



Pour les navigant.e.s

Certificat médical

Pour les patient.e.s

*Sur toute la durée de l'affection longue durée, il est demandé de fournir, lors de l'adhésion ou de son renouvellement, un **certificat annuel d'aptitude signé par le chirurgien ou l'oncologue, pour la pratique d'activités nautiques.***

Pour les aidant.e.s et soignant.e.s

*Il est demandé de fournir lors de l'adhésion un **certificat d'aptitude signé par le médecin généraliste, pour la pratique d'activités nautiques.** Ce certificat est valable 3 ans.*

Test d'immersion

Au moment de la première adhésion un test d'immersion doit être fourni, validé par un maître nageur. Il se compose de 5 épreuves à enchaîner en piscine avec ou sans gilet de flottaison :

- effectuer un saut dans l'eau,*
- réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes,*
- réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes,*
- nager sur le ventre pendant 20 mètres,*
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.*

L'attestation de réussite est valable à vie.