



SE LIER À

L'EXCELLENCE

PARTAGEZ-VOUS NOS VALEURS ?

SE LIER À L'INS QUÉBEC, C'EST SE LIER À L'EXCELLENCE :

C'est partager les **succès** des meilleurs athlètes québécois, ceux qui performant et performeront aux Jeux olympiques et paralympiques de leur discipline respective.

C'est illustrer son caractère **novateur** en soutenant des initiatives scientifiques et médicales exclusives et avant-gardistes et c'est s'ouvrir à une foule de nouvelles possibilités.

C'est s'attacher à un nouveau et vaste complexe sportif d'une **conception exceptionnelle** au contenu multifonctionnel imbriquant les plus récents équipements technologiques, favorisant l'épanouissement des athlètes et optimisant le travail de leurs entraîneurs.

C'est synchroniser sa vision à celle de gestionnaires dédiés au succès du sport de haut niveau et portés par la recherche d'un **environnement ultra sophistiqué** pour les athlètes et par une offre de services à leur endroit qui soit **comparable aux meilleures pratiques mondiales**.

C'est tabler sur un **réseau** dynamique de centres implantés dans leur milieu, au cœur des principales régions du Québec.

Se lier à l'INS Québec, c'est s'associer avec un organisme émergent au plan de match limpide et brillant, appelé à monter sur la **première marche du podium** !

Soyez à nos côtés dès la ligne de départ !

Le président du conseil d'administration,



Tom Quinn

L'INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

C'EST À LA FOIS

Un vaste réseau panquébécois de centres sportifs reconnus :

- Un complexe sportif à la fine pointe du sport et des technologies
- Des centres régionaux d'entraînement multisports
- Des centres d'entraînement unisports

Et une expertise de premier plan, avec des employés passionnés et des services sur mesure :

- Gestionnaires, conseillers, formateurs, personnel médical et scientifique entourent les athlètes d'excellence, leurs entraîneurs et les autres intervenants gravitant autour des athlètes. Ceux-ci reçoivent ainsi des services d'une haute qualité près de leur lieu de résidence ou d'entraînement. Ces services sont donnés soit directement auprès de groupes d'entraînement de haut niveau, soit sur une base individuelle – incluant le mentorat – ou en regroupant des personnes, souvent en nombre restreint, dont les besoins sont similaires.

POUR QUI ?

- Pour les plus grands athlètes québécois, membres des équipes canadiennes et ceux qui aspirent à y faire leur place dans **44 disciplines sportives** distinctes
- Environ **475 athlètes de haut niveau** identifiés par Sport Canada ou boursiers du Programme Équipe Québec
- 2000 appartenant aux catégories élite et relève
- 20000 autres de niveau espoir ou intégrés au réseau sport-études
- Un peu plus de **900 entraîneurs**



DES SERVICES EXHAUSTIFS

POUR LES ATHLÈTES



Pour les athlètes et les groupes d'entraînement de haut niveau, que ce soit sur une base collective ou individuelle, l'INS Québec propose 3 volets de services pour les supporter dans leur quête constante d'excellence :

MÉDICO-SPORTIFS

Massothérapie, ostéopathie, physiothérapie, thérapie du sport, psychologie, médecines du sport, etc.

SCIENTIFIQUES

Préparation physique et mentale, nutrition, physiologie, biomécanique, analyse de la performance, etc.

PERSONNELS ET PROFESSIONNELS

Préparation à la transition de fin de carrière, conseils pour des allocutions publiques, la planification budgétaire, le marketing et la commandite, l'approche aux médias, le soutien à la recherche d'emploi, etc.

ET POUR LES ENTRAÎNEURS

L'INS Québec met aussi à la disposition des entraîneurs et autres intervenants un ensemble d'outils et de processus afin de les soutenir dans leur tâche auprès des athlètes :

Un **diplôme avancé en entraînement** (DAE), couronnant un programme d'études de 19 mois.

Des **formations en développement professionnel** constituées de plusieurs volets, générant plus d'une quinzaine d'activités qui rassemblent et rejoignent plus de 1 000 participants annuellement :

- **Le Rendez-vous des entraîneurs**: véritable congrès annuel qui s'étend sur un week-end traitant d'une thématique spécifique avec conférenciers nationaux et internationaux et des témoignages livrés par des invités de marque
- Des dîners-causeries appelés **Question sport** qui favorisent des échanges avec un conférencier
- Des ateliers et des rencontres **Sport et science** qui comportent des présentations théoriques par des experts, lesquels débattent ensuite de leurs idées avec les participants
- Le **Forum Équipe Québec**: session de réseautage, d'échange et de formation, en compagnie des athlètes, sur un week-end tous les 18 mois

Des **démarches proactives et sur mesure**:

- Un **accompagnement personnalisé** des entraîneurs nationaux et ceux œuvrant auprès des groupes d'athlètes de haute performance pour déterminer leurs besoins de formation
- Du mentorat pour intervenants scientifiques ou médicosportifs
- Des sessions de partage d'idées et de connaissances entre des entraîneurs de sports d'hiver et d'été assimilables (exemples: ski acrobatique – plongeon; patinage artistique – nage synchronisée)

UNE ORGANISATION

EN CROISSANCE

1997

Fondation avec quatre (4) employés.

2007

L'INS Québec crée le Centre d'excellence en sports aquatiques du Québec (CESAQ), un programme de haut niveau dont il assume la gestion.

2010

Le gouvernement du Québec dégage un budget de 24,5 M\$ pour la construction d'un nouveau complexe sportif à Montréal afin de loger l'Institut.

Une direction des services scientifiques est établie.

2011

Mise sur pied d'une clinique médico-sportive.

2013

Obtention du mandat du gouvernement de structurer des programmes de soutien pour les centres régionaux d'entraînement multisports et les centres d'entraînement unisports.

2014

Avec un effectif d'une trentaine d'employés et un budget de 9 M\$, l'Institut devient l'exploitant d'un vaste complexe sportif.

DES INSTALLATIONS DE CALIBRE MONDIAL

TROIS AIRES D'INFLUENCE

1. UN SITE NATIONAL DE PRATIQUE SPORTIVE

Le Complexe de l'INS Québec au Parc olympique de Montréal est le bijou de l'Institut, intégrant matériaux et technologie à la fine pointe du sport. Par son contenu (clinique, salles spécialisées, etc.), il n'a pas d'équivalent au pays.

Inauguré en 2014, il dispose de plus de 160 000 pieds carrés de superficie dont 92 % servent à la pratique sportive ou aux différents besoins (clinique médico-sportive, laboratoires scientifiques, salles de repos, vestiaires, etc.) des athlètes et des entraîneurs.



Il sert de centre d'entraînement pour 8 groupes d'entraînement de haut niveau:

Il s'y tient aussi des stages sportifs ponctuels à la faveur des 17 groupes d'entraînement de haut niveau de la province.



Escrime



Gymnastique



Judo



Nage synchronisée



Natation



Patinage de vitesse sur courte piste



Plongeon



Water-polo

2. DES CENTRES RÉGIONAUX D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORTS

Au nombre de 7 présentement – d'autres ouvriront bientôt leurs portes –, ces centres desservent les athlètes de plusieurs disciplines sportives de leur région administrative, représentant la **prochaine génération d'athlètes** qui aspirent à porter le dossard du Canada lors de grandes compétitions internationales. Ce réseau régional est le plus important au pays sous la direction d'un institut national de sport.

CAPITALE NATIONALE ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

ESTRIE

LAVAL

LAURENTIDES

MAURICIE

MONTRÉAL

OUTAOUAIS

3. DES CENTRES D'ENTRAÎNEMENT UNISPORTS

L'INS Québec gère un programme de soutien financier accordé aux fédérations québécoises de sport pour les opérations de leur centre d'entraînement qui rassemble leurs meilleurs athlètes dans un environnement propice à leur développement.

Sports soutenus :

- Biathlon
- Cyclisme
- Patinage de vitesse courte piste
- Patinage de vitesse longue piste
- Ski acrobatique
- Ski de fond
- Volleyball





DEVENIR RAPIDEMENT

UN MODÈLE MONDIAL

À L'HORIZON 2018, L'INS QUÉBEC SERA :

Le **lien commun des succès obtenus** par les athlètes québécois de haut niveau lors des compétitions d'envergure.

Le **partenaire incontournable** du sport de haut niveau au Québec: celui qui rassemble autour de son **leadership** les organismes multisports de la province, les fédérations sportives, les réseaux sportifs collégiaux et universitaires, l'Alliance Sport-Études, etc.

Une organisation continuellement propulsée par l'excellence et l'innovation dans différents champs d'expertise, tant par sa façon de faire que par ses innovations découlant de ses recherches ainsi que par l'étendue de son réseau de centres régionaux d'entraînement multisports québécois.

Une organisation qui dispose de ressources humaines et matérielles lui permettant d'**offrir des services** aux athlètes et entraîneurs **répondant aux standards d'excellence établis par les puissances mondiales** sur la scène du sport olympique et paralympique.

LE PLAN DE MATCH :

ACCÉLÉRER LA CADENCE

POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS, L'INS QUÉBEC DOIT :

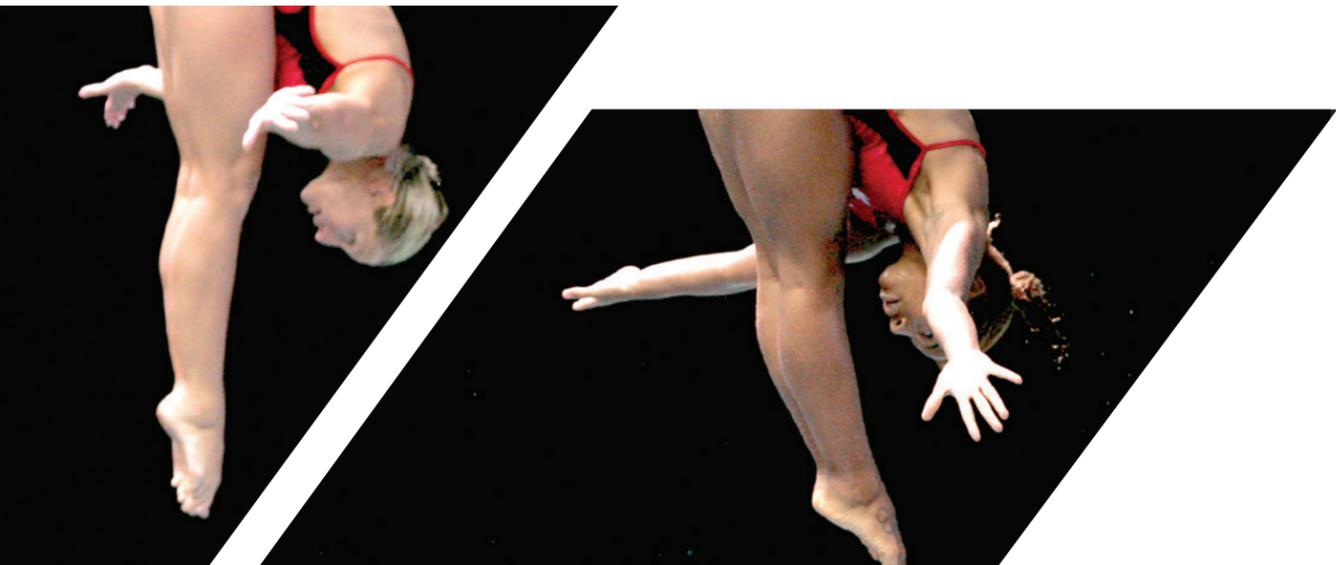
- **Tisser des liens** encore plus solides avec le réseau universitaire québécois, des centres de recherche et l'entreprise privée pour favoriser la recherche, l'innovation et le développement de produits, de protocoles ou de technologies permettant un soutien optimum de la performance sportive
- **Bonifier ses programmes** de formation et de perfectionnement et faciliter leur accessibilité à toutes les personnes ciblées, peu importe leur lieu de résidence au Québec
- **S'attacher de nouvelles ressources** expertes dans leur champ d'activité, acquérir de nouveaux équipements de pointe et développer des services additionnels au profit des athlètes
- **Peaufiner son concept** d'approche intégrée des services personnels, médicaux et scientifiques (interventions complémentaires et synchronisées des divers spécialistes auprès des athlètes) et l'étendre partout au Québec
- Établir des mécanismes systématiques de **partage des connaissances** et de l'information entre tous les partenaires de son réseau sportif

À LA LIGNE D'ARRIVÉE :

QUE DES GAGNANTS

CE QUE SON SUCCÈS VA GÉNÉRER

- Une reconnaissance publique affirmée de l'INS Québec, favorisant une visibilité plus grande dans les médias
- Un intérêt accru de la population pour ces modèles sportifs et l'identification par celle-ci de son site national comme le noyau de cet épanouissement et des centres régionaux d'entraînement multisports et des centres d'entraînement unisports comme des ramifications de son effervescence
- Une curiosité des milieux sportifs canadiens et mondiaux pour le modèle québécois, pour la vision de l'INS Québec (sur l'approche intégrée, entre autres), en passant par ses innovations, sa gestion, ses ressources humaines et matérielles, leur déploiement sur le terrain, ses partenariats institutionnels et commerciaux, etc.



DE PLUS
NOMBREUX
MODÈLES
D'ATHLÈTES
POUR LA
JEUNE
GÉNÉRATION

DES ACTIVITÉS DE RECHERCHE

TOURNÉES VERS L'INNOVATION

L'INS Québec scelle des ententes avec des organismes publics et privés afin de s'assurer la collaboration de chercheurs et de scientifiques dont le travail lui permettra d'innover. Les travaux menés sont exclusivement tournés vers la science applicable à la performance sportive de haut niveau.

LIENS AVEC DES UNIVERSITÉS QUÉBÉCOISES, DES CENTRES HOSPITALIERS ET DES CENTRES DE RECHERCHE:

- Des étudiants de maîtrise et de doctorat effectuent des travaux sous sa supervision dans ses installations
- Des équipes de recherche de départements de génie mécanique et de biomécanique d'universités ont collaboré avec lui pour la conception de nouveaux équipements d'entraînement spécialisés
- Deux cardiologues du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) ont coopéré à la mise au point d'un protocole d'évaluation cardiaque adapté aux athlètes de haut niveau
- Le Centre de recherche informatique de Montréal (CRIM) a noué une entente avec l'INS Québec pour le développement d'une infrastructure d'analyse vidéo, de stockage et d'indexation des séquences.

LIENS AVEC DES ENTREPRISES DE HAUTE TECHNOLOGIE

Avec des entreprises du secteur de haute technologie, l'INS Québec cherche à mettre au point des équipements, des vêtements et des logiciels mieux adaptés à la réalité du sport de haut niveau. Il dégage des ressources pour ces expérimentations pour appuyer les efforts de développement de ses partenaires. Ces sociétés privées brevettent s'il y a lieu les dispositifs, les produits ou les logiciels ainsi créés, conservant les droits complets de commercialisation.

La société Technologies **Alphamantis** de Montréal a conçu, en 2012-2013, un système de chronométrage automatisé au profit des groupes d'entraînement de patinage de vitesse courte piste et de natation.



L'entreprise **Hexoskin**, également de Montréal, a finalisé en 2013 le concept de vêtements qui permettent de mesurer la fréquence cardiaque, de ventiler et d'estimer la dépense énergétique pendant l'effort. Parmi d'autres, les **sœurs Dufour-Lapointe**, médaillées olympiques en ski de bosses à Sochi, s'en sont prévaluées.

DES INITIATIVES DE SON CRU

L'Institut est en lui-même un agent d'innovation : à preuve, son personnel a mis au point un protocole d'évaluation et de réadaptation multidisciplinaire des commotions cérébrales qui lui sert maintenant auprès des athlètes desservis. L'intérêt pour son travail a été tel qu'il a tenu un congrès d'une journée sur le sujet auquel ont assisté 160 professionnels (médecins, neuropsychologues, physiothérapeutes et thérapeutes du sport) de partout au Québec. Ce colloque revient maintenant à une fréquence bisannuelle.

DES ALLIANCES STRATÉGIQUES AVEC DES ENTREPRISES PRIVÉES POUR LA RÉALISATION DE PROJETS CONCRETS ET NOVATEURS

Lors de la construction de son complexe sportif, l'INS Québec a intégré les plus récentes innovations (fournitures et équipements dernier cri) technologiques et matérielles de partenaires commerciaux tels Cisco, Bell, Mondo, Teknion | Roy & Breton, Côté Fleury, Inaxsys et Aquam. Ceux-ci se servent aujourd'hui de l'Institut comme vitrine de leurs produits ou de leurs équipements dernier cri. Mais c'est surtout parce qu'ils partagent les valeurs d'excellence de l'Institut et qu'ils croient en l'importance du projet pour toute la communauté qu'ils ont tenu à s'associer à l'INS Québec.

Cisco et Bell par exemple, ont vu l'occasion de tester des technologies touchant des infrastructures de télécommunication dans un environnement hostile (humidité et corrosion créées par les piscines et le chlore qui y est utilisé et une enveloppe de bâtiment surpondérée en béton).

Mondo, ce chef de file mondial du revêtement de plancher en milieu sportif veut éventuellement pouvoir tester au complexe de l'Institut de nouvelles surfaces destinées aux sprinters.



UNE ORGANISATION RECONNUE...

... DE FIDÈLES PARTENAIRES DE HAUT CALIBRE

NOS PARTENAIRES CRÉATEURS

Visionnaires



Pionniers



Innovateurs



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



SPORT PARTNER
PARTENAIRE SPORTIF



www.insquebec.org



Institut national du sport du Québec

4141, avenue Pierre-De Coubertin

Montréal, Québec H1V 3N7

Téléphone : 514 255-1000

Courriel : info@insquebec.org

Site Internet : www.insquebec.org