques
<b>Arrivée</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Transports publics	Bus / tram avec plancher bas à proximité	50 m. de l'arrêt de bus « Ardon, Arnica »
<input checked="" type="checkbox"/>	Places de parc	Place de parc pour personnes en fauteuil roulant 	Devant le fitness, 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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Passages sans marche, ni seuil	Largeur de porte min 0.8 m (paliers max 2.5 cm) avec rampe (max 12% d'inclinaison) ou ascenseur	Tout le fitness au RDC
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée du fitness	<input type="checkbox"/> Plein-pied <input checked="" type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur	Entrée s'ouvre avec un lecteur de carte contre l'extérieur, réception directement vis-à-vis de l'entrée
<b>Informations complémentaires</b>			
<input type="checkbox"/>	Indications	Toutes les salles sont indiquées avec des pictogrammes	WCs et vestiaires, pictogrammes ; reste indications de texte
<input checked="" type="checkbox"/>	Informations pour déficience visuelle	<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	
Grandeur: moyen (env. 60 installations) Prestations complémentaires : massage			

## Espaces d'entraînement & salles de cours

	Critères	Détails	Remarques
<input type="checkbox"/> Appareils d'endurance pour personnes en fauteuil			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-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	
<input type="checkbox"/>	Vélo	Pédales réglables	Vélos et vélos couchés (pédales fixes)
<input checked="" type="checkbox"/> Appareils pour l'entraînement de la force			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-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	Hauteur des sièges modifiable
<input checked="" type="checkbox"/>	Appareils à poulies	Accessible à hauteur max 1.1m	Entraînement possible avec le fauteuil roulant
<input checked="" type="checkbox"/> Entraînement de la coordination			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<input checked="" type="checkbox"/>	Accès au petit matériel	Accessible à hauteur max 1.1m	Matelas, élastiques, balles, aerobic stepper
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Entraînement en suspension	
<input type="checkbox"/>	Espaliers		
<input type="checkbox"/>	Banc élevé	Pour le stretching et autres	
<input checked="" type="checkbox"/> Espace libre			Accès: <input checked="" type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
Bancs, haltères, miroir, multipress			
<input type="checkbox"/> Salles de cours			Accès: <input type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<b>Informations complémentaires</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Programmes d'entraînement	Rangés à une hauteur max 1.1m	En Papier, dans une armoire
<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		Salle 160 x 125cm Largeur porte 70cm Pas de barres d'appui
<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		Marche de 7cm Entrée cabine 50cm large Cabines 85 x 85cm  Pomme de douche réglable Pas de barres d'appui Pas de siège rabattable/ chaise de douche
<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)	Bancs : 35 x 110 x 42cm Peu d'espace	

## Espace wellness

	Critères	Détails	Remarques
			Accès: <input type="checkbox"/> Plein-pied <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Ascenseur
<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 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 checked="" type="checkbox"/> Tarifs adaptés <input type="checkbox"/> Soutien pour la recherche d'aides financières	Solutions individuelles possible, sur demande
<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	Ouvert 24h/7 jours Personnel présent : 8h00 – 11h00 et 16h30 – 20h30 lundi à vendredi
<input checked="" type="checkbox"/>	Personnel	<input checked="" type="checkbox"/> Instructeur fitness <input type="checkbox"/> CFC (apprentis) <input type="checkbox"/> Physiothérapeute <input checked="" type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Personal trainers et physiothérapeutes externes
<b>Entraînement</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Séance d'introduction/ programme d'entraînement	Inclus dans l'abonnement	Séance d'essai, après phase d'introduction de 10 jours
<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 checked="" type="checkbox"/> Certificat médical	Analyse corporelle avec une balance
<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	
<b>Cours</b>			
<input type="checkbox"/>	Cours sont ouverts à tous	<input type="checkbox"/> Inclus dans l'abonnement <input type="checkbox"/> Cours spécifiques pour personnes avec handicap	Centre de cours collectifs à Conthey
<b>Nutrition</b>			
<input checked="" type="checkbox"/>	Conseil en nutrition	<input type="checkbox"/> Expérience avec des personnes avec handicap	Nutritionniste externe qui vient sur place
<b>Informations complémentaires</b>			