Règlement Spécifique pour la nage en eau Froide 2026-2027

Objectifs

Le présent règlement a pour objectif principal de fixer les conditions d'organisation des épreuves de nage en eau froide en France en établissant des standards obligatoires à respecter par les organisateurs et les participants afin de garantir la sécurité des participants et le respect des règlements propres à la nage en eau froide.

Ce règlement fixe des standards minimaux. Il est de la responsabilité du comité d'organisation de renforcer ou d'ajouter des mesures de sécurité si cela parait nécessaire au regard des spécificités locales, du public de participants concerné, des conditions météorologiques, etc.

Les règles essentielles de la compétition et des courses de nage en eau froide doivent être communiquées de manière claire et détaillée à tous les participants (nageurs et officiels) avant le début de l'évènement par tous les canaux de communication à disposition.

1. Conditions de participation

1.1. Limite d'âge

L'âge minimum requis pour participer à la compétition est de 18 ans révolus à la date de l'événement. Par exception, pour les nageurs(ses) de 16 ans révolus à la date de l'évènement* et ayant satisfait aux obligations médicales, une demande de dérogation pour les distances inférieures ou égales à 500m peut être formulée au directeur technique national (dtn@ffnatation.fr).

**Une autorisation du représentant légal est obligatoire pour les personnes mineures.*

1.2. Modalités d'engagement

1.2.1 Les Droits d'engagement sont à la discrétion des organisateurs.

La compétition est ouverte aux nageurs disposant d'une licence compétition FFN (cocher la case eau froide) ou d'une licence eau libre promotionnelle FFN en cours de validité à la date de la compétition (celle-ci pourra être prise lors de la procédure d'inscription).

1.2.2 Les engagements s'effectuent sur les plateformes d'inscriptions fédérales.

L'organisateur de la compétition utilise obligatoirement des outils informatiques FFN : les engagements devront être ouverts sur la plateforme Eau Libre FFN a minima 1 mois avant le début de la compétition. Le traitement de la compétition devra se gérer via Extranat Pocket et la remontée des résultats sur Extranat. L'organisateur local devra se rapprocher de sa Ligue Régionale pour bénéficier d'un accompagnement, si nécessaire.
Les résultats non parvenus à la FFN dans la semaine suivant l'événement ne seront pas pris en compte. Les recours des nageurs seront transférés à l'organisateur seul responsable. Aussi, si la compoétition

est labellisée circuit national eau froide 2027 les résultats n'entreront pas de fait dans le classement général.
La FFN s'engage à fournir au préalable un protocole d'échange de données. Nous vous invitons à contacter votre correspondant informatique régional et/ou votre ligue en amont de l'événement pour s'assurer d'une bonne maîtrise des outils informatiques.

L'organisateur doit s'assurer que les nageurs ont signé une **attestation sur l'honneur certifiant qu'ils ont pris connaissance des risques induits par leur participation à une compétition de nage en eau froide (annexe 1) et qu'ils ont pris connaissance du règlement de la compétition**. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à la compétition. **L'organisateur de la compétition tient à la disposition des services compétents l'ensemble des informations permettant de justifier de la complétude du dossier de chaque participant.**

1.3. Dossier médical

1.3.1. Formulaire médical FFN

Lors de la procédure d'inscription et au jour de la compétition, chaque nageur doit fournir un **certificat médical de non contre-indication à la pratique de la nage en eau froide datant de moins de six mois** attestant d'un examen médical spécifique à la discipline par un cardiologue (Annexe 2). Tout manquement entrainera une interdiction de participation à la compétition.

1.3.2. Électrocardiogramme (ECG)

En complément du formulaire médical mentionné au paragraphe 1.3.1. les nageurs doivent passer un examen médical incluant un électrocardiogramme (ECG) dans les six mois précédant le jour de la compétition. Les résultats de l'ECG doivent être fournis lors de la procédure d'inscription. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à l'épreuve considérée.

Pour les épreuves dites d'endurance (500m et plus), un passage au contrôle médical devant l'officiel médical de la compétition est impératif le jour de la course. Celui-ci contrôlera l'état de santé des nageurs et s'assurera que toutes leurs informations médicales lui ont bien été transmises pour valider définitivement leur participation. Tout manquement entrainera une interdiction de participation à l'épreuve considérée.

L'organisateur de la compétition tient à la disposition des services compétents l'ensemble des informations permettant de justifier de la complétude du dossier de chaque participant.

2. Règlementation technique (Nages, distances, records)

2.1. Site de pratique / compétition

La FFN promeut deux modalités de pratique de la nage en eau froide :

- En bassin de natation de 25m ou 50m ;
- En milieu naturel aménagé ou non aménagé.

2.2. Styles de nage

Les règles de l'International Ice Swimming Association (IISA) et World Aquatics (WA) concernant les différents styles de nage s'appliquent, à l'exception des aménagements spécifiques à la pratique de la nage en eau froide exposés au paragraphe 4 « Déroulement de la compétition » du présent règlement.

2.3. Distances préconisées

2.3.1. Épreuves individuelles

- Nage libre : 50 m, 100 m, 200m, 250m, 500 m, 1000 m
- Dos : 50 m, 100m, 200m
- Brasse : 50 m, 100 m, 200m
- Papillon : 50 m, 100m
- 4 Nages: 200 m

2.3.2. Épreuves de relais Mixte

- Nage libre: 4*250 m

La FFN promeut des épreuves de relais mixtes : chaque équipe doit être composée de deux femmes et deux hommes.
D'autres relais et d'autres distances inférieures à 1000m peuvent être organisées à la discrétion des organisateurs.

2.4. Prérequis sportifs

Pour participer à une épreuve d'endurance, chaque nageur doit pouvoir attester de sa participation antérieure à une course de nage en eau froide d'une distance minimale. L'épreuve probatoire doit avoir été réalisée lors d'une précédente compétition de nage en eau froide dans les 12 mois précédent l'épreuve.

1000 m : avoir terminé une course d'une distance minimale de 450 m

500 m : avoir terminé une course d'une distance minimale de 200 m

200 m et 250m : avoir terminé une course d'une distance minimale de 100 m

2.5. Temps limite

Pour des raisons de sécurité, les épreuves d'endurance sont soumises à un temps limite. Une fois ce temps écoulé, tout nageur n'ayant pas effectué la totalité de la distance de l'épreuve sera arrêté sur décision du juge arbitre en chef.

Les temps limites préconisés :

1000 m : si température ≥ à 5,1°c un temps de 30 minutes maximum ;
si température ≤ 5°C un temps de 22 minutes maximum.
500 m : 15 minutes maximum
200 m et 250m : 6 minutes maximum

L'organisateur se réserve le droit de modifier ces temps en fonction des conditions et de la température de l'eau.

2.6. Température de l'eau

2.6.1. Une compétition de nage en eau froide doit se disputer dans une eau de 14,0°C ou moins. Si la température de l'eau est de 5,0°C ou moins, l'évènement est considéré comme une compétition de « nage en eau glacée ».

2.6.2. La température de l'eau doit être mesurée de manière stable sur une période continue de 2 minutes, à une profondeur comprise entre 10 cm et 30 cm de profondeur sous la surface de l'eau.

2.6.3. La température officielle de l'eau pour la compétition doit être établie en calculant la moyenne obtenue par trois thermomètres digitaux. L'écart entre les trois températures mesurées ne doit pas excéder 1,0°C. La température officielle doit être communiquée avec au moins une décimale.

2.6.4. Pour valider une température de l'eau de 14,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 14,0°C ou moins.
Pour valider une température de l'eau de 10,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 10,0°C ou moins.
Pour valider une température de l'eau de 5,0°C ou moins, les trois thermomètres doivent afficher une température de 5,0°C ou moins.

2.6.5. Les thermomètres utilisés doivent être résistants à l'immersion ou reliés à une sonde. Les thermomètres lasers ou infrarouges ne sont pas autorisés.

2.6.6. La température de l'eau officielle doit être mesurée moins de 30 minutes avant le départ de la première épreuve de chaque réunion.

2.6.7. Dans le cas où la température aurait été mesurée proche de 5,0°C, il revient au directeur de course de prévoir des prises de températures régulières au cours de la réunion, entre ou pendant les épreuves, pour tenir compte de son éventuelle évolution.

2.6.8. Lorsqu'une meilleure performance nationale ou internationale est améliorée, une prise de température doit être effectuée immédiatement, avant que la série suivante ne prenne le départ.

2.7. Records nationaux

Seuls les chronos réalisés en bassin de 25m ou de 50m homologués seront pris en compte pour l'attribution d'une meilleure performance nationale ou internationale.

Les meilleures performances masculines ou féminines sont reconnues par distances et en deux catégories :
- eau inférieure ou égale à 5°C (catégorie eau glacée)
- eau inférieure ou égale à 10°C (catégorie eau froide)

3. Équipement du nageur

3.1. Le nageur est autorisé à porter :

- Un seul maillot de bain standard homologué, qui ne peut descendre sous les genoux. Pour les femmes, la surface du corps recouverte par le maillot de bain ne peut aller au-delà des épaules, il ne doit recouvrir ni les bras, ni le cou.
- Une seule paire de lunettes. Les lunettes-masques sont autorisées à condition qu'elles ne

recouvrent que les yeux.

- Un seul bonnet de bain standard en silicone ou en latex.
- Des bouchons d'oreille et un pince-nez.

3.2. Le graissage n'est autorisé que pour prévenir les brulures au niveau des épaules pour les femmes. Néanmoins, il est strictement interdit en piscine.

3.3. **Pour les épreuves en bassin une ceinture de sécurité (sans bouchons d'aide à la flottaison) est obligatoire (non fourni par l'organisateur).** Elle doit être en tout temps visible et ne doit pas être recouverte par le maillot de bain.

3.4. Pour les épreuves en milieu naturel, l'utilisation d'un système de sécurité individuel gonflable est obligatoire.

3.5. L'utilisation d'appareils connectés (ou non) pour mesurer la distance parcourue ou la température de l'eau n'est pas autorisée.

4. Déroulement de la compétition en bassin de 25m ou 50m

4.1. Bassin de compétition

4.1.1. La compétition doit avoir lieu de préférence en extérieur.

4.1.2. La qualité de l'eau doit être favorable à la pratique de la natation. (Attestation des services de l'état)

4.1.3. Les nageurs doivent être clairement visibles et facilement accessibles pendant leur course. En cas de forte brume et/ou de faible luminosité, une course ne peut pas avoir lieu. Les épreuves se déroulant en nocturne doivent bénéficier d'un éclairage de l'ensemble du bassin et de ses abords pour assurer une totale sécurité des participants et du jury.

4.1.4. Le bassin de compétition doit mesurer au moins 25 m de long. La profondeur de l'eau doit être suffisante afin que les nageurs ne puissent pas entrer en contact avec la surface du sol, ce à aucun moment de leur course.

4.2. Entrée dans l'eau

4.2.1. Le nageur ne doit pas être assisté du début à la fin de sa course, exception faite pour les nageurs handisports pour l'entrée et la sortie de l'eau, qui peuvent être accompagnés de deux personnes et/ou bénéficier du matériel nécessaire (béquilles, fauteuil roulant, etc.). Le juge arbitre en chef doit immédiatement disqualifier tout nageur contrevenant à cette règle.

4.2.2. Plonger dans l'eau n'est pas autorisé en compétition. Pour des raisons de sécurité, l'entrée dans l'eau doit se faire par les pieds, en marchant ou en s'immergeant progressivement par une échelle. Il revient au directeur de la compétition de déterminer la méthode d'entrée dans l'eau la plus sûre en fonction de la configuration du bassin et de demander aux nageurs de s'y conformer.

4.3. Le départ

4.3.1. Lorsque les nageurs sont derrières leur ligne de départ, les ordres du starter sont :

- « Enlevez vos vêtements » (le nageur se déshabille et ne conserve que son maillot et l'équipement autorisé)

- « Entrez dans l'eau »

Lorsque le nageur entre dans l'eau, il doit se mettre directement en position. Le compétiteur place les pieds sur le mur et pas sur l'échelle. Il accroche avec une main au barreau de l'échelle ou au rebord de la piscine (en absence d'échelle) et met l'épaule avant sous la surface de l'eau.

4.3.2. A la commande « A vos marques » le starter donne le départ de la course à l'aide du klaxon (chronométrage semi-automatique) ou d'un sifflet. La méthode de départ doit être annoncée en amont de la compétition.

4.3.3. Les faux départs ne sont pas rappelés. Toute mauvaise position ou faux départ sont sanctionnés d'une disqualification.

4.3.4. Au départ, après avoir poussé sur ses jambes contre le mur, le nageur ne peut avoir la tête immergée que sur une distance maximale de 5m avant de commencer sa nage. Le non-respect de cette règle entraine une disqualification.

4.4. Déroulement de la course

4.4.1. La course doit être ininterrompue, aucun arrêt prolongé contre un élément technique (bord de bassin, échelle, ligne d'eau etc.) ou un élément naturel (bois, glace, etc.) n'est autorisé.

4.4.2. Le nageur n'est pas autorisé à toucher le fond du bassin avec ses pieds dès lors que le départ a été donné.

4.4.3. Aucun ravitaillement n'est autorisé pendant la course.

4.4.4. Aucune assistance à la nage n'est autorisée.

4.4.5. Les virages culbutes ne sont pas autorisés. Ceux-ci doivent s'effectuer en touchant le mur avec une main en nage alternée, deux mains en nage simultanée avant retournement et poussée des jambes contre le mur. Le non-respect de cette règle entraine une disqualification.

4.4.6. Lors des virages, après avoir poussé sur ses jambes contre le mur, le nageur ne peut avoir la tête immergée que sur une distance maximale de 5m avant de reprendre sa nage. Le non-respect de cette règle entraine une disqualification.

4.4.7. Il revient au juge arbitre en chef, à son entière discrétion, avec effet immédiat et sans appel, de mettre fin à la course d'un nageur de manière anticipée si une détérioration de son langage corporel et/ou de ses mouvements de nage est observée. Le nageur est tenu d'accepter la décision de l'officiel d'interrompre sa course et doit sortir de l'eau dès que possible, avec assistance si nécessaire.

4.5. L'arrivée

4.5.1. L'épreuve se termine une fois la distance totale parcourue, lorsque le nageur touche le bord du bassin avec une main en nage alternée, deux mains en nage simultanée.

4.5.2. Les nageurs peuvent quitter immédiatement le bassin après leur arrivée sans attendre l'arrivée des autres nageurs, en veillant à ne pas gêner leur progression.

4.6. Relais

4.6.1. Les équipes de relais sont composées de quatre équipiers.

4.6.2. Les épreuves de relais sont mixtes : chaque équipe doit être composée de deux hommes et deux femmes.
4.6.3. Les nageurs doivent concourir dans leur ordre d'engagement.
4.6.4. Les règles de départ, de nage, de virage et d'arrivée sont les même que pour les épreuves individuelles.
4.6.5. Chaque nageur doit toucher le bord du bassin à son arrivée. Les relayeurs doivent se mettre à l'eau quelques instants avant l'arrivée du nageur précédant et se mettre en position de départ (Cf. art 4.3 Le départ). Ils ne peuvent partir que lorsque le nageur précédant touche le mur. Le non-respect de cette règle entraîne une disqualification.

4.7. Récompenses

4.7.1. Pour les épreuves individuelles, a minima une médaille sera remise aux trois premières femmes et aux trois premiers hommes toutes catégories pour chaque épreuve.
4.7.2. Pour les relais mixtes, des médailles seront remises aux membres des trois premières équipes.

5. Déroulement de la compétition en milieu naturel

Les règles IISA de la natation en eau froide et World Aquatics de la natation eau libre concernant le déroulement des épreuves en milieu naturel ouvert s'appliquent, à l'exception des aménagements spécifiques à la pratique de la nage en eau froide suivants :

5.1. Site de la compétition

5.1.1. La qualité de l'eau doit être favorable à la pratique de la natation. (Attestation des services de l'état)
5.1.2. Le parcours doit avoir un point de départ et un point d'arrivée prédéfinis matérialisé. (Bouée, plaque, ligne d'eau, …)
5.1.3. Lors de l'usage de bouées de contournement, le centre de la bouée doit être considéré comme point de mesure pour définir la distance.
5.1.4. Le parcours peut être mesuré par un GPS bateau, un GPS portable, manuellement ou avec un laser, mais pas avec une montre ou un smartphone GPS.
5.1.5. Le parcours doit toujours avoir au moins 1m de profondeur.
5.1.6. La distance entre le point de sortie de l'eau et la zone de récupération doit être inférieure à 250m ou être située à moins de 5mn de nage.
5.1.7. Le tracé du parcours doit toujours respecter une distance maximale par rapport à la terre ferme d'au moins 25m si utilisation uniquement de kayak.
5.1.8. En cas de distance supérieure à 25m de la terre ferme, obligation pour l'organisation de disposer d'embarcations motorisées capables de récupérer et de secourir tous les nageurs dans l'eau.
5.1.9. La sécurité des nageurs est essentielle. Les nageurs doivent être clairement visibles et facilement accessibles pendant la nage. En cas de forte brume et/ou de faible luminosité, une course ne peut pas avoir lieu.
5.1.10. Pour toutes les épreuves le nombre de nageurs par série doit être adapté aux moyens médicaux mis en œuvre.

5.2. Entrée dans l'eau et départ

5.2.1. L'assistance du nageur vers le point de départ est autorisée.

5.2.2. Plonger dans l'eau n'est pas autorisé en compétition. Pour des raisons de sécurité, l'entrée dans l'eau doit se faire par les pieds, en marchant ou en s'immergeant progressivement. Il revient au directeur de la compétition de déterminer la méthode d'entrée dans l'eau la plus sûre en fonction de la configuration du plan d'eau, et de demander aux nageurs de s'y conformer.

5.3. Déroulement de la course

5.3.1. La course doit être ininterrompue, aucun arrêt prolongé contre un élément technique (bouée, kayak, …) ou élément naturel (rocher, bois, glace, …) n'est autorisé.

5.3.2. Aucune alimentation n'est autorisée pendant la durée de l'épreuve.

5.3.3. Toucher une bouée de signalisation est autorisé lors du passage tant que cela n'est pas fait intentionnellement pour aider le nageur ou perturber un autre nageur.

5.3.4. Le nageur peut pousser les objets flottants sur son passage, à condition qu'il ne profite pas de la manœuvre pour rendre sa nage plus efficace.

5.3.5. Il revient au juge arbitre en chef ou au médecin, à son entière discrétion, avec effet immédiat et sans appel, de mettre fin à la course d'un nageur de manière anticipée si une détérioration de son langage corporel et/ou de ses mouvements de nage est observée. Le nageur est tenu d'accepter la décision de l'officiel d'interrompre sa course et doit sortir de l'eau avec assistance si nécessaire.

5.4. L'arrivée

5.4.1. L'épreuve se termine une fois la distance totale parcourue, lorsque le nageur touche le point d'arrivée prédéfini.

5.4.2. L'assistance du nageur depuis le point d'arrivé est autorisée.

6. Sécurité

6.1. Généralités

6.1.1. L'organisateur de la compétition est tenu de prendre les mesures d'assistance et de secours propres à assurer la protection médicale, notamment des compétiteurs, et donc à limiter les conséquences dommageables d'éventuels accidents. Il doit prévoir a minima 1 médecin diplômé et 1 infirmier-e.
Il doit prévoir, la présence de sauveteurs en nombre suffisants au regard du site de compétition.

6.1.2. L'organisateur de la compétition communique obligatoirement aux participants les recommandations de sécurité liées à la pratique de la nage en eau froide (https://www.ffnatation.fr/sites/default/files/202311/Recommandations%20eau%20froide%20vf.pdf)

6.1.3. L'organisateur de la compétition prévoit obligatoirement :

- Une zone de réchauffement pour les nageurs
- Une collation de fin de course et des boissons chaudes

6.1.4. L'organisateur d'une compétition se déroulant en milieu naturel utilise l'outil d'évaluation du dispositif d'organisation des secours imposé et mis à disposition par la FFN sur demande à eau.froide@ffnatation.fr
Le « dispositif prévisionnel de sécurité » sera à communiquer au département eau froide

(eau.froide@ffnatation.fr) et à la Ligue Régionale 1 mois avant la date de l'évènement, accompagné du nom et des coordonnées de l'officiel de sécurité désigné.

6.2. Réunion technique

6.2.1. Il est de la responsabilité de l'organisateur de proposer une réunion technique détaillant les règles de sécurité à l'ensemble des participants (nageurs, staffs, officiels) en amont de la première course de la compétition. L'objectif est de s'assurer que tous les participants aient connaissance des procédures de sécurité, du règlement de la compétition, du protocole de réchauffement en sortie de course et du dispositif médical en place.

6.2.2. Il est de la responsabilité du médecin désigné comme officiel médical de la compétition de s'assurer que tous les nageurs sont tenus informés des symptômes potentiels liés à l'hypothermie, des risques encourus et du protocole de réchauffement et de récupération.

6.2.3. Il est de la responsabilité de l'organisateur de rappeler aux participants des épreuves de 200 m et plus que la nage en eau froide est un sport extrême et dangereux, qui peut entrainer des soins de premier secours, voire un transfert aux urgences.

6.3. Épreuves de 500 m et plus : l'obligation d'un chaperon

6.3.1. Chaque nageur est dans l'obligation d'être secondé par une personne accompagnatrice (ou « chaperon ») pour assistance hors de l'eau, faute de quoi il ne pourra être autorisé à prendre le départ. Le « chaperon » doit être âgé de 18 ans ou plus à la date de l'évènement. Le rôle du « chaperon » est de surveiller le nageur depuis l'avant course (vestiaires, chambre d'appel), puis pendant l'épreuve, à la sortie de l'eau et ce jusqu'à la fin du protocole de réchauffement. Le chaperon doit être informé par les organisateurs des attentes propres à ses fonctions et familier des règles de sécurité et des protocoles spécifiques à la nage en eau froide.

6.3.2. La personne accompagnatrice doit être capable de : connaître les capacités du nageur à poursuivre ou stopper sa nage ; prendre en charge le nageur à sa sortie de l'eau ; réagir en cas d'hypothermie ; rester présente jusqu'à ce qu'il ait retrouvé une température idéale lui permettant de recouvrer pleinement ses capacités physiques et psychiques.

6.3.3. Conformément au règlement de l'IISA, Le temps de récupération entre deux épreuves de 1000m doit être d'au moins 6 heures. Le nageur doit se soumettre à un nouvel examen médical auprès de l'officiel médical avant de pouvoir prendre part à sa deuxième course. Celui-ci pourra autoriser le nageur à disputer sa deuxième course seulement si la température corporelle du nageur est revenue à la normale.

6.4. Officiel médical

6.4.1. L'officiel médical doit être un médecin ayant été informé et sensibilisé par la Fédération française de natation au sujet des règles de sécurité et des protocoles spécifiques à la nage en eau froide. Il doit être au fait des risques liés à l'hypothermie et capable de gérer des situations d'urgence.

6.4.2. Il supervise l'équipe médicale chargée d'observer les nageurs pendant leur course et de les accompagner pendant le protocole de réchauffement.

6.4.3. Il peut décider de l'évacuation d'un nageur vers un service d'urgence.

6.5. Accès au bassin

6.5.1. L’accès à la zone du bassin de compétition est strictement réservé aux officiels, aux équipes de secours et aux nageurs (ainsi qu’à leur « chaperon » pour les épreuves du 500 m et du 1000 m).

ANNEXE 1

Nage en eau froide 2026-2027

Attestation sur l'honneur

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 « nom de la compétition » : …….
- 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 : « ……***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 :

ANNEXE 2

Formulaire d'examen médical à compléter par un Cardiologue accompagné d'un ECG

Date de l'examen (valide pour 6 mois) : _____

Informations personnelles du nageur/de la nageuse :
Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Genre :
Nationalité :
Adresse :
Téléphone :
Mail :

Questionnaire de santé *(à remplir par le nageur/la nageuse) :*
Entourer Oui ou Non, si Oui, merci de préciser l'information.

1 – Antécédents médicaux Oui / Non
_____
2 – Antécédents chirurgicaux Oui / Non
_____
3 – Traitement médical en cours Oui / Non
_____
4 – Allergies Oui / Non
_____
5 – Antécédents cardiovasculaires
(ex : TA, arythmie, Raynaud) Oui / Non
_____
6 – Antécédents cardiovasculaires familiaux Oui / Non
_____
7 – Antécédents respiratoires (ex : asthme) Oui / Non
_____
8 – Antécédents neurologiques (ex : épilepsie) Oui / Non
_____
9 – ORL (oreilles, nez, gorge) Oui / Non
_____
10 – Yeux (problèmes de vue, chirurgie) Oui / Non
_____

11 – Antécédents psychiatriques Oui / Non

12 – Hospitalisation (dans les 5 années écoulées) Oui / Non

13 – Expérience de la nage en glacée Oui / Non

14 – Problème de réchauffement après nage en eau glacée (Hypothermie, arythmie) Oui / Non

15 – Expérience de pratique sportive en altitude Oui / Non

16 – Problème d'adaptation à l'altitude Oui / Non

Commentaires :

Je déclare par la présente :

- Qu'à ma connaissance mon état de santé général est bon ;
- Que j'ai déclaré toutes les informations pertinentes en ma possession pour l'évaluation de mon état de santé en vue de la pratique de la Nage Eau Froide ;
- Que j'autorise la transmission de ces informations à l'organisateur de la compétition ;
- Que je m'engage à informer à l'organisateur de la compétition de toute évolution de mon état de santé entre la date du présent examen et celle de la compétition ;

Fait à :

Date :

Signature :

Partie à remplir par le médecin examinateur (obligatoirement un médecin du sport ou un cardiologue) :

Examen général :

- Poids :
- Taille :
- IMC :

Examen cardiovasculaire :

- Fréquence cardiaque :
- Tension artérielle :
- Interprétation de l'ECG (obligatoire) :

Examen respiratoire :

- Fréquence respiratoire :
- Saturation de l'oxygène :
- Mesure du Peak Flow :
- Commentaire général :

Examen ORL :

- Tympans
- Pharynx

Examen abdominal :
Examen neurologique :

Commentaire général :

Après examen, je déclare ne constater aucune contre-indication médicale pouvant empêcher la pratique de la Nage Eau Froide (ou de la Nage en Eau Glacée) en compétition pour
M. / Mme. _____

Fait à : _____ Date : _____

Nom du médecin : Spécialité :

Adresse :
Mail : Téléphone : Signature :