

# «gofit - Fitness sans obstacles»

## «Procap bouge»

«Procap bouge» est le programme spécialisé en matière de santé, d'activité physique et d'alimentation pour les personnes avec handicap. Nous proposons des offres de loisirs ainsi que des astuces santé, conseillons les institutions et nous engageons pour la promotion de la santé des personnes en situation de handicap.

## Projet «gofit»

Procap a lancé le projet «gofit - fitness sans obstacles» pour permettre l'accès aux centres de fitness aux personnes avec handicap. Pour ce projet, «Procap bouge» collabore étroitement avec la Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCF).

Les spécialistes de Procap se rendent dans les salles de fitness et santé membres de l'association pour vérifier l'accès et l'équipement des locaux ainsi que la prise en charge des personnes avec handicap au sein du fitness. Sur demande, Procap organise des formations continues pour les instructeurs des centres de fitness.

Les données sont à disposition sous [www.gofit.procap.ch](http://www.gofit.procap.ch) | [www.fscf.ch](http://www.fscf.ch)

## Aménager une salle de fitness au cœur des institutions

Les équipements de fitness existent sous diverses formes et variantes. C'est important de réfléchir comment vous souhaitez installer vos appareils et quelles ressources vous avez à disposition :









- Place à disposition ? Salle uniquement utilisée pour le fitness?
- Budget?
- Pour quel groupe cible? (âge / mobilité / nombre susceptible d'intéressés, etc.)
- Autonomie des clients? (besoin de coaching / leçon de groupe?)
- Collaboration possible avec des physiothérapeutes ?
- Salle utilisée par d'autres personnes ?(sociétés, particuliers...)

Fondamentalement, nous recommandons un entraînement global de toutes les parties du corps en travaillant, à chaque séance, les domaines de l'endurance, la force, les capacités de coordination ainsi que la mobilité.

## Idées / suggestions

- Exemples pratiques et poster d'exercices avec descriptif sous [www.procapbouge.ch](http://www.procapbouge.ch)
- Modèles et projets à découvrir sous [www.monequilibre.ch](http://www.monequilibre.ch)
- S'entraîner à 2, infos sous [www.letsgo.procap.ch](http://www.letsgo.procap.ch)
- Impliquer votre entourage, partenaires et d'autres groupes d'utilisateurs

# Equipements de fitness - Check-list pour les institutions

Appareils		Renforcement	Details et recommandations
<b>Endurance</b>			
	Vélo ergométrique / vélo couché	Jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- siège ergonomique, plus large et réglable</li> <li>- cadre bas, facile d'accès</li> <li>- possibilité de fixer les pieds aux pédales</li> <li>- l'ergomètre doit pouvoir fonctionner avec une force minimale</li> </ul>
	Krankcycle / vélo à bras	Bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>-siège réglable</li> <li>-pédalage parallèle possible</li> <li>-pédalage en arrière possible</li> <li>-variante bon marché : pédalier basic</li> </ul>
	Rameur	Tout le corps	- rameur avec siège adaptable (position fixe du siège possible), aviron handisport
	Crosstrainer / Vélo elliptique	Tout le corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pratiqué debout, reproduit le mouvement de la course, sans que les pieds ne décollent des pédales. Les bras travaillent également.</li> <li>- Stepper en position couché conçu pour les personnes à mobilité réduite (voir photo et site Dividat)</li> </ul>
	Tapis de course	Jambes	- avec barres de maintien et sécurité stop
<b>Force</b>			
	Machine de force	Tout le corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- siège réglable</li> <li>- machine à charge guidée, poulie et câble</li> <li>- possibilité de régler la hauteur du siège de la machine ainsi que la charges en fauteuil roulant</li> <li>- faible charge de travail possible</li> </ul>
	Haltères/ manchettes de poids	Tout le corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- divers poids à disposition</li> <li>- manchettes lestées pour fixer aux chevilles et poignets</li> <li>- possibilité de fabriquer soi-même des poids avec des bouteilles en pet remplies de sable ou de gravier ou utiliser des sacs de sable</li> </ul>
	Bande d'exercices (Theraband)	Tout le corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- différentes résistances des bandes d'exercices</li> <li>- bande élastique sans latex également disponible</li> <li>- possibilité de les maintenir ensemble avec une pince pour fermer les sachets</li> <li>- élastique de musculation : bon produit (voir photo)</li> </ul>
<b>Coordination &amp; mobilité</b>			
	Supports instables	Equilibre/ Prévention chutes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- différents niveaux de difficulté et d'exécution (discs, chapeau mexicain, planche d'équilibre...)</li> <li>- possibilité de se tenir (espalier, chaise...)</li> <li>- fabriquer soi-même un support instable (linge de bains, coussins...)</li> <li>- divers exercices et infos sous: <a href="http://www.equilibre-en-marche.ch">www.equilibre-en-marche.ch</a></li> </ul>
	Balles	Force et détente	- diverses grandeurs et formes (balle de physio, de tennis, de massage, Sball <a href="http://www.sball.ch">www.sball.ch</a> )
	Tapis de gym	Force et détente	- permet de travailler en position couchée (conseillé pour les personnes en chaise et les seniors)
	Eventl. kit de boxe		- évacuation du stress, détente
<b>Partenaires &amp; fabricants</b>			
active hands	<a href="http://www.activehands.com/">http://www.activehands.com/</a>		- pour les fonctions réduites des mains (en anglais)
Sport-Thieme	<a href="http://www.sport-thieme.ch">www.sport-thieme.ch</a>		- grand assortiments d'articles de fitness et de thérapie, également appareils de fitness pour l'extérieur (5% de rabais si vous passez par Procap)
Dividat	<a href="http://www.dividat.ch">www.dividat.ch</a>		- système d'entraînement interactif et cognitif