

SOULnSPIRIT Festival

THE COLD BATH CHALLENGE – 19 MARS 2022 – LAC DE BIENNE
COLLECTE DE FONDS EN FAVEUR DU FESTIVAL 2022

DÉROULEMENT DE L'ÉVÈNEMENT

- 13h30 Accueil à l'entrée de la plage de Bienne, Uferweg 40, 2560 Nidau
- 13h45 Informations et création des binômes
- 14h00 Rituel de préparation
- 14h15 Bain pour la première série de baigneur-se-s
- 14h45 Rituel de préparation pour la seconde série
- 15h00 Bain pour la seconde série de baigneur-se-s

Ensuite, déplacement au DISPO pour une cérémonie autour du feu et **tirage au sort des gagnants (tickets pour le festival)**

- 16h00 FIN DE L'ÉVÈNEMENT POUR LES NON-MEMBRES
DÉBUT ASSEMBLÉE GÉNÉRALE POUR LES MEMBRES

RÈGLEMENT POUR LE COLD BATH CHALLENGE

1. Créer (sur place) des binômes : baigneur – chronométrateur
2. Départ du chronomètre quand l'eau est à hauteur de poitrine
3. Fin du chronomètre lorsque tout le est corps hors de l'eau (pieds compris)
4. Le bain se fait en maillot de bain (sans combinaison, néoprène)

MATÉRIEL

- Vêtements chauds
- Maillot de bain
- Bonnet
- Eventuellement prévoir gants et chaussons pour protéger les extrémités du froid
- Linge et couverture pour la sortie du bain
- Peignoir pour ne pas prendre froid pendant le rituel de préparation (à garder jusqu'au moment du bain)
- Thé ou autre boisson chaude, en-cas pour se réchauffer à la sortie du bain
- Bouillotte pour les plus frileux

- 1 chronomètre (disponible sur ton smart phone)
- **La liste remplie (si possible imprimée) de tes parrain-e-s où nous y inscrirons ton temps de baignade**
- Tambours, instruments chamaniques si tu en possèdes

RECOMMANDATIONS POUR BAIN EN EAU FROIDE

Si le bain en eau froide est à priori sans danger et accessible à tous quelques précieuses recommandations sont à suivre pour éviter l'hypothermie :

1. Rester couvert jusqu'à la baignade (prévoir peignoir, bonnet, chaussons pour le rituel de préparation).
2. Privilégier un repas léger avant le bain.
3. Ne pas plonger tête la première dans l'eau. Entrer dans l'eau en douceur en mouillant ses poignets et sa nuque avant l'immersion.
4. Ne pas mettre la tête sous l'eau.
5. Se couvrir la tête avec un bonnet pour éviter une déperdition de chaleur.
6. En-dessous d'une température de 10 degrés de l'eau, respecter le nombre de minutes dans l'eau par degré de l'eau (p.ex. 5°C = max 5 min de baignade).
7. Une fois sorti de l'eau, se sécher, s'habiller chaudement rapidement.
8. Eventuellement prévoir, thé chaud, en-cas, bouillotte pour se réchauffer.

En cas de doute du point de vue santé, demander à son médecin si la baignade en eau froide n'est pas un risque (en cas de problème cardio-vasculaire, hypertension, asthme et eczéma liés au froid)

Si possible avant le 28 mars :
merci de récolter les dons auprès de tes parrain-e-s et de les transférer sur le compte :

IBAN CH37 8080 8003 3765 4130 8
ou par TWINT
MERCİ INFINİMENT!!!!! ❤️

