ANNEXE 1

Nage en eau froide 2026-2027

Attestation d'engagement à la compétition de nage en eau froide

Je soussigné (e) :
NOM :
Prénom :
Adresse :
Téléphone :
Email :

Reconnais par la présente :

- Avoir pris connaissance et m'être familiarisé(e) avec le règlement de la compétition : SWORD COLD SWIMMING du 24 Janvier 2027 .
- M'engager à me conformer pleinement aux règles de la FFN obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation à cette compétition eau froide et m'y être préparé(e).

Ces risques comprennent ceux qui sont associés ou posés par :

- Un changement brutal de température provoquant une sensation d'étouffement, une augmentation du souffle et une accélération du rythme cardiaque.
- La lutte contre la perdition de chaleur avec changement physiologique radical entraînant un ralentissement de l'activité musculaire.
- L'immersion dans une eau extrêmement froide pendant des périodes prolongées avec des réactions physiologiques en chaine qui s'accélèrent.
- Un risque d'hypothermie et d'épuisement avec effets sur ma santé personnelle physique et psychique.

Pour les distances supérieures ou égales à 500 m, je m'engage à être obligatoirement secondé(e) d'une personne accompagnatrice capable de :

- Connaître mes capacités à poursuivre ou stopper ma nage.
- Me prendre en charge à la sortie de l'eau jusqu'à la salle de réchauffement.
- Réagir en cas d'hypothermie du nageur.
- Rester présente jusqu'à ce que j'ai retrouvé une température idéale me permettant de recouvrer pleinement mes capacités physiques et psychiques.
- Cette personne devra être informée et familiarisée au règlement de la compétition « nom de la compétition »

Je reconnais participer à la compétition : S W O R D C O L D S W I M M I N G en ayant conscience que la pratique de la natation en eau froide est en soi dangereuse. J'accepte tous ces dangers et risques.

Fait à : Date :
Signature :