

# OCEAN TIGERS FREEDIVING

## DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ, ACCEPTATION DES RISQUES ET CONSENTEMENT AUX SOINS D'URGENCE

Coaching et entraînement d'apnée – Piscine et milieu naturel

### INFORMATIONS DU PARTICIPANT

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence : \_\_\_\_\_

Téléphone d'urgence : \_\_\_\_\_

### 1. NATURE DES ACTIVITÉS

Je reconnais participer volontairement à des activités de coaching, d'entraînement et/ou de pratique de l'apnée organisées ou encadrées par **Ocean Tigers Freediving**, pouvant notamment comprendre :

- apnée statique (STA) ;
- apnée dynamique avec ou sans palmes (DYN, DYNBF, DNF) ;
- exercices respiratoires et de relaxation ;
- exercices techniques ;
- entraînements physiques spécifiques à l'apnée ;
- apnée en profondeur ;
- plongée en poids constant avec ou sans palmes ;
- immersion libre ;
- exercices de compensation ;
- exercices de sécurité et de sauvetage ;
- entraînements en piscine ;
- entraînements en mer ou autre milieu naturel ;
- utilisation de lignes, bouées, longes, plombs, palmes, monopalmes et autres équipements liés à la pratique de l'apnée.

## 2. RECONNAISSANCE DES RISQUES

Je comprends que l'apnée est une activité comportant des **risques inhérents pouvant entraîner des blessures graves ou, dans des circonstances extrêmes, le décès.**

Ces risques comprennent notamment, sans s'y limiter :

- perte de connaissance (blackout) ;
- perte de contrôle moteur (LMC / samba) ;
- hypoxie ;
- barotraumatismes ;
- problèmes de compensation ;
- lésions des oreilles, sinus ou poumons ;
- accidents liés à la profondeur ou à la pression ;
- noyade ;
- blessures liées aux équipements ;
- collisions ou chocs ;
- crampes, fatigue ou malaise ;
- conditions météorologiques ou marines défavorables ;
- vagues, houle, courants et changements de visibilité ;
- contact avec des animaux marins ;
- risques liés aux bateaux et autres usagers de la mer ;
- risques liés à l'accès et à l'évacuation depuis un site en milieu naturel.

Je reconnais que cette liste n'est pas exhaustive.

## 3. ÉTAT DE SANTÉ ET RESPONSABILITÉ DU PARTICIPANT

Je déclare être physiquement et mentalement apte à pratiquer l'apnée.

Je m'engage à informer le coach avant toute séance de tout problème de santé, blessure, traitement médical, prise de médicaments ou changement de mon état de santé pouvant affecter ma capacité à pratiquer l'apnée en sécurité.

En cas de doute concernant mon aptitude médicale, je comprends qu'il pourra m'être demandé d'obtenir l'avis ou l'autorisation d'un médecin avant de participer.

Je m'engage à ne pas participer à une séance sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de toute substance susceptible d'altérer mes capacités physiques ou mentales.

## 4. RESPECT DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Je m'engage à respecter les consignes données par le coach et/ou l'équipe de sécurité.

Je comprends notamment que :

- je ne dois jamais pratiquer l'apnée seul(e) ;
- les performances et distances ne sont jamais obligatoires ;
- je peux interrompre un exercice ou une séance à tout moment ;
- je dois signaler immédiatement tout malaise, douleur, difficulté de compensation, fatigue inhabituelle ou problème physique ;
- le coach peut modifier, limiter ou interrompre ma participation s'il estime que les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Je comprends également que la décision finale de réaliser ou non une tentative reste sous ma responsabilité et que je ne dois pas dépasser mes capacités dans le but de réaliser une performance.

## 5. CONDITIONS EN MILIEU NATUREL

Je reconnais que les activités en mer ou en milieu naturel comportent des facteurs qui ne peuvent pas être totalement contrôlés par Ocean Tigers Freediving ou par le coach, notamment la météo, le vent, la houle, les courants, la visibilité, la température de l'eau, la faune marine et la circulation maritime.

J'accepte que le coach puisse modifier, reporter ou annuler une séance pour des raisons de sécurité.

## 6. CONSENTEMENT AUX PREMIERS SECOURS ET AUX SOINS D'URGENCE

En cas d'accident ou de situation d'urgence, j'autorise Ocean Tigers Freediving, ses coachs et son équipe de sécurité à mettre en œuvre les procédures de secours jugées nécessaires, notamment :

- premiers secours ;
- administration d'oxygène ;
- réanimation cardio-pulmonaire (RCP) ;
- appel aux services médicaux d'urgence ;
- évacuation vers un établissement médical.

Je comprends que les frais médicaux, d'ambulance, d'évacuation, d'hospitalisation ou autres frais résultant d'une intervention médicale restent à ma charge ou à celle de mon assurance, sauf disposition légale contraire.

## 7. ACCEPTATION VOLONTAIRE DES RISQUES ET DÉCHARGE

Je reconnais participer volontairement aux activités proposées.

Dans les limites autorisées par la législation applicable, j'accepte les risques inhérents à la pratique de l'apnée et dégage **Ocean Tigers Freediving**, ainsi que ses propriétaires, coachs, instructeurs, safety divers, assistants, employés et collaborateurs, de responsabilité concernant les dommages résultant des risques inhérents et normalement associés à cette activité.

**Cette décharge ne s'applique pas lorsqu'une exclusion ou limitation de responsabilité est interdite par la loi applicable, notamment en cas de faute grave, de négligence grave ou de comportement intentionnel lorsque la responsabilité ne peut légalement être exclue.**

## **8. ASSURANCE**

Je comprends qu'il est de ma responsabilité de vérifier que je dispose, si nécessaire, d'une assurance personnelle, médicale, accident et/ou sportive couvrant la pratique de l'apnée, notamment en piscine et en milieu naturel.

## **9. DÉCLARATION DU PARTICIPANT**

En signant ce document, je confirme :

- avoir lu l'intégralité de cette décharge ;
- avoir eu la possibilité de poser des questions avant de signer ;
- comprendre les risques associés à la pratique de l'apnée ;
- accepter volontairement ces risques ;
- avoir fourni des informations exactes concernant mon état de santé ;
- accepter de respecter les instructions de sécurité ;
- comprendre que ma signature constitue mon consentement aux dispositions du présent document.

### **SIGNATURE**

**Nom complet du participant :**

---

**Signature :**

---

**Date :** \_\_\_\_\_

### **POUR UN PARTICIPANT MINEUR**

Je soussigné(e), parent ou représentant légal du participant mineur, confirme avoir lu et compris le présent document et autorise le mineur à participer aux activités décrites ci-dessus.

**Nom du parent / représentant légal :**

---

**Lien avec le participant :** \_\_\_\_\_

**Signature :**

---

**Date :** \_\_\_\_\_

**OCEAN TIGERS FREEDIVING**

Cabo San Lucas, Baja California Sur, México