

Formulaire d'examen médical
à compléter par un Médecin ou 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 glaciaée	Oui / Non
14 – Problème de réchauffement après nage en eau glaciaée, (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 Hivernale ;

Fait à :

Date :

Signature :

Partie à remplir par le médecin examinateur (obligatoirement un médecin ou un cardiologue) - selon les préconisations en annexe :

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 :

- Tympan
- Pharynx

Examen abdominal :

Examen neurologique :

Commentaire général :

Après examen, je déclare ne constater aucune contre-indication médicale pouvant empêcher la pratique de la Nage Hivernale (ou de la Nage en Eau Glacée) en compétition pour

M. / Mme. _____

Fait à : _____ Date : _____

Nom du médecin :

Adresse :

Mail :

Signature :

Spécialité :

Téléphone :



Défi du Lac Bleu

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 du Défi du lac bleu tel qu'il est stipulé et publié par la FFN.
- M'engager à me conformer pleinement aux règles du Défi du lac bleu obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux Défi du lac bleu 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 Défi du lac bleu.

Je reconnais participer aux Défi du lac bleu en ayant conscience que la pratique de la natation en eau froide est en soi dangereuse. J'accepte tous ces dangers et risques.

DROIT D'IMAGE et ACCEPTATION DU REGLEMENT

Par sa participation à l'une des épreuves, chaque concurrent autorise expressément l'organisation (ou ses ayants-droit) à utiliser ou faire utiliser ou reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive dans le cadre du Défi du lac bleu, en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée. L'inscription et/ou la participation à l'une des épreuves du Défi du lac implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant, ou par son représentant légal s'il est mineur, du présent règlement et du parcours de l'épreuve à laquelle il est inscrit.

Fait à :

Date :

Signature :