

SAINT-MAXIMIN

## Pour fêter 2025, les Frigidèmes ont plongé dans les Lônes



*Aurélie, Emmanuel, Céline, Julie, Sylvain, Thierry, Sophie et Yoan étaient les Frigidèmes 2025.*

**Malgré une eau à moins de 5 °C, ils étaient huit à piquer une tête pour fêter la nouvelle année.**

Mercredi 1<sup>er</sup> janvier, il faisait 1 °C dans l'air et 4,5 °C dans l'eau des Lônes. Mais les Frigidèmes de Saint-Maximin étaient bien sûr prêts à s'y baigner ! Cette année, ils étaient huit. Aurélie, Emmanuel, Céline, Julie, Sylvain, Thierry, Sophie et Yoan – ce dernier ayant décidé pour la première fois de s'essayer à la baignade devenue traditionnelle depuis 2020. Le groupe est aussi coutumier des bains le premier dimanche de chaque mois. « Au lendemain d'une soirée bien célébrée, arrosée et donc fatigante, il est tout de même très important d'être à l'écoute de son corps afin de ne pas se mettre en danger face à ces sensations extrêmes de froid et ne pas risquer un malaise, précise Sylvain Mugnier, grand utilisateur du plan d'eau dans toutes les conditions climatiques. Nous nous imposons la consigne de nous immerger autant de minutes que de degrés relevés dans l'eau ! »

La prochaine baignade, c'est déjà ce dimanche 5 janvier.

