

SWORD SWIMMING HERMANVILLE 25 JANVIER 2026

Attestation sur l'honneur

Documents à renvoyer en version dématérialisée à l'organisateur avant le 19/01/26

swordcoldswimming@gmail.com

Je soussigné (e) :

NOM / Prénom

Adresse :

Téléphone :

Email :

Personne à prévenir en cas d'urgence (NOM- Prénom- Tél) :

Reconnais par la présente :

- Avoir pris connaissance et accepter le règlement du Sword Cold Swimming d'Hermanville tel qu'il est stipulé et publié par le site de natation c2N : **www.c2n-natation.com**
- M'engager à me conformer pleinement aux règles obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux épreuves de la de Nage hivernale 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 perte 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 chaîne qui s'accroissent.
- 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 du SwordCold Swimming de Hermanville sur Mer

Je reconnais participer à cette compétition en ayant conscience que la pratique de la natation en eau froide est en soi dangereuse.

JE DECLARE SELON LES PRE-REQUIS SPORTIFS FFN POUVOIR

☐ justifier de ma participation antérieure à une course de nage **en eau froide** (5°C et 10°C) d'une distance minimale réalisée dans les 2 années qui précèdent la course par un justificatif FFN ou organisateur à envoyer à : swordcoldswimming@gmail.com ,

ou

☐ rédiger une déclaration sur l'honneur attestant avoir déjà terminé une telle distance (à envoyer à l'organisateur (swordcoldswimming@gmail.com) – Le justificatif FFN est largement préféré.

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

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

J'accepte tous ces dangers et risques.

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 Hivernale.

Je m'engage à informer l'officiel médical du SwordColdSwimming d'Hermanville- sur
mer de toute évolution de mon état de santé entre la date de l'examen médical de
non contre-indication et celle de la compétition.

Fait à

le ... / ... /.....

Signature :