

## Consignes de sécurité

L'activité sportive présente toujours un risque de blessure. C'est la raison pour laquelle nous souhaitons que vous fassiez attention et que vous respectiez les consignes de sécurité imposées lors de la pratique sportive chez OSMOSE.

Un coach sportif compétent est mis à votre disposition en permanence pour toute question et pour vous porter assistance et conseil. De la même manière un accueil physique est en permanence présent chez OSMOSE.

1. L'accès aux différentes zones et activités OSMOSE n'est réservées qu'aux personnes inscrites.
2. L'utilisation de nos équipements, matériels et structures est à vos risques et périls.
3. Nous vous conseillons de pratiquer un échauffement articulaire et musculaire avant le commencement de l'activité.
4. Ne tentez aucun mouvement qui ne relève pas de votre niveau de compétence, ou que vous ne pensez pas être capable d'accomplir.
5. Les activités sont déconseillées à toute personne présentant des problèmes de santé ou des difficultés physiques (cardiovasculaire, dorsales, genoux, etc.) ou mentales. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité doit obligatoirement être remis à OSMOSE lors de votre inscription.
6. Gardez une position appropriée lors des sauts ou atterrissages en tombant sur vos deux pieds en même temps.
7. Le sport est une activité physique qui peut s'avérer intense. OSMOSE vous conseille de faire des pauses et de vous hydrater régulièrement.
8. N'avancez jamais sur une structure ou un équipement s'il est déjà occupé par une personne.
9. Ne courez pas entre les salles ou zones sportives.
10. Les lutttes et bousclements physiques sont interdits.
11. A la fin de l'activité, reculez-vous de la structure ou de l'équipement le plus loin possible.
12. Portez une tenue correcte appropriée (tenue de sport et baskets adéquates selon le type d'activité). Ne portez pas de bijoux, montres, lunettes, ceintures, fermeture éclair, casquette, téléphone, appareils photo, clefs ou tout autre accessoire qui serait susceptible d'être endommagé ou de créer un quelconque dommage physique ou matériel.
13. Une tenue appropriée, de type maillot de bain, est également exigée au sein de l'espace « bien-être ».
14. OSMOSE ne se porte en aucun cas responsable de tout dommage corporel ou non, direct ou non, survenu au sein de l'établissement.

## Instructions

Afin de vous proposer des activités et des zones d'activités dans les meilleures conditions possibles, nous vous demandons de bien vouloir suivre ces instructions :

1. Tout enfant mineur âgé de moins de 12 ans (sauf pour l'école ninja) inscrit doit obligatoirement être accompagné d'un adulte.
2. Des activités spécifiques sont prévues pour les enfants de 6 mois à 2 ans, pour les adolescents et pour les adultes.
3. Le protocole sanitaire mis en place par OSMOSE doit être scrupuleusement suivi.
4. Le règlement intérieur, affiché au sein d'OSMOSE, doit parfaitement être respecté.
5. Le matériel ou les équipements éventuellement utilisés devront être rangés voir nettoyés.
6. N'abîmez pas le matériel, l'équipement et les structures mises à disposition. Toute détérioration sera facturée par OSMOSE.
7. Les vestiaires sont mis à disposition pour vous changer et pour ranger vos effets personnels.
8. L'utilisation des sanitaires et douches se fait exclusivement par les inscrits.
9. Les vestiaires, sanitaires et douches doivent être laissés propres après chaque utilisation.
10. L'espace bien-être doit également être laissé propre après chaque passage par l'inscrit.
11. Respectez l'intimité des autres inscrits dans l'espace « bien-être », dans les vestiaires, douches et sanitaires.
12. N'utilisez pas les équipements, matériels et les structures mis à disposition dans un but autre que celui proposé par OSMOSE.
13. Les nourritures et boissons sont interdites au sein des zones OSMOSE, hormis les bouteilles d'eau des inscrits qui ne permettent que leur hydratation régulière au cours de l'activité physique.
14. Aucun vol d'effets personnels ne sera toléré au sein de l'établissement.
15. OSMOSE se réserve le droit de faire sortir ou d'exclure définitivement toute personne qui n'aurait pas un comportement respectueux des lieux, du matériel et des équipements mis à disposition, ou qui ne respecterait pas les consignes de sécurité et instructions ci-dessus.

---

Nom : .....  
Prénom : .....  
Fait à : .....  
Le : .....

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé » :



## Instructions

Afin de vous proposer des activités et des zones d'activités dans les meilleures conditions possibles, nous vous demandons de bien vouloir suivre ces instructions :

1. Tout enfant mineur âgé de moins de 12 ans (sauf pour l'école ninja) inscrit doit obligatoirement être accompagné d'un adulte.
2. Des activités spécifiques sont prévues pour les enfants de 6 mois à 2 ans, pour les adolescents et pour les adultes.
3. Le protocole sanitaire mis en place par OSMOSE doit être scrupuleusement suivi.
4. Le règlement intérieur, affiché au sein d'OSMOSE, doit parfaitement être respecté.
5. Le matériel ou les équipements éventuellement utilisés devront être rangés voir nettoyés.
6. N'abîmez pas le matériel, l'équipement et les structures mises à disposition. Toute détérioration sera facturée par OSMOSE.
7. Les vestiaires sont mis à disposition pour vous changer et pour ranger vos effets personnels.
8. L'utilisation des sanitaires et douches se fait exclusivement par les inscrits.
9. Les vestiaires, sanitaires et douches doivent être laissés propres après chaque utilisation.
10. L'espace bien-être doit également être laissé propre après chaque passage par l'inscrit.
11. Respectez l'intimité des autres inscrits dans l'espace « bien-être », dans les vestiaires, douches et sanitaires.
12. N'utilisez pas les équipements, matériels et les structures mis à disposition dans un but autre que celui proposé par OSMOSE.
13. Les nourritures et boissons sont interdites au sein des zones OSMOSE, hormis les bouteilles d'eau des inscrits qui ne permettent que leur hydratation régulière au cours de l'activité physique.
14. Aucun vol d'effets personnels ne sera toléré au sein de l'établissement.
15. OSMOSE se réserve le droit de faire sortir ou d'exclure définitivement toute personne qui n'aurait pas un comportement respectueux des lieux, du matériel et des équipements mis à disposition, ou qui ne respecterait pas les consignes de sécurité et instructions ci-dessus.

---

Nom : .....

Prénom : .....

Fait à : .....

Le : .....

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé » :

## Consignes de sécurité

L'activité sportive présente toujours un risque de blessure. C'est la raison pour laquelle nous souhaitons que vous fassiez attention et que vous respectiez les consignes de sécurité imposées lors de la pratique sportive chez OSMOSE.

Un coach sportif compétent est mis à votre disposition en permanence pour toute question et pour vous porter assistance et conseil. De la même manière un accueil physique est en permanence présent chez OSMOSE.

15. L'accès aux différentes zones et activités OSMOSE n'est réservées qu'aux personnes inscrites.
16. L'utilisation de nos équipements, matériels et structures est à vos risques et périls.
17. Nous vous conseillons de pratiquer un échauffement articulaire et musculaire avant le commencement de l'activité.
18. Ne tentez aucun mouvement qui ne relève pas de votre niveau de compétence, ou que vous ne pensez pas être capable d'accomplir.
19. Les activités sont déconseillées à toute personne présentant des problèmes de santé ou des difficultés physiques (cardiovasculaire, dorsales, genoux, etc.) ou mentales. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité doit obligatoirement être remis à OSMOSE lors de votre inscription.
20. Gardez une position appropriée lors des sauts ou atterrissages en tombant sur vos deux pieds en même temps.
21. Le sport est une activité physique qui peut s'avérer intense. OSMOSE vous conseille de faire des pauses et de vous hydrater régulièrement.
22. N'avancez jamais sur une structure ou un équipement s'il est déjà occupé par une personne.
23. Ne courez pas entre les salles ou zones sportives.
24. Les lutttes et bousculements physiques sont interdits.
25. A la fin de l'activité, reculez-vous de la structure ou de l'équipement le plus loin possible.
26. Portez une tenue correcte appropriée (tenue de sport et baskets adéquates selon le type d'activité). Ne portez pas de bijoux, montres, lunettes, ceintures, fermeture éclair, casquette, téléphone, appareils photo, clefs ou tout autre accessoire qui serait susceptible d'être endommagé ou de créer un quelconque dommage physique ou matériel.
27. Une tenue appropriée, de type maillot de bain, est également exigée au sein de l'espace « bien-être ».
28. OSMOSE ne se porte en aucun cas responsable de tout dommage corporel ou non, direct ou non, survenu au sein de l'établissement.