



## 1. INFORMATIONS IMPORTANTES

Cette salle de sport est exploitée en accès libre sur les horaires indiqués à l'accueil, sans présence de personnel pendant certaines plages horaires. En conséquence, aucune assistance immédiate ne peut être assurée en cas d'accident, de malaise ou de mauvaise utilisation d'un équipement. Il est vivement déconseillé de pratiquer seul en accès libre.

La pratique d'une activité sportive en accès libre implique une autonomie totale et une responsabilité individuelle accrue.

L'accès à la salle de sport en configuration « accès libre » est strictement interdit aux mineurs. Cette interdiction est mise en place pour des raisons de sécurité, la pratique sportive en accès libre s'effectuant sans présence de personnel. L'accès libre est réservé aux personnes majeures uniquement.

Chaque pratiquant en conditions de accès libres s'engage à :

- Avoir lu attentivement et réalisé le dispositif d'auto-évaluation ci-contre;
- Respecter le nombre de 19 personnes max dans la salle en accès libre;
- Respecter les consignes d'utilisations des équipements en accès libre;
- Utiliser les équipement conformément aux consignes affichées;
- Adapter sa pratique à ses capacités physiques;
- Interrompre immédiatement l'activité en cas de douleur, de malaise ou de sensation inhabituelle;
- Respecter strictement l'ensemble des prescriptions relatives à l'accès libre, prévues dans les conditions générales de vente et dans le règlement être majeur;
- Pour des raisons de sécurité, sont strictement interdits dans l'établissement durant les horaires d'accès libre : Les vélos à assistance électrique les engins de déplacement personnel motorisés (EDPM : trottinettes électriques, gyropodes, hoverboards, etc.), ainsi que la recharge de leurs batteries associée.

## 2. DISPOSITIF D'AUTO ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Afin de réaliser votre auto évaluation obligatoire avant la pratique en accès libres, nous vous invitons à lire et vous positionner sur les proposition ci-dessous. Si vous vous reconnaissez dans au moins une des propositions ci-dessous, **nous vous recommandons vivement de consulter un médecin avant de pratiquer une activité physique en accès libre.**

*Votre médecin a limité votre pratique sportive à certaines activités.*

*Vous ressentez des douleurs à la poitrine, des palpitations ou un rythme cardiaque irrégulier lors d'un effort physique.*

*Vous avez eu des malaises ou des pertes de connaissance, même sans effort.*

*Vous êtes enceinte.*

*Un membre de votre famille est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée.*

*Au regard de vos antécédents médicaux et de votre état de santé actuel, vous pensez qu'un avis médical est nécessaire avant de commencer ou reprendre une activité physique.*

*Vous avez déjà ressenti un essoufflement inhabituel ou excessif lors d'efforts, même minimes.*

*Vous présentez des problèmes osseux, articulaires ou musculaires (dos, fractures, tassements...) susceptibles de s'aggraver lors d'une activité physique.*

*Vous consommez des produits « dopants » ou vous suivez un traitement médical.*