



e-FITNESS

Franchir le seuil !

Edité par

L'Union professionnelle belge pour l'industrie du Fitness et du
Wellness asbl



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	6
1. PROBLEMATIQUE	7
1.1. Problèmes et obstacles auxquels les personnes handicapées doivent faire face	7
1.1.1. Facteurs personnels	7
1.1.2. Facteurs psychologiques	7
1.1.3. Facteurs sociaux	8
1.1.4. Facteurs d'organisation	8
1.2. Problèmes et point noirs pour clubs sportifs	9
1.2.1. On n'aime que ce qu'on connaît	9
1.2.2. Acceptation des personnes handicapées	9
1.2.3. Obstacles d'organisation	9
2. LA SITUATION DANS LE SECTEUR DU FITNESS	11
3. QUE PEUT FAIRE LE SECTEUR DU FITNESS CONCRÈTEMENT	12
3.1. L'accessibilité architecturale	12
3.2. L'accessibilité des appareils	15
3.3. L'accessibilité socio-émotionnelle	16
4. CONCLUSION	17
5. LECTURE CONSEILLÉE	18
6. BIBLIOGRAPHIE	18
CONTACTS PRATIQUES	18
ANNEXE : Exemple d'un entraînement pour utilisateurs de chaise roulante	21



Préface

Par la présente, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont collaboré d'une manière ou d'une autre à cette édition de E-fitness.

Le sport et le fitness font partie d'un programme de rééducation lorsqu'un patient est hospitalisé à partir du moment où sa blessure est stabilisée. Ces activités sont également conseillées et promues dès sa sortie du centre de rééducation. D'un point de vue scientifique, rester en forme et optimiser sa condition physique fournissent des avantages au niveau physique et psychique. C'est une initiative magnifique et honorable d'ouvrir les centres de fitness aux personnes handicapées, ou comme on entend dire de plus en plus, aux personnes à mobilité réduite. Ce terme correspond mieux aux normes officielles CIF (Classification Internationale du Fonctionnement, du Handicap et de la Santé - une classification de référence de la famille OMS). Cette classification reprend également les conséquences pour ces personnes de leur mobilité réduite sur leurs activités et la répercussion sur la vie de tous les jours.

Cette édition décrit les problèmes et points noirs qu'éprouvent les clubs sportifs dans différents domaines lorsqu'ils sont confrontés à ce groupe de personnes à mobilité réduite voulant faire du fitness d'une manière récréative ou compétitive ou à un niveau plus élevé.

Les propositions formulées dans cette édition tiennent vraiment compte des problèmes d'adaptation à la société qu'éprouvent les personnes à mobilité réduite. Ouvrir et adapter complètement les centres de fitness les rend plus accessibles aux personnes à mobilité réduite, au sens figuré et propre. Ainsi l'objectif final de la rééducation sera atteint. C'est-à-dire, une intégration totale dans la vie sociale et culturelle. Merci pour cette initiative unique, merci également de la part de tous les patients et les personnes à mobilité réduite.

Professeur Guy Vanderstraeten

*Centre de Rééducation Locomotrice et Neurologique
Hôpital Universitaire Gent*



INTRODUCTION

Depuis ces dernières années, le fitness est de plus en plus populaire. Non seulement chez les fans du sport et les athlètes de haut niveau, mais également chez les personnes se rendant compte qu'un corps sain et en forme contribue à un bien-être général.

Dans beaucoup de cas, le fitness est considéré comme étant le sport par excellence pour se distraire et optimiser son capital santé en pratiquant un loisir actif.

La raison principale de ce choix est que les clubs de fitness répondent à de nombreux désirs, et même d'exigences, de la société : heures d'ouverture flexibles (parfois jusqu'à 23h !), pas de caractère obligatoire (mais quand même un stimulant pour venir régulièrement grâce à un système d'abonnement), autres services de bien-être à côté des services sportifs,...

Malheureusement on ne tient pas toujours compte d'un groupe de personnes : les personnes handicapées.... Beaucoup d'entre elles veulent pratiquer un sport afin d'améliorer leur bien-être : contact social, loisir agréable, entretenir la forme. Malheureusement, elles ne peuvent s'y adonner pour de nombreuses causes comme : mauvaise accessibilité des services, appareils non adaptés, seuils financiers ... et le fait d'être parfois considérées à notre vif regret, comme étant des êtres « indésirables à charge de la société ».

« Il est déjà assez difficile et dur pour les personnes handicapées de vivre au quotidien avec n'importe quelle forme d'handicap: se lever, s'habiller, aller travailler,... Pourquoi rendre la vie encore plus difficile avec des loisirs et un fitness tout aussi difficile? » (James H. Rimmer)

Nombreuses de ces personnes ne sont, par définition, pas « malades ». Il est important de savoir que de nombreux problèmes de santé suite à un handicap peuvent être évités grâce aux exercices physiques réguliers. Ces aspects secondaires se composent tant de problèmes physiques (obésité, manque de souplesse,...) que de problèmes émotionnels (isolement, dépression, troubles du comportement, stress par rapport à la famille et aux amis,...). Ainsi, le fitness peut jouer un rôle très important dans le processus pour éviter ces conséquences négatives.

Dans les pages suivantes nous avons voulu informer les centres de fitness et de bien-être des « points noirs » que rencontrent les personnes handicapées. D'une part, nous avons opté pour une partie expliquant la problématique en général. D'autre part, la partie plus concrète donne des idées, des propositions pour le secteur du fitness.

Nous exposons quelques problèmes que peuvent rencontrer tant les personnes handicapées que les clubs sportifs voulant offrir le handisport. En plus, nous présentons quelques visions et quelques possibilités pour que le secteur du fitness puisse satisfaire aux besoins de ce groupe de personnes (groupe qui n'est pas à sous-estimer). Ceci sans vouloir prétendre posséder l'unique vérité.

1. PROBLÉMATIQUE

On peut diviser les barrières en deux: premièrement, les personnes handicapées rencontrant des obstacles lorsqu'ils veulent pratiquer un sport. Deuxièmement, les clubs sportifs voulant offrir le sport aux handicapés mais qui butent sur des difficultés.

1.1. *Problèmes et obstacles auxquels les personnes handicapées doivent faire face*

1.1.1. Facteurs personnels

Gravité et sorte de handicap

Un utilisateur de chaise roulante aura un problème d'accessibilité au centre sportif tandis qu'une personne aveugle ou malvoyante aura des problèmes d'accompagnement. Pour les personnes sourdes ou malentendantes, les problèmes se situent au niveau de la communication. Pour les personnes présentant une déficience mentale, une intégration individuelle dans la communauté sportive sera nécessaire.

Motivation

Il y a de plus en plus d'organisations de loisirs de sorte que le choix est de plus en plus vaste. Résultat : on opte souvent pour un autre passe-temps que le sport parce qu'un grand nombre de personnes handicapées n'a pas envie de pratiquer du sport.

Une étude de L'UCL (Université catholique de Louvain) sous la conduite de Y. Vanlandewijck et P. Van de Vliet (2004) démontre que les non-participants ont souvent des préjugés à l'égard du sport tels que « le sport est inutile » ou « le sport est risqué ». Voilà pourquoi la motivation est souvent faible.

1.1.2. Facteurs psychologiques

Acceptation d'un handicap

Les personnes ayant acquis un handicap durant leur vie éprouveront souvent plus de difficultés pour accepter leur différence que celles ayant un handicap congénital. Lors de la phase d'acceptation elles n'optent pas souvent pour le sport vu qu'il leur faut d'abord vaincre ce seuil psychologique.

Image de soi, honte, confiance en soi

Un sentiment de honte peut apparaître, mais aussi l'idée injuste de ne plus être capable de pratiquer un sport. Ces obstacles auxquels il faut faire face cachent le manque de confiance en soi et le manque de connaissance des propres possibilités sportives.

Crainte de l'inconnu

Débuter une activité sportive est pour beaucoup de personnes handicapées un grand pas à franchir. La facilité avec laquelle elles vainquent ces craintes dépend beaucoup de l'accueil, la compréhension, la pitié affichée à leur rencontre, etc..... Le fait de connaître un membre du club peut

également les aider à vaincre leurs craintes.

1.1.3. Facteurs sociaux

Comportement de l'entourage

Les non-participants ne sont pas encouragés activement par leur entourage ou par des aides professionnels. On pense souvent par ignorance ou par surprotection qu'une personne n'est pas apte au sport. Tant le grand public que les aides professionnels doivent changer ces idées par rapport au handisport. Ces derniers temps des changements s'effectuent dans ce domaine.

Contacts sociaux

Se former un réseau de contacts sociaux est une des raisons les plus importantes pour débiter ou continuer à pratiquer un sport. Celui qui se sent accepté par les autres membres du club ne décrochera pas facilement. En plus, pratiquer un sport « ensemble » stimule la persévérance. Une approche personnelle est essentielle. Il est donc important de désigner un contact qui sert de personne de confiance.

1.1.4. Facteurs d'organisation

Possibilités de pratiquer un sport

Comme le groupe-cible est relativement petit et que les différences entre elles sont très grandes, il est impossible d'organiser des activités sportives pour les personnes handicapées dans chaque commune. C'est la raison pour laquelle ces personnes doivent souvent parcourir une (assez) grande distance afin de pratiquer un sport.

Accessibilité physique

Ce problème se pose surtout pour les utilisateurs de chaise roulante. La notion d'accessibilité est plus vaste que le seul fait de pouvoir accéder au centre même : le parking, la cafétéria (lieu de rencontre), les toilettes ou les vestiaires,... peuvent également poser problème.

Transport

Le transport peut également être un point noir lorsqu'il s'agit de participer aux activités sportives. Bien que d'importants efforts ont déjà été faits, les transports en commun ne satisfont pas toujours à la demande : des bus et des trams de ligne sans marchepied, assistance dans les gares, ... Certaines communes proposent un moyen de transport adapté, mais ce transport est souvent restreint aux limites des frontières des communes. Les personnes handicapées doivent souvent faire appel à la famille, aux amis ou aux aides professionnels afin de pouvoir se déplacer.

Entraîneurs et encadrement

A l'heure actuelle, on note un grand manque d'entraîneurs compétents et possédant la bonne formation. Pas uniquement concernant les personnes handicapées mais ceci en général. Les volontaires manquent aussi de connaissance et d'expérience. En général, les administrateurs et les entraîneurs ont une attitude positive à l'égard des personnes handicapées, mais ils sont plus réser-

vés au point de vue entraînement.

Ceci peut être résolu en suivant des formations spécifiques de la « Vlaamse Trainersschool » et d'autres formations continues.

Horaire

L'heure peut également poser problème. Les élèves de l'enseignement spécialisé rentrent souvent tard chez eux, étant ramenés à la maison en bus. Les personnes qui résident dans un établissement sont soumises à des horaires spécifiques. Il faut donc organiser la pratique d'un sport en fonction du groupe-cible (p.e. pendant les week-ends ou le mercredi après-midi). Grâce à une tranche horaire assez large, le secteur du fitness se prête aussi à attirer les personnes handicapées sportives.

Frais

Un matériel adapté coûte cher, spécifiquement pour les utilisateurs de chaise roulante. Une chaise servant à jouer au tennis peut facilement coûter 5000 euros. A ce jour il n'y a toujours pas assez d'aide financière en Flandre du « Vlaams Fonds voor Sociale Integratie van Personen met een Handicap ».

Information

De nombreuses personnes handicapées mènent une vie isolée et ne savent pas où s'adresser pour obtenir des renseignements concernant le handisport. Ces informations sont disponibles chez les personnes de contact des « Provinciale Sportdiensten », du « sportdienst VGC (Vlaamse Gemeenschapscommissie) » ou chez les fédérations de sport pour personnes handicapées.

1.2. Problèmes et points noirs pour clubs sportifs

1.2.1. On n'aime que ce qu'on connaît

Les clubs sportifs se montrent assez souvent défavorables à l'idée d'admettre des personnes handicapées dans leur centre. A cet effet ils pensent souvent aux handicapés moteurs ou mentaux les plus graves. L'expérience démontre toutefois que la glace est déjà brisée à la première rencontre et que les sportifs handicapés sont souvent les membres les plus enthousiastes ! On n'aime que ce qu'on connaît!

Nous plaçons donc pour que les clubs accueillent de premier abord et sans préjugés les personnes handicapées.

1.2.2. Acceptation des personnes handicapées

Les membres du club (tout comme la personne handicapée) doivent s'habituer à la présence de personnes handicapées dans « leur communauté ». Des réactions négatives se présentent et doivent être reconnues. Il est important en tant qu'administration ou chef d'entreprise d'informer les membres de manière correcte et de donner un signal clair que vous soutenez pleinement l'idée d'une intégration des personnes handicapées.

1.2.3. Obstacles d'organisation

Frais

Offrir du handisport peut amener des frais supplémentaires mais ce n'est pas toujours le cas. Pour

quelques disciplines (comme le badminton ou le tennis de table) peu d'adaptations (et donc peu de frais supplémentaires) s'imposent. Pour les personnes ayant une déficience mentale le surcoût se situe plutôt sur le plan de l'aide supplémentaire. La pratique du handisport ne signifie donc pas automatiquement une augmentation des frais.

Matériel et installation

En fonction du groupe- cible et de la discipline, les frais supplémentaires seront élevés ou pas. Dans de nombreux cas les utilisateurs de chaise roulante sont les personnes ayant le plus besoin de grandes adaptations (p.e. escaliers, ascenseur dans la piscine, des passages étroits). L'accessibilité au club est naturellement de la plus grande importance pour les personnes handicapées (p.e. utilisateurs de chaise roulante, personnes aveugles ou malvoyantes) et il se peut que des adaptations s'imposent à ce niveau.

Quant au matériel, certains fabricants offrent des appareils de fitness adaptés (p.e. avec un siège réglable de sorte que l'utilisateur de chaise roulante peut prendre place à l'endroit du siège sans sortir de sa chaise roulante).

En général, les non- utilisateurs de chaise roulante peuvent pratiquer le même sport en utilisant le même matériel.

Heure et lieu

Trouver le moment idéal pour pouvoir pratiquer du sport dans un club est important. C'est tout à fait réalisable dans le secteur du fitness. Il est également important que les personnes handicapées puissent pratiquer du sport en même temps que les autres membres afin de s'intégrer au maximum.

Information

Il est difficile d'informer les participants potentiels des possibilités de pratiquer du sport. Suite à la loi sur la protection de la vie privée on ne peut pas disposer de listes d'adresses. Voilà pourquoi il faudra porter une attention toute particulière à la façon de mener la promotion (p.e. par des affiches dans certaines institutions dans vos environs, écoles, commune, province,...).

Entraîneurs et autres accompagnateurs

Il n'est pas évident de trouver des entraîneurs compétents. L'approche des personnes handicapées est différente de celle des non- handicapés. Les entraîneurs doivent donc déjà avoir un certain « feeling » à cet égard et/ou être prêts à se perfectionner dans ce domaine. D'autre part, le nombre de formations et de formations continues disponibles est restreint de sorte qu'à l'heure actuelle on ne trouve pas beaucoup d'entraîneurs et/ou accompagnateurs qualifiés. En plus, on a aussi besoin de volontaires (en provenance ou pas de l'entourage de la personne elle-même) qui peuvent donner une assistance supplémentaire. L'absence de ces volontaires peut former un obstacle.

Grandeur du groupe- cible

Un manque de sportifs peut être la raison pour laquelle on renonce à proposer des activités/ appareils adaptés. Il faut être conscient que ce nombre sera minime. Néanmoins cette offre donne une valeur ajoutée à chaque club.

Assurance

Un obstacle important est l'incertitude de savoir si les personnes handicapées sont assez assurées ou pas par l'assurance de leur club sportif. A cet effet, le mieux à faire est que le club consulte et s'informe auprès de sa fédération de sport. On peut éventuellement envisager de souscrire un contrat d'assurance par le biais de la fédération du sport pour personnes handicapées reconnue (qui peut proposer une assurance sport adaptée). Ceci implique qu'il faut parfois payer une double cotisation (une pour la fédération du sport et l'autre pour la fédération du sport des personnes handicapées), mais à l'heure actuelle il existe déjà des accords entre quelques fédérations de sport pour personnes valides et la fédération du sport des personnes handicapées, de sorte qu'on ne doit pas payer une double cotisation.

2. LA SITUATION DANS LE SECTEUR DU FITNESS

Le 9 février '06 Abby Ellin a écrit dans le New York Times que les clubs de fitness et de bien-être font parties des derniers lieux publics aux Etats Unis où les personnes à mobilité réduite n'ont pas facilement accès. Ce sont surtout les pentes inclinées (aux escaliers) et les larges portes qui sont négligées. Dans de nombreux cas, le matériel n'est pas adapté non plus.

Selon une étude du « American Journal of Public Health », qui a examiné 16 for-profit et 19 non-profit health clubs, tous les centres concernés avaient d'importants problèmes. Dans certains clubs, les personnes handicapées n'avaient pas accès à tous les lieux du centre, dans d'autres elles ne disposaient pas de matériel adapté ou n'avaient pas de personnel aidant à leur disposition.

Les 26830 clubs de fitness dans les E.-U. seront bientôt liés à de nouvelles directives fédérales qui soutiennent les « Americans With Disabilities Act » de 1990. Dans ces directives on stipule notamment que chaque club doit garder un espace libre de 0,75 m sur 1,20 m autour des appareils de musculation afin que les utilisateurs de chaise roulante puissent y prendre place. Pour les piscines on exigera, en fonction de la grandeur, une pente inclinée ou un monte-charge servant à mettre les personnes dans l'eau.

Dans notre pays aussi on prête de plus en plus d'attention à l'Egalité des chances. Le Ministère de l'Egalité des chances a déjà émis certaines publications, p.e. une brochure sur l'accessibilité des salles de sports et des piscines. On reviendra plus loin sur le sujet.



« Pendant des années on supposait que les utilisateurs de chaise roulante ou les handicapés visuels ne voulaient pas faire de fitness. Ceci explique pourquoi les instructeurs ne recevaient pas de formation spéciale et qu'on ne disposait pas de matériel spécifique », déclare Helen Durkin de IHRSA. L' « International Health, Racquet & Sportsclub Association » veut être sûre que la nouvelle réglementation ne coûte pas d'énormes sommes d'argent, et qu'elle soit réaliste.

Certains fabricants ont déjà produit des appareils adaptés, avec e.a. des pédales et des poignées jaune vif (pour les personnes malvoyantes), des icônes en profil sur les boutons de commande (pour les aveugles/ les malvoyants), des sièges pouvant être déplacés et des poignées longues et basses pour les utilisateurs de chaise roulante. Cette gamme ne cesse de s'élargir et répond clairement aux besoins de la société.

3. QUE PEUT FAIRE LE SECTEUR DU FITNESS CONCRÈTEMENT?

Pour la construction de nouveaux centres et la rénovation de centres de fitness existants, ainsi que pour le remplacement du matériel il est à conseiller de tenir compte de l'accessibilité.

On constate 3 sortes d'accessibilité :

L'accessibilité architecturale

L'accessibilité matérielle

L'accessibilité socio- émotionnelle

L'aspect architectural est le plus évident et semble être le plus important, mais on ne peut certainement pas sous-estimer l'importance des autres aspects ! A titre d'exemple : « L'Idea Personal Trainer » (février 2004) mentionne un audit de 50 clubs de fitness à West-Oregon (E.-U.) qui a comparé la pratique aux directives de « Americans with Disabilities Act ». De tous ces clubs, 90% avait fait des efforts d'accessibilité par les entrées et les portes. Malheureusement, il s'est avéré aussi que peu de ces clubs sont totalement accessibles à l'intérieur même du centre... . 37% seulement avaient un comptoir de réception accessible, 44% avaient des vestiaires et des casiers accessibles et, assez ironiquement, seulement dans 8% des clubs les appareils étaient suffisamment accessibles.

Mais l'accessibilité porte plus loin que l'accessibilité architecturale. Car, pourquoi une personne dépenserait-elle de l'argent pour payer une cotisation si elle ne peut pas accéder à tous les services ?

L'aspect social importe également. Car, pourquoi venir à un club si on ne s'y sent pas à l'aise et accepté ?

3.1. L'accessibilité architecturale

En ce qui concerne les adaptations/ équipements architecturaux nous nous basons sur la brochure flamande « Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden ». Cette brochure est fondée sur la loi du 17 juillet 1975 et sur le décret d'application du 9 mai 1977 « relatives à l'accès des personnes handicapées aux bâtiments accessibles au public ». Les normes de la brochure diffèrent parfois des normes légales d'origine vu qu'entre-temps certaines normes sont périmées. Nous vous conseillons donc vivement de tenir compte des directives que nous donnons dans cette brochure.

Nous utilisons aussi des données en provenance de « Americans With Disabilities Act » (ADA). Nous

énumérons les directives par ordre dans lequel nous y sommes confrontés. Il est évident qu'on rencontre certaines adaptations dans plusieurs lieux/ zones (p.e. escaliers, portes, ...).

Parking et voie d'accès

- 4% des emplacements de parking (1 sur 25) est réservé aux personnes handicapées.
- Ces emplacements ont au moins 3,5 m de large sur 5 m de long (ou 6 m si on peut stationner les voitures les unes derrière les autres) et se trouvent de préférence à moins de 25 m de l'entrée.
- Les trottoirs et accès aux trottoirs doivent être à portée de chacun.
- La voie d'accès a 1,5 m de large et garde une largeur de 90 cm à côté des obstacles. On pourvoit les différences de niveau d'une pente inclinée et d'un escalier (pas trop raide et d'un matériel antidérapant. La première et la dernière marche seront accentuées avec une bande de couleur contrastante).
- Pour les pentes de maximum 10 m de longueur le degré d'inclinaison sera de 5% au maximum et pour les pentes de 5 m de longueur il sera de 7% au maximum. La pente inclinée aura au moins 1,20 m de large.
- Tant à côté de la pente qu'à côté de l'escalier on fixera de chaque côté une rampe solide de 85 cm à 1 m de hauteur.
- Le parking et la voie d'accès doivent être suffisamment éclairés.

L'entrée

- Pas de seuil (les utilisateurs de chaise roulante savent uniquement prendre des différences de niveau de moins de 2 cm de manière autonome).
- La largeur de la porte est d'au moins 90 cm.
- Les portes vitrées doivent avoir un marquage de couleur contrastante à hauteur des yeux.
- Installer de préférence des portes coulissantes automatiques.
- Pour les portes à commande manuelle se refermant automatiquement il est important de régler légèrement le mécanisme de la pompe (de telle sorte que les gens aient le temps de rentrer en toute sécurité).

Il est évident qu'il faut prévoir assez d'espace afin de savoir manoeuvrer la chaise roulante. A côté de la poignée de porte on laisse 50 cm d'espace.

Vestiaires

- Un banc adapté a une hauteur de 50 cm et une profondeur de 40 cm. Les personnes handicapées devant s'allonger pour se sécher et se changer doivent avoir une banquette ou une table de soins à leur disposition.
- Quelques portemanteaux se trouvent à une hauteur de 1,20 m, les casiers se trouvent à portée de main (entre 40 cm et 1,35 m). Le bord inférieur du miroir atteint 90 cm, le bord supérieur 2 m.
- Les cabines individuelles ont une grandeur minimum de 1,60 m sur 1,80 m et disposent d'un siège pliant.
- Les portes ont un passage de minimum 90 cm.

- Les appareils (armoires, lavabos, bancs, portemanteaux) sont disposés de façon à garder un espace de manœuvre d' 1,50 m de rayon. Cet espace est nécessaire pour pouvoir manœuvrer une chaise roulante.

Toilettes et douches

- Les toilettes adaptées se trouvent à proximité des vestiaires et des douches et ont au moins une grandeur de 1,65 m sur 2,20 m. Combiner la douche et le WC au même endroit est pratique et économise de l'espace !
- Une douche avec toilette pour personnes handicapées a une grandeur d'au moins 2,20 m sur 2,20 m. La porte s'ouvre vers l'extérieur et laisse un passage de 90 cm.
- Les appareils doivent être placés de manière à laisser un rayon de manœuvre d' 1,50 m.
- A côté du WC il faut prévoir un espace libre de 90 cm afin de permettre un transfert latéral sur le siège.
- On choisira une poignée fixe dans le mur et un appui escamotable à l'autre côté du WC. Veiller au bon positionnement !
- Le carrelage de la douche est aligné au sol (sans marches !), en légère pente vers le centre pour faciliter l'écoulement d'eau.
- Un siège escamotable est fixé au mur de la douche.
- Le robinet se trouve à une hauteur de 90 cm à 1,20 m et à plus de 50 cm du coin (un robinet à levier est le plus pratique à l'usage). La tête de douche est réglable de 95 cm à 2,20 m sur une barre .
- Le sol est composé d'un matériel antidérapant !

Salle de fitness

- Les chiens-guides ont accès à tous les équipements. Ils sont bien dressés et indispensables aux aveugles.
- Respecter l'interdiction de fumer nous concerne tous, surtout les personnes aux troubles respiratoires.
- Des obstacles ne peuvent pas gêner les sportifs quand ils se déplacent.
- Les différents sols doivent avoir une même hauteur ou être accessibles par pente inclinée, ascenseur ou monte-charge adaptés.
- La hauteur maximale du tapis ou d'une dalle de moquette est +/- 4 cm (1,5 pouces). Les bords des tapis doivent être fixés au sol.
- Tous les espaces doivent être accessibles. Une voie de passage d'environ 90 cm (36 pouces) de largeur doit être prévue afin de permettre l'accès à toutes les facilités.
- L'espace libre entre les appareils est également important afin de faciliter le passage.

Cafétéria

- Tous les passages dans la cafétéria ont une largeur de minimum 90 cm. Aux endroits prévus pour manœuvrer avec les chaises roulantes il faut aménager un espace de 1,50 m sur 1,50 m.
- Une partie du comptoir devrait être abaissée afin de pouvoir servir les personnes assises

aussi bien que celles restant debout.

- Dans la cafétéria du centre sportif l'interdiction de fumer est en vigueur.

3.2. L'accessibilité des appareils

Les exigences d'accessibilité et d'emploi général du matériel de fitness ne sont pas encore rédigées d'une façon aussi consciencieuse et univoque que p.e. pour les directives architecturales. L'activité physique des personnes handicapées est en pleine expansion et ceci s'applique également aux fabricants d'appareils.

Ne disposant pas de directives spécifiques ou exigences de l'Etat, les managers ou chefs d'entreprise devraient donc prendre certaines décisions à l'achat de nouveau matériel. De nombreuses différences physiologiques doivent être prises en compte à l'achat de nouveau matériel de fitness pour les personnes handicapées.

La différence la plus évidente est la mobilité, car se déplacer dans le club ainsi qu'aux appareils peut être difficile pour p.e. les utilisateurs de chaise roulante, les personnes obèses ou les personnes présentant des troubles de coordination et d'équilibre.

Le matériel devrait pouvoir être réglé de telle manière que la résistance puisse être augmentée ou baissée petit à petit, commençant à zéro.

Dans l'idéal on achète des appareils universels pouvant être utilisés tant par les personnes handicapées que par les non-handicapées. Toutefois, les fabricants de ces appareils en sont encore au stade de la découverte sur le marché. Cela prendra donc encore un certain temps pour développer et tester une gamme d'appareils plus large et de les lancer sur le marché à un prix raisonnable.

Certains fabricants ont déjà commercialisé des appareils adaptés ainsi que des appareils destinés aux utilisateurs de chaise roulante. Toutefois on n'en voit toujours pas grand nombre dans les clubs de fitness puisqu'ils coûtent chers et ne peuvent être utilisés que par des utilisateurs de chaise roulante. Vu que ce groupe de personnes ne constitue qu'un petit pourcentage des sportifs, cela n'influence pas fort les chefs d'entreprise pour acquérir de tels appareils.

Mais vouloir c'est pouvoir. Avec un peu de créativité il est possible de faire certaines adaptations afin de rendre la vie des personnes handicapées plus confortable.

Voici quelques exemples:

- Perfectionner le personnel de sorte qu'il puisse aider au transfert de la personne handicapée aux appareils,
- Des ceintures peuvent renforcer la stabilité pendant l'emploi de l'appareil,
- Des « tubings » attachés au mur offrent la possibilité aux personnes handicapées de s'exercer sans sortir de leur chaise roulante,
- Des gants spéciaux peuvent dans certains cas compenser une diminution de prise ou la paralysie,
- Des courroies peuvent être mises aux pédales de vélo afin d'aider à maintenir les pieds sur les pédales,
- Prévoir assez d'espace autour des appareils afin que chacun puisse circuler facilement,

- Prévoir des « Upper Body Cycles » (A l'aide de ces appareils les personnes handicapées des membres inférieurs peuvent s'exercer de manière cardiovasculaire avec les bras. Beaucoup de centres de fitness sont déjà équipés de tels appareils).

De telles adaptations peuvent augmenter sensiblement le service à l'égard de certains sportifs.

De plus, nous vous donnons quelques exemples de ce que plusieurs fabricants d'appareil peuvent offrir question adaptation :

- Des sièges amovibles ou escamotables (ainsi, l'utilisateur de chaise roulante peut prendre place à l'endroit du siège fixe)
- Des autocollants en braille et des pièces de couleur vive sur les appareils (pour les aveugles ou les malvoyants).
- Un son et un signal d'éclairage pour annoncer le changement d'appareil (pour les aveugles ou les malvoyants, les personnes sourdes et malentendantes).

Il existe donc déjà de nombreuses possibilités aidant à lever certaines barrières pour les personnes handicapées et pour les aider d'une façon confortable.

3.3. L'accessibilité socio-émotionnelle

A côté des deux aspects « pratiques » précédents, on ne peut sûrement pas sous-estimer l'importance du domaine socio-émotionnel. On peut adapter beaucoup en ce qui concerne la mise en place du matériel etc., mais en premier lieu, les sportifs doivent se sentir « bien » dans le club. Même le club le plus avancé et le plus accessible n'attirera pas de nouveaux membres si ceux-ci ne se sentent pas appréciés et acceptés par le personnel et les autres membres. Les managers et les chefs d'entreprise devraient donc prêter autant d'importance au bien-être mental de leurs clients qu'à leur bien-être physique.

Beaucoup de personnes valides ont difficile à commencer à entretenir leur condition, parce qu'elles ont honte de leur niveau peu élevé ou leur manque de compétence. On peut donc comparer cette situation à la situation d'une personne handicapée. Elles sont parfois confrontées au comportement négatif du personnel ou des autres sportifs. Les sportifs ou les accompagnateurs ressentent de l'appréhension en présence d'une personne handicapée et lui procurent ainsi le sentiment d'être indésirable.

La meilleure façon de remédier à ce problème est une formation continue des instructeurs et d'autre personnel. Ainsi ils peuvent faire fonction de modèle pour tout le club. On peut encore aller plus loin et embaucher du personnel handicapé. Il est clair que ce personnel doit disposer du savoir-faire technique nécessaire et avoir les possibilités de tout gérer de manière sûre et responsable.

En plus d'apprendre au personnel la connaissance technique de la problématique, on vous conseille vivement de lui apprendre la terminologie correcte, en insistant sur la personne même et ne pas sur le handicap. Quelques exemples, où l'usage d'un certain mot peut donner une connotation négative : ne pas user « handicapé » ou « estropié », mais « personne handicapée »; ne pas dire « arriéré(e) mental(e) », mais « personne avec un handicap mental ». Il est aussi important d'attirer l'attention du personnel sur l'importance d'une activité sportive pour un bon état de santé de ce groupe de personnes.



4. CONCLUSION

En fait on peut considérer que c'est l'entourage inadapté qui impose des limitations aux personnes handicapées. Car, si quelqu'un a la possibilité de venir de manière autonome au centre de fitness, qu'il peut se changer, pratiquer du sport, se doucher et ensuite prendre un verre, il ne se sentira pas limité dans ses possibilités.

Pour la publication de cette brochure, nous nous sommes basés sur des publications et des directives existantes. Nous ne prétendons pas avoir donné la seule vérité correcte, mais nous espérons avoir stimulé le lecteur à réfléchir à cette problématique.

La lecture des sources citées peut certainement être utile afin de trouver d'autres idées plus détaillées.

5. LECTURE CONSEILLEE

Nous conseillons au lecteur intéressé de lire toute la littérature mentionnée ci-dessous. Celle-ci nous a servi de base pour une partie de notre brochure. Ainsi, le lecteur se formera une meilleure idée de la problématique.

BLOSO, Provinciale sportdiensten, Psylos, Recreas, Vlaamse Gemeenschapscommissie, VLG, Vlaamse Trainersschool, *Oprichten van een G-Afdeling in een sportclub*, Opglabbeek, februari 2006, 88 p's.

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Gelijke kansen in Vlaanderen / Vlaams Steunpunt Toegankelijkheid, *Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden*, (brochure).



6. BIBLIOGRAPHIE

PHOTOS: Cybex International

American College of Sports Medicine, ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. Second Edition, 1997, 212 p's.

BLOSO, Provinciale sportdiensten, Psylos, Recreas, Vlaamse Gemeenschapscommissie, VLG, Vlaamse Trainersschool, *Oprichten van een G-Afdeling in een sportclub*, Opglabbeek, februari 2006, 88 p's.

Ellin, A., *Disabled, and Shut Out at the Gym*, The New York Times, 09-02-2006.

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Gelijke kansen in Vlaanderen / Vlaams Steunpunt Toegankelijkheid, *Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden*, (brochure).

Petrick, E., *Opening Doors: Why Fitness Facilities Should Make Room for People With Disabilities*, www.ncpad.org, geraadpleegd in september 2006.

US Department of Justice, *ADA Standards for Accessible Design*, <http://www.usdoj.gov/crt/ada/stdspdf.htm>, Revised as of July 1, 1994.

Contacts pratiques :

Union professionnelle

L'Union professionnelle Belge pour l'industrie du Fitness et du Wellness asbl

Antwerpse Steenweg 19

9080 Lochristi

Tel: 09 211 10 27

Email : info@fitness.be

Web : www.fitness.be

Ministère compétent et autres pouvoirs publics :

Service public fédéral Sécurité sociale
Direction générale Personnes handicapées
Centre administratif Botanique
Finance Tower
Boulevard du Jardin Botanique, 50 boîte 150
1000 Bruxelles



Contact center: 02 507 87 99
Email: HandiF@minsoc.fed.be

Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées (AWIPH)
Administration centrale
Rue de la Rivelaïne, 21
6061 Charleroi
Tel : 071/20 57 11
Fax : 071/20 51 02
Email : secgen@awiph.be
Web : www.awiph.be

Association des Etablissements Sportifs (AES)
Maison de l'AES

Allée du Bol d'Air, 13 bte 2
4031 Angleur
Tel : 04 336 82 20
Fax: 04 337 82 20
Email : info@aes-asbl.be
Web : www.aes-asbl.be

Fabricants d'appareils offrant une gamme spécifique pour personnes handicapées:

CYBEX International
10 Trotter Drive
Medway MA 02053
USA
www.cybexintl.com
Regional Sales Manager: Per Gustafsson
Tel : +46 708 276836
Email: PGustafsson@Cybexintl.com

HUR Health & Fitness Equipment
Ab HUR Oy
Patamäentie 4
FIN-67100 Kokkola
Finland



Tel : +358 6 832 5500

Fax : +358 6 832 5555

www.hur.fi

Life Fitness

Bijdorpplein 25-31

2992 LB Barendrecht

Nederland

Tel : +31 (0)180 64 66 66

Fax : +31 (0)180 64 66 99

www.lifefitness.com

Account Manager Wallonië: Pierre Andernack - 0475 89 38 00

SCIFIT Scientific Solutions For Fitness

5151 South 110th East Avenue

Tulsa, Oklahoma 74146

USA

www.scifit.com

European Sales Manager : Sören Heiyng

Tel : +49 2938 808486

Email : s.heiyng@hy-sport.de

TECHNOGYM Benelux B.V.

Rhijnspoor 259

NL-2901 LB Capelle a/d IJssel

Nederland

Tel : +31 10 422 3222

Fax : +31 10 422 2568

Email : info@technogym.nl

Web : www.technogym.nl

ANNEXE:

Exemple d'un entraînement pour utilisateurs de chaise roulante, ne nécessitant pas beaucoup de matériel

La durée de cette séance peut varier de 30 minutes à 1 heure, en fonction de la condition physique des participants.

Introduction & échauffement (5-10 minutes)

Commencez chaque session en souhaitant la bienvenue aux participants, leur demandez comment ils vont et apprenez leurs noms. Encouragez les gens à faire connaissance. L'aspect social du sport est très important !

Pour stimuler le contact social, jouez un « Name Game ». Demandez à chaque participant de s'attribuer un mouvement comme symbole. Quand chacun a fait son choix, vous laissez chaque personne dire son nom et faire son mouvement. Parcourez tout le groupe plusieurs fois afin d'exercer les noms et les mouvements. Cet exercice, qui forme un bon exercice de mémoire, peut être mis sur musique et élaboré de différentes manières.

- Divisez le matériel.
- Expliquez ce que vous voulez atteindre pendant ce cours et pourquoi. Grâce à cette information, les gens s'assigneront un but et renforceront un style de vie plus sain.
- Demandez aux participants de s'asseoir d'une manière confortable, les oreilles dans le même champs que les épaules.
- Prenez 1 à 2 minutes pour travailler à une respiration profonde. Vous adoptez ainsi une position relax avant la leçon.

Introduisez une série d'exercices de stretching pour le cou, les épaules, le dos, la poitrine et les bras. L'emploi de votre imagination pour faire du stretching peut être utile, p.e. demandez aux participants de s'imaginer qu'un fil leur tire la tête vers le haut.

Phase Cardiovasculaire (10-20 minutes)

Vous pouvez faire des mélanges de danse de manière assise, des « boxing drills » ou une série d'exercices de résistance sans employer de poids. Le plus important est de maintenir tout le monde en mouvement. Contrôlez bien le physique des participants afin d'évaluer leur intensité à l'effort.

Entraînement de résistance (10-20 minutes)

Utilisez des poids et des « bands » pour renforcer le dos, la poitrine, les épaules, les biceps et les triceps (soyez prudent et ne surentraînez pas le M. Deltoideus Anterior!!). Soyez attentifs à ne pas surcharger les triceps des personnes quadriplégiques. Si certains participants doivent rester assis tout en sachant bouger les jambes, faites leur faire des extensions de jambes et des exercices de force isométrique.

Quelques exemples d'exercices:

- Exercices avec des poids (2 à 3 sets à répéter 4 à 10 fois)
 - Military press
 - Biceps curl
 - Lateral raise
 - Diagonal/frontal raise
 - Triceps kickback
- Exercices avec des « bands » (2 à 3 sets à répéter 4 à 10 fois)
 - Lateral pull-down
 - Chest flye
 - Triceps extension
 - Shoulder internal/external rotation

Stretching & refroidissement (5-10 minutes)

- Finissez par une série d'exercices de stretching statiques pour le cou, le dos, les épaules et la poitrine.
- Fixez leur attention sur une respiration lente et profonde pendant les phases relaxantes.
- Remerciez tous les participants pour leur enthousiasme.



FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

L'Union professionnelle belge pour
l'industrie du Fitness et du Wellness (UBF&W) asbl
Antwerpse Steenweg 19
9080 Lochristi
Tel: 09 211 10 27
Email: info@fitness.be