



DATE : 30 octobre 2020

DE : Valérie Savard

À : Entraîneurs et administrateurs

OBJET : Positionnement NAQ sur l'entraînement en apnée

Veillez prendre note que ce message a une incidence sur la couverture des assurances délivrées par la fédération en cas d'incident futur.

Natation Artistique Québec vous informe que :

- Les entraînements en hypoxie de durée et/ou distance maximale sous l'eau ne sont pas autorisés et ne sont plus supportés par Natation Artistique Québec ;
- La distance / durée des exercices sous-l'eau ne devrait jamais être supérieure à la plus longue figure pour le niveau de vos athlètes ;
- L'hyperventilation avant tout exercice sous-l'eau n'est pas autorisée et n'est plus supportée par Natation Artistique Québec.

NAQ demande aussi que l'**entraîneur-chef de chaque club** (ou un entraîneur qu'il mandatera pour le représenter s'il n'est pas disponible aux dates proposées) **ait assisté à l'une des 4 séances de mise au point** à cet effet et qu'il transmette l'information à tous ses entraîneurs.

Nous recommandons fortement à tous les entraîneurs ou administrateurs affiliés d'assister à ces séances de mise au point *gratuites*. **Les entraîneurs n'y ayant pas assisté devront être formés par leur responsable de club.**

3 nouvelles plages horaires sont proposées (en plus de l'atelier qui a eu lieu du 17 octobre dernier) :

- Mercredi 11 novembre 11h30
- Jeudi 19 novembre 19h00
- Samedi 21 novembre 9h30

Cette séance de mise au point couvrira les éléments suivants :

- Explications des concepts d'hypoxie, de syncope et d'hypercapnie ;
- Positionnement de NAQ face aux pratiques de l'entraînement en apnée ;
- Recommandations quant à l'entraînement en hypercapnie ;
- Procédures à suivre en cas d'incident.

Nous prenons à cœur, tout comme vous, la sécurité de nos athlètes et nous croyons qu'il est de notre responsabilité à tous de collaborer pour permettre aux athlètes d'évoluer dans un environnement sécuritaire. En ce sens, NAQ demeure disponible afin de supporter ses membres dans l'élaboration de procédures liées à ces nouvelles mesures.