

Charte de la Nage en Eau Froide – Vevey Natation Riviera

1. Objectif et cadre

La présente charte a pour but d'assurer la sécurité, la santé et la responsabilité des nageurs et encadrants participant à la pratique de la nage en eau froide organisée par le Vevey Natation Riviera. Elle s'inspire des standards médicaux et sécuritaires de World Aquatics Open Water et de l'International Ice Swimming Association et s'applique à toute activité d'entraînement, de test ou de compétition en Open Water et en Eau froide.

2. Principes généraux de sécurité

1. La nage en eau froide constitue une discipline à risque nécessitant un encadrement strict et une préparation spécifique.
 2. Toute immersion dans une eau $\leq 12^{\circ}\text{C}$ doit être réalisée sous supervision directe d'un moniteur du Vevey Natation.
 3. En cas de conditions météorologiques extrêmes ou de risque sanitaire, le club se réserve le droit de reporter, modifier ou annuler une activité sans remboursement des frais engagés.
 4. Aucun participant ne peut prendre part à une séance sans autorisation médicale préalable valide. Cette autorisation reste sous la responsabilité des pratiquants.
-

3. Exigences médicales

1. Chaque nageur doit présenter un certificat médical spécifique à la nage en eau froide daté de moins de 12 mois avant l'activité.
 2. En cas d'antécédent de maladie cardiovasculaire, pulmonaire, neurologique ou d'événement majeur (COVID, pneumonie, syncope, arythmie, etc.), un nouvel examen médical est obligatoire avant toute reprise.
 3. Les participants doivent signaler toute modification de leur état de santé au responsable du groupe avant chaque immersion.
 4. L'entraîneur référent du Vevey Natation conserve le droit d'exclure un nageur si son état ne permet pas une pratique sûre.
-

4. Préparation et acclimatation

1. Les nageurs doivent suivre un processus d'acclimatation progressif en eau froide sous la supervision de l'entraîneur du club.
 2. Un échauffement à sec est obligatoire avant chaque entrée dans l'eau.
 3. Le participant doit s'assurer d'arriver reposé, hydraté et en bonne santé générale.
-

5. Encadrement et surveillance

1. Chaque séance est encadrée par au minimum un sauveteur qualifié qui accompagne les participants depuis le bord ou depuis un engin aquatique.

2. Les nageurs doivent suivre les instructions de sécurité de l'entraîneur avant, pendant et après la nage.
 3. En cas de signe de détresse, désorientation, baisse du rythme de nage, tremblements ou confusion, la sortie de l'eau est immédiate et obligatoire.
-

6. Procédure post-nage et récupération

1. Après la nage, chaque participant doit rejoindre la zone de réchauffement définie.
 2. Les techniques de réchauffement progressif sont encadrées (serviette chaude, boisson tiède, activité légère). L'usage de sauna ou douche chaude immédiate est fortement déconseillé.
 3. Le nageur reste sous observation pendant au moins 30 minutes après la sortie de l'eau.
 4. En cas de malaise, le responsable du groupe évalue la situation et peut appeler les secours et ordonner un transfert médical d'urgence.
-

7. Hygiène et environnement

Chaque participant s'engage à respecter l'environnement naturel : aucune dégradation ou déchet laissé sur le site.

8. Responsabilité et assurances

1. En s'inscrivant à une activité de nage en eau froide, chaque participant accepte les risques inhérents à cette pratique et renonce à tout recours contre le Vevey Natation Riviera, ses membres, encadrants et bénévoles.
 2. Chaque participant doit être personnellement assuré en responsabilité civile et en accident couvrant cette activité.
 3. Le club, ses dirigeants et ses bénévoles déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de blessure, de sinistre ou de maladie survenue pendant ou à la suite de la pratique.
-

9. Engagement du participant

En signant la présente charte, le nageur :

- Atteste avoir pris connaissance des risques liés à la nage en eau froide ;
- Confirme avoir fourni un certificat médical conforme ;
- S'engage à respecter les consignes de sécurité, d'hygiène et d'encadrement.