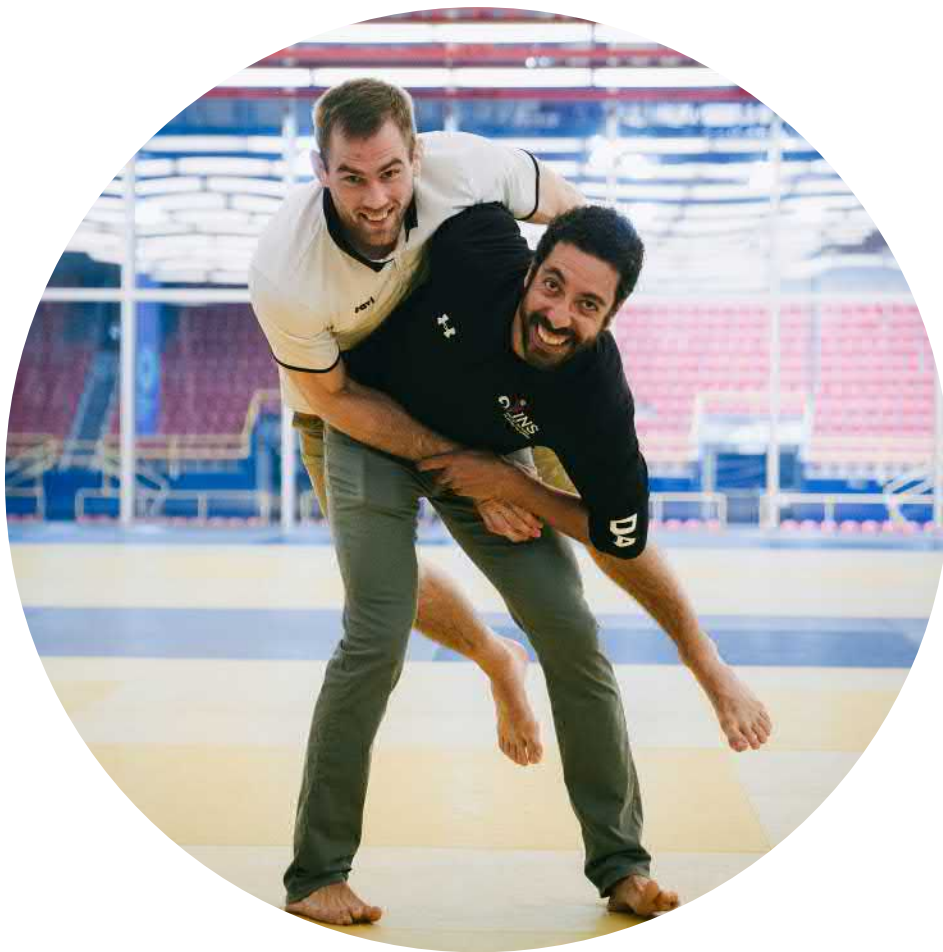


RAPPORT ANNUEL

2018-2019





Lu Bonnet

CONSEILLER, SERVICES AUX ATHLÈTES

Antoine Valois-Fortier

ATHLÈTE DE JUDO

« Nous sommes conscients que pour être performants, les athlètes doivent se sentir bien. Nous prenons donc en considération le côté humain de chaque athlète. C'est pourquoi nous apprenons à connaître les athlètes dans le contexte sportif, mais également sur le plan personnel dans le but de les aider à maximiser leurs chances d'atteindre les plus hauts sommets dans toutes les sphères de leur vie. »

DES SERVICES POUR L'ATHLÈTE ET LA PERSONNE

Antoine Valois-Fortier, médaillé de bronze aux Jeux olympiques de Londres 2012 et ayant participé aux Jeux de Rio 2016, s'entraîne quotidiennement au dojo du Complexe de l'INS Québec avec l'objectif de se qualifier pour les Jeux de Tokyo de 2020. L'athlète de 29 ans y apprécie l'accès facile à tous les services dont il a besoin pour performer à son plein potentiel. « Ici, nous avons accès aux meilleurs services. Lorsque l'on regarde l'encadrement et les infrastructures dans certains pays, nous constatons que nous sommes choyés. »

Le judoka aime les services personnalisés qu'offre l'Institut à chacun des athlètes en fonction de leurs besoins. Comme l'explique Lu Bonnet, conseiller, Services aux athlètes : « Dans le cadre de mon travail, j'oriente les athlètes vers les bonnes ressources. Parfois, mon intervention vise à les aider à régler un problème, mais souvent, comme c'était le cas avec Antoine, il s'agit d'enrichir l'expérience des athlètes, de les amener plus loin. »

Antoine côtoie Lu depuis l'arrivée en poste de ce dernier il y a deux ans. « Pour moi, Lu est en quelque sorte ma source d'informations à propos des services et des programmes qui pourraient m'intéresser. »

À titre d'exemple concret, Lu a proposé à Antoine de s'inscrire au programme de formation d'entraîneur mis sur pied par Plan de match et l'Association canadienne des entraîneurs (ACE). « Je songe à mon après-carrière et j'avais déjà mentionné à Lu que j'étais intéressé à devenir entraîneur. Il m'a orienté vers le programme de Plan de match qui soutient les athlètes désirant effectuer la transition d'athlète à entraîneur », explique le judoka qui aspire à retourner aux Jeux olympiques en tant qu'entraîneur une fois sa carrière d'athlète terminée. Il a ainsi complété une partie de la formation Compétition-Développement de l'ACE grâce à l'appui de ce programme.

« Mon rôle à l'INS Québec est de présenter les services disponibles aux athlètes, qu'ils s'entraînent ou non au Complexe, mentionne Lu Bonnet. Il est important de souligner que des services sont accessibles aux athlètes pour contribuer à l'amélioration de leurs

performances, mais que nous faisons également le pont avec la vie personnelle des athlètes avec Plan de match et avec des initiatives de soutien en santé mentale entre autres. Nous sommes conscients que pour être performants, les athlètes doivent se sentir bien. Nous prenons donc en considération le côté humain de chaque athlète. C'est pourquoi nous apprenons à connaître les athlètes dans le contexte sportif, mais également sur le plan personnel dans le but de les aider à maximiser leurs chances d'atteindre les plus hauts sommets dans toutes les sphères de leur vie. »

« Par exemple, dans le cas d'Antoine, je savais qu'il se remettait d'une opération, alors je voyais une fenêtre de temps pour faire des activités visant à préparer son après-carrière. », explique le conseiller, Services aux athlètes.

L'athlète qui vise une troisième participation aux Jeux olympiques explique qu'avoir des projets personnels lui a permis de traverser plus facilement cette période de repos forcé : « J'avais déjà été blessé dans le passé et, lorsque je me blessais et que je n'avais rien d'autre à faire, par exemple quand je n'allais pas à l'école, je trouvais

ça beaucoup plus difficile. J'étais négatif, je m'ennuyais et mon retour à l'entraînement, une fois guéri, était parfois difficile. Selon moi, avoir un projet lorsque l'on est blessé aide à l'estime de soi et permet de rester positif. »

Son objectif professionnel bien en tête, l'athlète ne s'éloignera donc pas des tatamis de sitôt : « Je suis un passionné de judo. J'aimerais travailler avec la fédération de judo et découvrir toutes les facettes de ce sport. Le parcours d'athlète est parfois un peu égocentrique, mais je désire redonner aux autres. »

Il a déjà eu l'occasion de s'impliquer afin de contribuer à l'expérience positive des athlètes dans le cadre de ses activités à l'INS Québec. Comme le mentionne Lu Bonnet : « Antoine et moi avons établi une relation de confiance. Afin de toujours mieux répondre aux besoins des athlètes, nous l'avons intégré à un groupe de discussion visant à saisir l'appréciation et la compréhension qu'ont les athlètes des services de l'INS Québec. »

Rapport conjoint du Président du Conseil d'administration et du Président- Directeur général

L'année 2018-2019 a permis à l'INS Québec de poursuivre sa mission de soutenir les athlètes et entraîneurs engagés dans une démarche vers l'excellence et d'être un partenaire incontournable dans la communauté sportive.

L'INS Québec a consolidé sa collaboration avec les sports résidents, les Centres régionaux d'entraînement multisports et les Centres d'entraînement unisports.

« Grâce à ces collaborations, l'Institut a pu faire la promotion et mettre en application, partout dans la province, le travail en équipes de soutien intégré, permettant de toujours mieux servir l'ensemble des athlètes et des entraîneurs québécois. »

Tom Quinn, Président du conseil

AIDER TOUJOURS PLUS D'ATHLÈTES

La crédibilité de l'INS Québec et de son réseau repose sur l'expertise de ses spécialistes, de ses professionnels et de ses intervenants. « Il s'agit de notre plus grande richesse », affirme Gaëtan Robitaille, Président-Directeur général. L'information qu'ils recueillent et les connaissances qu'ils développent doivent être diffusées plus largement afin d'aider le plus grand nombre possible d'athlètes, d'entraîneurs et d'intervenants.

« En devenant une source de référence en matière d'informations médico-sportives et en sciences du sport, nous pourrons non seulement mieux servir les athlètes de tous les niveaux, mais avoir également une contribution qui pourra servir à l'ensemble de la population », ajoute M. Robitaille.

La raison d'être de l'INS Québec est d'assurer la mise en œuvre des meilleurs programmes pour soutenir le développement des athlètes de la province. L'augmentation des revenus permettra éventuellement d'élargir les services à encore plus d'athlètes, et ainsi, de les encadrer plus tôt dans leur développement. « Cette capacité future d'aider davantage d'athlètes et d'entraîneurs est directement liée aux appuis financiers que l'on pourra générer », indique Tom Quinn.

L'atteinte des plus hauts sommets de performance sportive par un plus grand nombre d'athlètes québécois et canadiens passe par la promotion d'une culture

du sport, un meilleur encadrement du développement des jeunes athlètes, l'accès à de l'information pertinente pour leurs entraîneurs et leurs intervenants ainsi que par la possibilité pour tous d'évoluer dans un environnement sportif sain et sécuritaire.

GÉNÉRATION DE REVENUS AUTONOMES

L'INS Québec s'est engagé dans un processus permettant de générer une part significative de revenus autonomes afin de compléter son financement. Grâce à ces revenus, l'Institut peut profiter d'une plus grande flexibilité afin de bonifier les services et les programmes que les contributions gouvernementales nous permettent ou encore de mettre en place des initiatives à valeur ajoutée et complémentaires à notre offre de services.

« La génération de revenus autonomes permet une meilleure planification financière, mais également de signaler aux bailleurs de fonds que l'organisation contribue à assurer sa pérennité et la poursuite de sa mission », estime M. Quinn.

Parce que l'augmentation des revenus autonomes est l'un des axes de sa planification stratégique, l'Institut a, au cours de la dernière année, cherché à établir les fondations qui permettront d'élaborer et d'actualiser un programme de génération de revenus autonomes. Notamment, nous avons réalisé des enquêtes qui ont permis de mieux comprendre la perception du milieu des affaires et du grand public envers l'INS Québec.

« Grâce à une meilleure compréhension de sa proposition de valeur, l'organisation a pu poser des actions concrètes. L'INS Québec avait notamment besoin de compléter son expertise à l'interne, ce qui a mené à l'arrivée, en mai 2018, de Renée Larouche à titre de Directrice, Développement des partenariats d'affaires et financement », précise M. Robitaille.

L'INS Québec a entretenu, dans le cadre de projets de recherche et d'innovation, de nombreux liens avec les universités et certaines entreprises œuvrant en technologie. Ces relations ont contribué à agrandir le réseau de contacts de l'Institut.

Le développement de collaborations et de partenariats avec le secteur privé, comme les organisations sportives professionnelles et les entreprises engagées en recherche et innovation, représente des occasions à explorer. En ce sens, des initiatives sont déjà amorcées, comme en témoigne le partenariat avec le Cirque du Soleil, en place depuis 2018, et qui a notamment permis un partage d'expertises et la tenue d'une session de développement professionnel conjointe.

De plus, l'INS Québec intensifiera ses démarches pour augmenter son financement autonome. Ces revenus additionnels permettront de développer de nouveaux projets et des services innovants pour les athlètes et les entraîneurs avec qui nous collaborons déjà ainsi que pour d'autres qui pourraient aussi en bénéficier.

Les athlètes demeurent au cœur de nos actions et si cette préoccupation trouve écho auprès des différents acteurs du sport de haut niveau aux quatre coins du Québec, nous aurons réussi à être un réel partenaire de performance essentiel pour les systèmes sportifs canadiens et québécois.

POURSUITE DES INITIATIVES VISANT UN SPORT SÉCURITAIRE

Une des priorités de l'INS Québec est de promouvoir un environnement sportif sécuritaire pour tous les athlètes.

« Au cours des dernières années, la communauté sportive a pris conscience de l'urgence d'agir afin de mettre en place des politiques et des outils dans le but d'assurer à tous un environnement sportif exempt de violence, d'abus et de harcèlement. »

Gaëtan Robitaille,
Président-Directeur général

Pour sa part, l'INS Québec tient à être parmi les chefs de file en matière de promotion d'un environnement sportif sécuritaire. Dans cette optique, il réitère auprès des centres régionaux d'entraînement, des fédérations sportives et de tous ses partenaires l'importance d'élaborer des lignes directrices standardisées en matière de prévention des abus et du harcèlement ainsi que la création d'un code d'éthique et l'application de sanctions.

Le président du conseil, Tom Quinn, veut que l'organisation fasse partie de la solution. « L'INS Québec croit fermement que l'atteinte de performances optimales passe par un environnement sportif sécuritaire et harmonieux permettant à tous de s'épanouir. C'est pourquoi l'Institut entend poursuivre ses efforts et ses initiatives en ce sens et entend assurer les gouvernements et les membres de la communauté sportive de sa collaboration. »

Les athlètes sont au cœur des actions de l'INS Québec. Les performances sportives des athlètes olympiques et paralympiques d'aujourd'hui inspireront ceux de demain. L'INS Québec entend continuer de développer son expertise afin de jouer un rôle essentiel dans le développement des athlètes québécois et canadiens. À travers ce rôle, l'Institut contribue à promouvoir la pratique sportive pour tous.



Tom Quinn, O.C
Président du conseil d'administration



Gaëtan Robitaille
Président-Directeur général

Faits saillants 2018-2019

SIGNATURE D'UNE NOUVELLE CONVENTION DE COLLABORATION AVEC L'INSEP

L'INS Québec et l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP), centre d'excellence du sport de haut niveau en France, ont signé une convention visant, entre autres, l'échange des expertises sur la performance sportive ainsi que dans le domaine de la médecine du sport de haut niveau. La signature de la convention a eu lieu au Complexe de l'Institut lors de la visite d'une délégation française qui incluait des représentants de l'INSEP ainsi que Madame la Ministre Laura Flessel, alors ministre du Sport de la France. La nouvelle convention signée par M. Gaëtan Robitaille, Président-Directeur général de l'INS Québec, M. Ghani Yalouz, directeur de l'INSEP, et Madame la Ministre Flessel signifie un renouvellement de la volonté de collaboration des deux instituts qui sont des partenaires de longue date.

PREMIÈRE ÉDITION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PLAN DE MATCH

Une dizaine d'athlètes admissibles au programme de Plan de match se sont rendus aux bureaux de Deloitte, au centre-ville de Montréal, afin de prendre part à cette demi-journée d'activités visant à développer leurs compétences professionnelles. À l'horaire, stage d'observation, préparation à l'entrevue d'embauche et séance de réseautage. Cette activité s'inscrit dans la volonté d'aider les athlètes à mener une vie équilibrée en leur permettant d'exceller dans le sport tout comme dans leur vie professionnelle et personnelle.



JOURNÉE OLYMPIQUE AU COMPLEXE DE L'INSTITUT

Près de 500 élèves ont eu l'occasion de s'initier à différents sports résidents à l'Institut en compagnie d'une dizaine d'Olympiens. Organisée par l'INS Québec en collaboration avec le Comité olympique canadien (COC), cette activité vise à inciter les jeunes à adopter et à maintenir des styles de vie sains tout en adoptant les valeurs olympiques : Plaisir, Équité, Respect, Épanouissement, Leadership et Paix. Autre thème important de cette journée, l'inclusion de tous dans le sport grâce à la participation des athlètes paralympiques de boccia et de paranatation qui ont rencontré les élèves afin de leur partager la passion du sport. La Journée olympique a associé plaisir et sport.

FINALE QUÉBÉCOISE DU CAMP DES RECRUES RBC

Sélectionnés lors des qualifications régionales, 83 athlètes ont pris part à la finale québécoise au Complexe sportif Claude-Robillard. Les participants pouvaient compter sur les encouragements de six athlètes olympiques présents afin de partager leur expérience dans le sport de haut niveau. Lors de cette finale, Maryse Vincent, une athlète de soccer âgée de 18 ans et originaire de Wendake, près de Québec, a obtenu le meilleur résultat au terme des différentes épreuves. Parmi les 31 athlètes recrutés par les organismes nationaux de sport à travers le Canada dans le cadre du Camp des recrues, sept sont québécois.



S2P2 : SYMPOSIUM PROVINCIAL DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

La première édition du S2P2 a réuni 160 spécialistes médico-scientifiques, entraîneurs et administrateurs du sport pour deux journées de conférences et d'activités. Organisé par l'INS Québec, son réseau des Centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) et en collaboration avec *SPORTSQUÉBEC*, l'événement a permis d'aborder des thèmes qui reflétaient les besoins exprimés par les divers intervenants provinciaux du milieu sportif.

TROIS EXPERTS DE L'INS QUÉBEC AUX JEUX DU CANADA

De concert avec les fédérations québécoises, trois experts de l'INS Québec ont accompagné et encadré les sports dans la préparation de leurs athlètes pour les Jeux du Canada 2019 à Red Deer, en Alberta. À titre de membres de la délégation québécoise, Ève Crépeau, nutritionniste, Véronique Richard, préparatrice mentale, et Sylvain Gaudet, physiologiste de l'exercice, ont aussi pu développer leur expertise d'intervention sur le terrain dans le contexte de la frénésie et de l'effervescence caractéristiques aux Grands Jeux. Les Jeux du Canada permettent de préparer la relève non seulement chez les athlètes, mais également chez les experts médico-sportifs et en sciences du sport.



TROISIÈME ÉDITION DE LA SOIRÉE-BÉNÉFICE DE L'INS QUÉBEC

Plus de 200 personnes étaient au Cabaret du Casino de Montréal pour la soirée-bénéfice de l'INS Québec. Cet événement contribue non seulement à générer des revenus autonomes pour l'Institut, mais il permet également d'augmenter sa notoriété auprès de la communauté des affaires et de donateurs. Au cours de la soirée, animée par le multiple médaillé paralympique Benoît Huot, huit athlètes olympiques et paralympiques ont témoigné du rôle que joue l'Institut dans leur carrière ainsi que de son importance pour les communautés sportives québécoise et canadienne.

SOIRÉE HOMMAGE ET RÉSEAUTAGE POUR LES NOUVEAUX RETRAITÉS D'ÉQUIPE QUÉBEC

Des athlètes boursiers d'Équipe Québec, actifs ou récemment retraités, étaient réunis dans un hôtel montréalais dans le cadre d'une soirée qui combinait un hommage aux athlètes ayant annoncé leur retraite au cours des 18 mois précédents l'événement et un atelier-conférence sur le réseautage et la transition d'après-carrière sportive. Les conseillers du programme Plan de match ont profité de l'occasion pour présenter brièvement les services offerts. Moment fort de la soirée, la vingtaine d'athlètes retraités présents ont, chacun à leur tour, été appelés à l'avant afin de recevoir leur jersey souvenir d'Équipe Québec. Pour plusieurs, il s'agissait d'un moment significatif qui marquait la fin de leur carrière sportive et le début d'une nouvelle étape de leur vie.



Rapports des services

SERVICES DE PERFORMANCE

L'année 2018-2019 s'est déroulée sous le signe de la transition et a été marquée par la consolidation des initiatives déjà amorcées.

Les rencontres trimestrielles, appelées *Table des sports résidents*, ont vu leur taux de participation augmenter. « Cela a contribué à une plus grande adhésion des sports résidents à notre façon de travailler à l'INS Québec », souligne Frédéric Tremblay, superviseur, Services de performance.

L'équipe a innové en développant une offre de services visant à proposer aux fédérations sportives canadiennes et québécoises des camps d'évaluation dans une formule clé en main. Cette nouvelle approche a pour effet de faciliter le traitement des demandes des fédérations sportives tout en leur proposant des services répondant mieux à leurs besoins. « Le but était de simplifier la présentation de notre offre afin d'en faciliter la promotion à une clientèle moins familière avec l'Institut », explique Frédéric Tremblay.

Projet important de la dernière année, le développement du nouveau système de gestion des données de service permettra d'organiser des informations telles que les suivis de blessures des athlètes et les suivis financiers, puis d'en faciliter le partage.



Cette plateforme centralise également les coordonnées de tous les intervenants qui travaillent avec les athlètes identifiés Relève, Élite et Excellence ainsi que ceux des programmes sports-études. À cela s'ajoutent les coordonnées des athlètes et des groupes d'entraînement.

Au cours de la dernière année, toute l'information a été saisie et rendue accessible. En 2019-2020, les outils permettant d'accéder et de diffuser ces informations seront mis en place. La création d'un portail est d'ailleurs commencée. Éventuellement, les entraîneurs auront également accès aux détails liés à leur formation sur ce même portail.

Le *Symposium Provincial de la Performance Sportive (S2P2)* qui s'est déroulé en novembre a été une belle occasion de rencontrer les différents acteurs québécois œuvrant à l'encadrement des athlètes. Le contenu des activités avait été développé en fonction des priorités et des besoins identifiés par le personnel et les partenaires des Centres régionaux d'entraînement multisports et des Centres d'entraînement unisports.

Dans ce même ordre d'idées, la dernière année a également permis de mettre en place les *Tables provinciales* rassemblant les personnes identifiées comme des *filles conducteurs*, soit des professionnels médico-scientifiques travaillant en région qui ont un rôle de promotion et de soutien au travail en équipes de soutien intégré.

Ces personnes effectuent de nombreuses formations et amènent de l'expertise en sport de haute performance directement dans les régions.

Elles ont pour mission de travailler régionalement avec les intervenants reconnus par les Centres régionaux d'entraînement multisports et de développer des façons de travailler qui tiennent compte des défis particuliers présents dans ces milieux. Le développement de méthodes de travail, inspiré par le modèle d'équipe de soutien intégré, permet de bien servir les athlètes en région.

« Le but de cette première édition du S2P2 était justement de sensibiliser les gens au travail en équipes de soutien intégré. Nous avons créé un événement provincial inspiré du *Sommet SPort et INnovation (SPIN)* qui réunissait les intervenants nationaux du système sportif canadien. À travers ce symposium, nous voulons promouvoir les services médico-scientifiques et atteindre les intervenants travaillant avec les athlètes provinciaux identifiés Prochaine génération et Relève », explique Frédéric Tremblay.

Une autre réalisation est la création d'un cours, en collaboration avec la physiothérapeute Guylaine Boutin, portant sur la prévention des blessures en travail intégré. Cette formation de trois heures est maintenant prête à être diffusée. Les premières séances de formation auront lieu en 2019-2020.

SERVICES MÉDICO-SPORTIFS

« Notre service est en période de croissance. Il y a une demande accrue de la part des différents sports qui souhaitent, de plus en plus, obtenir un accompagnement médical. L'ensemble de nos services se développe », a souligné la D^{re} Suzanne Leclerc, directrice médicale de l'INS Québec.

Un exemple de cette offre de service en croissance est l'ajout d'un nutritionniste en chef. Le service de nutrition étant par le passé principalement basé sur le travail avec des contractuels, l'arrivée d'Erik Sesbreno au sein de l'équipe a permis de mettre en place les bases d'un service en nutrition découlant d'une approche propre à l'Institut.

En décembre 2018, le Comité international olympique (CIO) a octroyé le statut de Centre de recherche pour la prévention des blessures et la protection de la santé des athlètes au Réseau francophone de recherche sur la protection de la santé des athlètes et la performance dont l'INS Québec est l'un des cinq membres avec les instituts de la Belgique, de la France, du Luxembourg et de la Suisse. « L'obtention de ce statut pour l'INS Québec représente une reconnaissance de taille de l'expertise francophone à l'échelle internationale », mentionne Suzanne Leclerc.

En 2019-2020, l'INS Québec et les quatre autres instituts membres du Réseau francophone de recherche sur la protection de la santé des athlètes et la performance, réseau reconnu par le CIO, identifieront sur quels axes de recherche travailler. « Notre objectif est d'amorcer un ou deux projets d'ici décembre 2019 », mentionne D^{re} Leclerc.

Encore cette année, plusieurs activités de recherche ont été mises de l'avant. Le projet pilote *Lab 12-17* a été mis en place à la demande du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. La physiothérapeute en chef de l'Institut, Josiane Roberge, est responsable de ce projet de recherche visant à optimiser l'encadrement offert aux athlètes de 12 à 17 ans pratiquant des sports où une spécialisation en bas âge est nécessaire à l'atteinte du haut niveau. Dans le cadre de ce projet pilote, 25 jeunes impliqués dans des programmes d'entraînement de haut niveau en gymnastique, en patinage artistique et en plongeon ont été rencontrés. Pour 2019-2020, nous avons proposé que cette première phase pilote donne lieu à un projet de recherche ou à un projet clinique plus approfondi.

Un autre projet de recherche, cette fois en collaboration avec une équipe de l'Université McGill, vise la prévention des commotions cérébrales en patinage de vitesse courte piste. Dans le cadre de cette recherche, des tests d'impact sur les casques protecteurs sont effectués, puis les effets des chutes sur le cerveau sont observés à l'aide de modèles informatisés. Ces travaux ont donné lieu à des présentations à l'international. L'analyse des résultats de cette recherche est en cours et les conclusions seront tirées dans la prochaine année. Cette étude pourrait mener au développement d'un nouveau prototype de casque protecteur convenant aux besoins particuliers des patineurs de vitesse courte piste.

Au cours de la dernière année, l'équipe médico-sportive a élaboré une politique sur les suppléments dont la mise en application s'effectuera en 2019-2020. En accord avec cette politique, chaque intervenant de l'Institut devra s'engager à ce que ses recommandations soient sécuritaires. L'intervenant devra aussi attester qu'il connaît les règles du Centre canadien pour l'éthique dans le sport et son programme de formation.



L'expertise développée en matière de traitement des commotions cérébrales permettra d'atteindre une nouvelle clientèle au cours de la prochaine année. « Notre objectif est de devenir une référence en ce qui concerne le traitement des commotions cérébrales. Nous visons à étendre notre expertise afin de traiter davantage d'athlètes souffrant de cette pathologie, incluant ceux qui ne reçoivent pas l'ensemble de leurs services médicaux à l'Institut », conclut Suzanne Leclerc.

SERVICE DES SCIENCES DU SPORT

« Pour 2018-2019, nos mots d'ordre étaient : ambition, avant-gardisme, partenariat et plaque tournante de la recherche québécoise en sport de haut niveau », déclare Guy Thibault, directeur, Sciences du sport de l'INS Québec.

Cette année, les services offerts au quotidien aux groupes d'entraînement de haut niveau ont été bonifiés alors qu'ils totalisaient plus de 14 000 heures de services en analyse de performance, en biomécanique, en physiologie de l'exercice, en préparation mentale, en préparation physique ou encore en soutien technique. L'Institut a également intensifié son soutien médico-scientifique en procédant à des évaluations de la condition physique lors de camps provinciaux et nationaux.

Le développement du portail informatique Hexfit-version INS Québec, créé en 2017-2018, s'est poursuivi, cette année, avec l'ajout de nouvelles fonctionnalités. Cet outil facilite le partage des données et des informations scientifiques, techniques et médicales au sujet des athlètes. Six sports, soit plus de 150 athlètes, utilisent couramment cet outil qui permet de mieux guider le travail des membres des équipes de soutien intégré, notamment les entraîneurs, toujours dans le but d'optimiser l'encadrement des athlètes.

Dans un souci éthique toujours présent à l'Institut, nous avons adopté une politique d'utilisation éthique des données scientifiques et médicales, puis implanté des formulaires de consentement appropriés.

Au cours de la dernière année, dix-neuf nouvelles activités de recherche et d'innovation ont débuté. Leurs sujets sont très variés et reflètent des occasions d'améliorer les performances et l'encadrement des athlètes : casque protecteur en patinage de vitesse courte piste, optimisation des vrilles en sports acrobatiques, méthodes évoluées d'échauffement, d'entraînement et de récupération, nouveaux indicateurs de charge d'entraînement, tests d'évaluation de qualités physiques, stratégies de perte de poids, intelligence artificielle, réalité virtuelle, etc.

Par ailleurs, pas moins de 1 925 heures ont été consacrées à la supervision d'activités de recherche à l'Institut. Misant sur la relève, le personnel a encadré sept stagiaires scientifiques.

Le personnel scientifique a, encore cette année, contribué à la diffusion d'informations scientifiques par la participation des membres de l'équipe lors de plusieurs entrevues médiatiques sur diverses questions scientifiques et médicales. Les sujets en étaient très variés : les effets des cannabinoïdes, les vertus de l'entraînement fonctionnel, les efforts en environnement chaud, l'intelligence artificielle, la récupération, les stratégies de *pacing*, les qualités physiques des danseurs et la préparation mentale. On a aussi rédigé le chapitre sur le développement sportif de la découverte jusqu'au sport de haut niveau d'un livre sur le sport au Canada, édité par l'UQTR, qui paraîtra en août 2019.

Au cours des prochains mois, l'INS Québec continuera de bonifier son intervention en appliquant les résultats de ses travaux de recherche et d'innovation tout en offrant de nouveaux services tels que des entraînements perceptuels et cognitifs et des activités d'acclimatation à la chaleur, pour n'en nommer que quelques-uns.

« En 2019-2020, l'équipe scientifique valorisera, auprès des groupes d'entraînement de haut niveau, des services de pointe en science des données, en ingénierie et en traitement de signal, et elle intensifiera ses efforts de partage d'informations scientifiques avec les fédérations sportives », conclut Guy Thibault.





SERVICES AUX ATHLÈTES

« Dans la dernière année, nous avons effectué une refonte de l'offre de services de performance pour les athlètes individuels. Cette refonte offre aux athlètes davantage de flexibilité sur les services dont ils bénéficient et un plus grand nombre d'heures de service en plus de nous permettre de promouvoir les programmes et les services de l'INS Québec, a expliqué Lu Bonnet, conseiller, Services aux athlètes. Les athlètes individuels ont maintenant des plages horaires qui leur sont réservées en préparation physique et, dans les cas où ils travaillent avec plusieurs spécialistes de l'Institut, ces derniers bénéficient d'occasions d'échanger les informations concernant chacun des athlètes. »

Encore cette année, des athlètes ont participé à une activité combinant des conférences et une séance de réseautage organisée par la Jeune chambre de commerce de Montréal. Le thème de cette édition était *Métiers du futur*.

L'INS Québec a organisé, en décembre 2018, la Soirée hommage et réseautage pour les nouveaux retraités d'Équipe Québec. « Lors de cette soirée, les athlètes d'Équipe Québec ayant annoncé leur retraite sportive au cours des 18 derniers mois ont été reconnus et leur carrière soulignée. C'était également l'occasion de leur présenter les services offerts pour les épauler dans cette transition », a mentionné Lu Bonnet.

Afin de mieux outiller les athlètes en matière d'éducation financière et de leur proposer des occasions d'éducation alternative, les services aux athlètes ont fait la promotion des webinaires et des autres programmes offerts par *Plan de match*.

Une cohorte québécoise du nouveau programme de *Plan de match*, nommé *YouToi 2.0*, a été mise en place. Ce programme met l'accent sur l'aspect psychologique de la transition en permettant aux athlètes participants de découvrir leurs valeurs, leurs traits de personnalité et leurs motivations afin d'être mieux outillés face aux changements qu'ils vivent. « Ce programme permet de répondre à un besoin que nous avons identifié en lien avec le bien-être des athlètes retraités », souligne Lu Bonnet.

Le programme *Plan de match*, épaulé par les membres du Réseau des instituts du sport olympique et paralympique et les conseillers, cherchera, au cours de la prochaine année, à atteindre les groupes d'entraînement, leurs entraîneurs et leurs gestionnaires. Le but est d'outiller les intervenants en lien avec les athlètes susceptibles de profiter du programme.

En 2019-2020, l'INS Québec implantera un nouveau portail des athlètes. Il permettra aux athlètes de gérer les services qu'ils reçoivent à l'INS Québec et de consulter l'ensemble des services auxquels ils ont accès, soit les différents spécialistes des services de performance, ainsi que les occasions dont ils pourraient profiter à l'INS Québec, telles que les programmes *Jouez gagnant !* et *Plan de match*. Le portail offrira également un lien direct entre les athlètes et les intervenants en plus de permettre la prise de rendez-vous avec le conseiller, Services aux athlètes.

Au cours de la prochaine année, l'INS Québec vise à consolider la refonte de l'offre de services aux athlètes individuels et possiblement élargir l'éventail des services proposés.



SERVICE DE FORMATION

En 2018-2019, l'INS Québec a organisé 11 activités de développement professionnel, appelées *Question-Sport* et *Ateliers*, totalisant 61 heures de formation et réunissant 550 participants de 40 sports différents.

Au cours de la dernière année, le service de formation de l'INS Québec a mis en place le projet pilote de mentorat des entraîneurs de haut niveau, programme dont la conception avait été réalisée en 2017-2018. La première cohorte a maintenant terminé et les participants de la deuxième cohorte ont amorcé l'expérience. « Le projet pilote a permis de récolter des données sur les éléments clés à considérer lors de l'élaboration d'activités de mentorat. Les entraîneurs et les mentors ont été accompagnés afin de les aider à planifier les activités, à évaluer leur progrès et à réaliser leurs projets. Un rapport final sera partagé avec les fédérations québécoises afin de les aider à mettre en place leurs propres activités de mentorat », mentionne Aurore Monin, superviseuse, Service de formation.

Dans le cadre du *Diplôme avancé en entraînement* (DAE), 30 entraîneurs sont en formation. Ce programme de deux ans a fait neuf nouveaux diplômés au cours de la dernière année. « Nous avons effectué un gros travail de standardisation des tâches servant à l'évaluation du programme avec les autres membres du Réseau des instituts du sport olympique et paralympique (RISOP) ainsi qu'en collaboration avec l'Association canadienne des entraîneurs (ACE). Nous avons travaillé ensemble afin d'uniformiser les porte-folios des entraîneurs à travers le Canada. Cette standardisation des activités d'évaluation facilitera l'élaboration de programmes avancés par les fédérations », a commenté Aurore Monin.

Pour la prochaine cohorte, en 2019-2020, le calendrier de formation a été modifié, passant d'une journée de formation par semaine à des demi-journées afin de faciliter la conciliation formation-travail des entraîneurs inscrits au programme. « Ce nouveau calendrier donnera davantage de temps aux entraîneurs pour effectuer les activités pratiques nécessaires à leur formation et pour expérimenter leurs apprentissages. Les formations sur des demi-journées faciliteront aussi l'apprentissage des entraîneurs suivant les cours à distance puisque des cours de trois heures sont davantage en accord avec les bonnes pratiques concernant la formation des adultes à distance », a expliqué Aurore Monin.

En novembre 2018, l'INS Québec a tenu le tout premier Symposium Provincial de la Performance Sportive (S2P2). Il s'agissait d'ouvrir le congrès annuel de l'INS Québec à plus d'intervenants encadrant des athlètes. L'événement a réuni 160 participants, soit des spécialistes médico-scientifiques, des entraîneurs, des administrateurs du sport et, grâce au partenariat d'organisation avec SPORTSQUÉBEC, des formateurs du système sportif québécois.

La deuxième édition du S2P2 se tiendra en novembre 2019 et on y parlera notamment d'intelligence artificielle. En plus des activités ayant connu beaucoup de succès en 2018, l'événement inclura, cette fois, un après-midi au Complexe de l'INS Québec où les participants pourront être témoins de démonstrations pratiques des services médico-scientifiques offerts aux athlètes.

ADMINISTRATION, OPÉRATIONS ET RESSOURCES HUMAINES

En 2018-2019, l'INS Québec a poursuivi sa croissance. D'une cinquantaine d'employés l'an dernier, l'Institut est passé à maintenant plus de 60 personnes auxquelles s'ajoutent des occasionnels et des contractuels. Afin de toujours mieux servir sa clientèle, l'Institut a créé un poste de direction pour veiller au développement des partenariats d'affaires et un poste de conseillère généraliste en ressources humaines alors que certains postes de spécialistes ont été dupliqués afin de répondre à la demande croissante.

L'organisation a poursuivi ses interventions visant l'optimisation des technologies de l'information. Cela permet notamment au personnel d'intervenir plus rapidement et plus efficacement tout en composant avec les effectifs en place.

Voulant figurer parmi les chefs de file en la matière, l'Institut a poursuivi la mise en place de sa *Politique sur le respect des personnes et la prévention du harcèlement* adoptée l'an dernier en réalisant des activités de promotion ainsi que des ateliers de formation et de sensibilisation en collaboration avec l'organisme Sport'Aide.

« Le but est d'outiller nos intervenants à détecter et à guider les personnes vers les mécanismes et les ressources mis en place pour les accompagner dans ce type de situation. Nous formons, entre autres, les intervenants qui travaillent directement avec les athlètes et les entraîneurs dans le but de contribuer à un environnement sportif sain et sécuritaire pour tous », a mentionné Isabelle Rousseau, Vice-présidente, Administration.

Les conditions de travail de l'organisation ont été révisées pour être plus compétitives sur le marché et ainsi attirer et retenir les meilleurs employés. « Nous sommes une organisation en croissance et nous devons nous adapter. Nous essayons d'offrir à nos partenaires les meilleurs spécialistes tout en se positionnant comme un employeur de choix », a souligné Isabelle Rousseau.

En cours d'année, l'organisation a débuté l'aménagement du plateau de boxe et un espace a été réservé pour le groupe d'entraînement de trampoline. L'INS Québec a aussi accueilli un nouveau groupe d'entraînement avec l'arrivée de l'équipe masculine de waterpolo en mai 2018. La natation artistique a fait un retour au Complexe de l'Institut à la suite de la recentralisation de l'équipe en janvier 2019. De plus, l'optimisation de nombreux espaces s'est poursuivie afin de toujours mieux servir la clientèle.

Dans le but de s'ajuster au marché et d'être concurrentiel, les prix des différents services offerts par l'Institut, qui n'avaient pas été modifiés depuis 2014, ont fait l'objet d'une révision. L'implantation de cette nouvelle liste de prix se fera au début de l'année 2019-2020.

Pour 2019-2020, l'optimisation des installations et des équipements se poursuivra, donnant lieu, par le fait même, à de nombreuses améliorations. L'INS Québec prévoit également se doter d'un logiciel permettant d'être plus efficace dans la livraison de formations en ligne. Enfin, la plateforme de gestion du programme Jouez gagnant! fera peau neuve et le site Web sera révisé.



L'ANNÉE EN CHIFFRES

551

athlètes issus de 50 sports utilisent
les services de l'INS Québec au
Complexe du Parc olympique

↑ 12%

603

athlètes fréquentent l'un des 18
Centres d'entraînement unisports

↑ 17%

**Au service
des athlètes**

1853

athlètes sont accompagnés
par les Centres régionaux
d'entraînement multisports (CREM)

↑ 9%

82

athlètes non rattachés à un CREM et provenant
de 30 disciplines reçoivent des services
dans les régions Abitibi-Témiscamisque,
Bas-Saint-Laurent, Centre du Québec, Côte-
Nord, Lanaudière et Saguenay-Lac-St-Jean

Jouez gagnant! Toujours en croissance

104 287

jeunes participants
seconde meilleure année

↑ 6%

18

régions administratives du
Québec ont été visitées

↑ 1

72

athlètes-conférenciers dont 5
nouveaux (36 athlètes actifs
et 38 athlètes retraités)

↑ 8

12

tournées :
10 régions – 138 conférences
Abitibi-Témiscamingue [2]; Beauce;
Centre-du-Québec; Chaudière-
Appalaches; Estrie; Îles-de-la-
Madeleine; Mauricie; Outaouais [2];
Portneuf; Saguenay-Lac-Saint-Jean

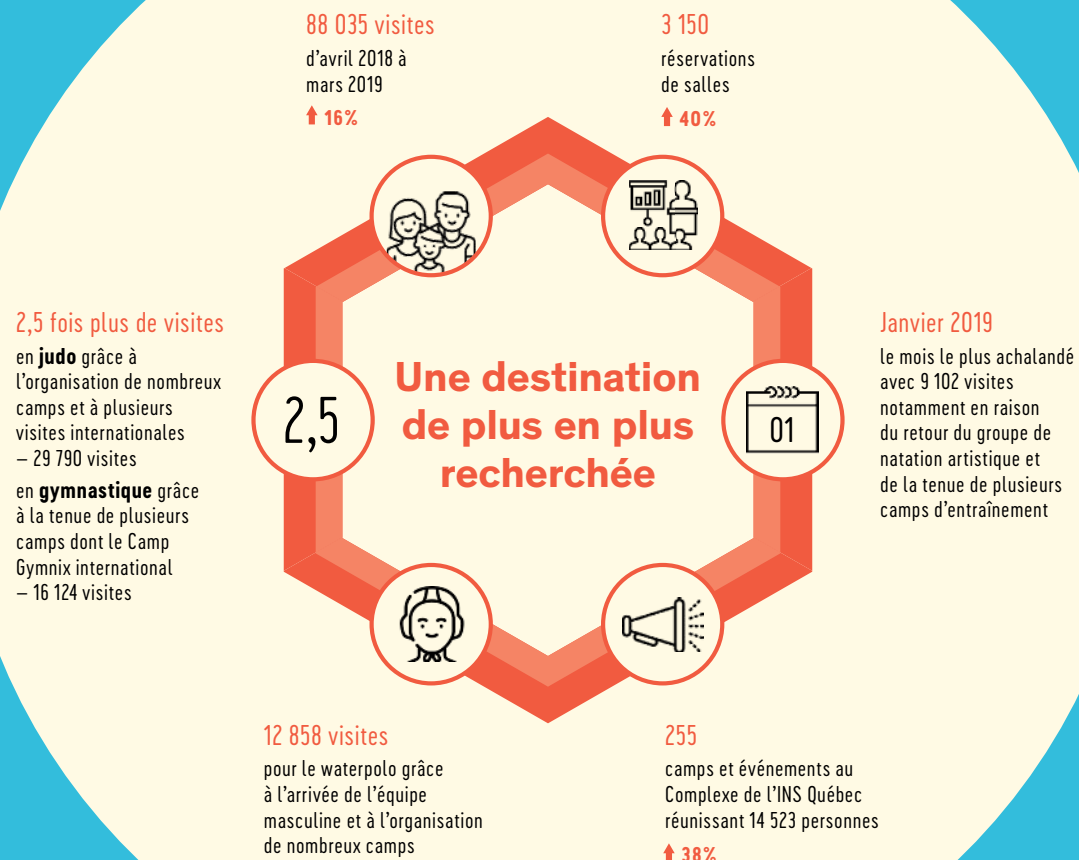


Témoignage reçu à la suite d'une conférence de Laurie-Anne Bédard (natation artistique)

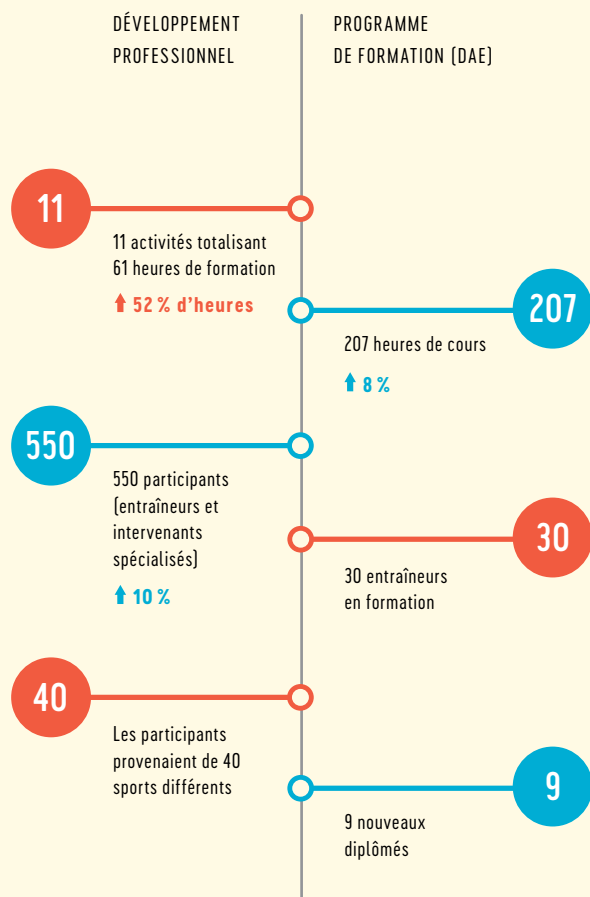
Merci Laurie-Anne pour ton passage à notre école. Les enfants parlent encore de toi ce matin, et ils ont encore des questions! Bravo pour ton implication avec le programme de Jouez gagnant!. C'est toujours inspirant pour les jeunes de vous entendre. Ton parcours est plus qu'impressionnant. Toutes mes félicitations. Ton discours est vraiment adéquat pour les enfants, les grands comme les petits. Tous les enseignants avaient que de bons mots pour ta présentation.

Kathy Pineault
Enseignante en éducation physique
École de l'Aquarelle (Rimouski)

LE COMPLEXE DE L'INS QUÉBEC



La formation à l'INS Québec



Une clinique médico-sportive occupée

ATHLÈTES AYANT CONSULTÉ	744
CONSULTATIONS AVEC UN MÉDECIN	1 592
JOURS D'ACCOMPAGNEMENT (COMPÉTITIONS ET CAMPS)	645
CONSULTATIONS EN NUTRITION	411
CONSULTATIONS EN ORTHOPTIE	169
CONSULTATIONS EN KINÉSIOLOGIE	186
CONSULTATIONS EN NEUROPSYCHOLOGIE	24
TRAITEMENTS DE PHYSIOTHÉRAPIE/THÉRAPIE DU SPORT	4 226
TRAITEMENTS DE MASSOTHÉRAPIE	605
ÉLECTROCARDIOGRAMMES	192
PRISES DE SANG, VACCINS	546
TOTAL DES CONSULTATIONS	12 970

↑ 5 % (↑ 91 % SUR DEUX ANS)

Rapport financier

2018-2019

L'exercice financier 2018-2019 témoigne de la croissance des activités de l'INS Québec.

Dans l'ensemble, les produits ont été stables en comparaison à 2017-2018. Une modification de l'entente de financement avec le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a permis de couvrir les frais de loyer, ce qui a eu pour effet de diminuer la portion de financement reçue et d'assurer, en contrepartie, une diminution au niveau des charges pour le loyer. Par ailleurs, le rythme de réalisation des programmes soutenus par le gouvernement du Québec a augmenté de l'ordre de 12 % (347 000 \$). De plus, l'offre de services ainsi que les projets reliés aux athlètes et aux sports ciblés, notamment soutenus par Sport Canada, ont poursuivi leur croissance au même rythme de 12 % (191 000 \$). Ces activités, combinées à un changement avantageux de la stratégie de placement, ont permis de maintenir le niveau de revenu de l'Institut.

Les dépenses ont augmenté de 24 000 \$ comparativement à 2017-2018. Les principales variations s'expliquent par la croissance des services et des activités ainsi que par la révision des conditions salariales et l'ajout de nouvelles ressources affectées à la livraison des services. On constate également des augmentations de dépenses pour le soutien aux fédérations et aux centres régionaux, pour les services aux athlètes et aux entraîneurs ainsi que pour les activités de recherche et développement.

Pour une troisième année consécutive, la soirée-bénéfice réalisée au Casino de Montréal, en novembre 2018, a permis d'inscrire un profit de 83 441 \$, et ainsi, de contribuer au Fonds d'excellence de l'INS Québec. Ce fonds a permis un investissement en développement des affaires qui devrait permettre une augmentation des revenus autonomes de l'Institut ainsi que du financement disponible pour la réalisation de projets extraordinaires destinés aux athlètes et aux groupes d'entraînement de haut niveau.

	2018-2019	2017-2018
Produits	\$	\$
Subventions		
Sport Canada	2,762,998	2,609,594
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur	4,902,235	5,173,530
Emploi Québec	1,811	-
Contribution des partenaires		
Comité olympique canadien	301,838	306,500
B2DIX	71,050	55,000
Association canadienne des entraîneurs	70,000	70,000
À nous le podium	68,375	52,500
Comité paralympique canadien	43,763	10,000
Amortissement apports reportés afférents aux immobilisations	545,113	544,125
Services aux athlètes et organismes de sport	493,433	461,011
Dons et commandites	175,000	188,040
Programme de formation et de perfectionnement	76,815	78,344
Intérêts sur placements	74,781	46,680
	9,587,212	9,595,324



	2018-2019	2017-2018
Charges	\$	\$
Service de formation et de perfectionnement		
Salaires et charges sociales	144,095	121,262
Honoraires	51,025	48,639
<i>Rendez-vous des spécialistes</i>	12,910	15,205
Déplacements et réunions	10,960	13,055
	218,990	198,161
Services aux athlètes et organismes de sport		
Salaires et charges sociales	2,753,434	2,229,915
Soutien aux fédérations et aux centres régionaux	2,033,900	2,000,000
Soutien aux groupes d'entraînement de haut niveau *	677,906	777,048
Services aux athlètes et entraîneurs du Québec *	501,008	319,308
Amortissement - Équipements médicaux, scientifiques et sportifs	312,834	303,579
Sciences du sport	265,131	259,361
Programme de recherche, d'innovation et de diffusion de l'information *	188,956	101,444
Médecine sportive	218,865	275,109
Loyer et services d'entretien ménager	197,915	789,183
Programme Équipe Québec	168,554	122,210
Soutien aux sports aquatiques	79,857	95,143
Autres services	62,753	79,309
Déplacements et réunions	53,530	48,818
	7,514,643	7,400,427
Administration		
Salaires et charges sociales	716,730	632,199
Services professionnels	339,671	416,568
Administration générale	250,504	232,998
Amortissement des autres immobilisations	231,825	232,215
Communications	180,995	162,711
Comités et déplacements	43,343	49,761
Loyer et services d'entretien ménager	49,479	197,296
	1,812,547	1,923,748
	9,546,180	9,522,336

	2018-2019	2017-2018
	\$	\$
Excédent des produits sur les charges avant les éléments suivants	41,032	72,988
Revenus de collecte de fonds	142,338	184,750
Dépenses de collecte de fonds	(58,897)	(51,265)
Développement des affaires	(146,067)	-
	(62,626)	133,485
(Insuffisance) excédent des produits sur les charges	(21,594)	206,473



Photo : OSA images

* Ces rubriques ne contiennent pas les salaires et charges sociales qui y sont attribuables.

Le réseau de l'INS Québec

LES CENTRES UNISPORTS 2018-2019

Centre national Gaétan-Boucher (CNGB)

Centre national d'entraînement
Pierre-Harvey (CNEPH)

Centre d'excellence acrobatique
de Val-St-Côme (CEAVSC)

Centre d'entraînement à temps plein
de volleyball - Gatineau

Centre national de cyclisme de Bromont

Centre national de performance
de Patinage Canada

Centre national d'entraînement
Yves Laroche

Centre national courte piste de Montréal

Centre de biathlon d'excellence
du Québec (CBEQ)

Centre national de canoë-kayak
du Lac-Beauport

Centre national de canoë-kayak
du Bassin olympique

Centre national de boxe

Centre d'entraînement
de triathlon de Québec

Centre national d'entraînement de tennis

Centre d'entraînement d'aviron de Knowlton

Centre d'excellence régional
de volleyball de plage

Centre national de
haute performance - soccer

Centre provincial d'athlétisme

Académie de tennis de table du Québec

LES CENTRES RÉGIONAUX D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORTS

Conseil de développement
du sport de Gatineau

Conseil de développement
Excellence sportive des Laurentides

Excellence Sports Laval

Centre régional d'entraînement et
d'événements de la Mauricie

Excellence sportive de l'île de Montréal

Excellence sportive Québec-Lévis

Excellence Sportive Sherbrooke

Excellence Chez Nous

RÉSEAU DES INSTITUTS DE SPORT OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE DU CANADA

Institut national du sport du Québec

Institut canadien du sport – Pacifique

Institut canadien du sport – Calgary

Institut canadien du sport – Ontario

Centre canadien du sport – Saskatchewan

Centre canadien multisport – Manitoba

Centre canadien multisport – Atlantique

Les partenaires sportifs de l'INS Québec



Association canadienne de ski acrobatique
 Association Québec Snowboard
 Association québécoise d'aviron
 Association québécoise de canoë-kayak de vitesse
 Association sportive des aveugles du Québec
 Badminton Québec
 Basketball Québec
 Boccia Canada
 Boxe Canada
 Canadian Wheelchair Sports Association
 Canoe Kayak Canada
 Curling Québec
 Cyclisme Canada
 Fédération canadienne d'escrime
 Fédération de gymnastique du Québec
 Fédération de natation du Québec
 Fédération de patinage de vitesse du Québec
 Fédération des sports à quatre murs du Québec
 Fédération d'escrime du Québec
 Fédération québécoise d'athlétisme

Fédération québécoise de biathlon
 Fédération québécoise de boxe olympique
 Fédération québécoise de ski acrobatique
 Fédération québécoise de taekwondo
 Fédération québécoise des sports cyclistes
 Field Hockey Canada
 Golf Québec
 Gymnastique Canada
 Gymnastique Canada Trampoline
 Hockey Canada
 Hockey Québec
 Judo Canada
 Judo Québec
 Natation Artistique Canada
 Natation Artistique Québec
 Natation Canada
 Nordiq Canada
 Parasports Québec
 Patinage Canada
 Patinage de vitesse Canada
 Patinage Québec
 Plongeon Canada
 Plongeon Québec

Rowing Canada Aviron
 Rugby Québec
 Ski de fond Québec
 Ski Québec Alpin
 Snowboard Canada
 Soccer Québec
 Softball Québec
 Tennis Québec
 Triathlon Québec
 Voile Québec
 Volleyball Canada
 Volleyball Québec
 Water Polo Canada
 Waterpolo Québec

Le Conseil d'administration

Tom Quinn, Président

Guy Létourneau, Vice-président

François Racine, Secrétaire-trésorier

Ariane Loignon

Bernard Petiot

Carole Théberge

Claude Rousseau

Francine Champoux

Jean Dupré

Lynn Blouin

Marie Pinsonneault

Nos catalyseurs de rêves



ADMINISTRATION

Gaëtan Robitaille	Président-Directeur général
Isabelle Rousseau	Vice-présidente, Administration
Carol Bassil	Adjointe à la direction générale
Renée Larouche	Directrice, Développement des partenariats d'affaires et financement
Michelle Robichaud	Gestionnaire des services administratifs
Fadhila Tafer	Technicienne comptable
Michaëlla Val-Camille	Agent de soutien administratif et comptabilité
Anick Perron	Conseillère généraliste en ressources humaines

COMMUNICATIONS

Evelyne Déry	Coordonnatrice communications
Camille Burbidge Izquierdo	Agente de programme <i>Jouez gagnant!</i>

OPÉRATIONS

Josée Dagenais	Superviseure des Opérations
Sarah Bergeron	Coordonnatrice des Opérations
Gabriel Coallier	Surveillant des installations (soir)
Mathilde Chamussy	Surveillante des installations (fin de semaine)
Mélina Fillion	Agente d'accueil (jour)
Maité Viau	Agente d'accueil (soir)
Rafaëlle Lanoix	Agente d'accueil (fin de semaine)

FORMATION

Aurore Monin	Superviseure des services de formation
Geneviève Houle	Coordonnatrice des services de formation

SCIENCES DU SPORT

Guy Thibault	Directeur des sciences du sport
Thomas Romeas	Conseiller expert MS
Roxanne Huot	Coordonnatrice au soutien scientifique
Evelyne Dubé	Conseillère technique au soutien médico-scientifique
Mathieu Charbonneau	Biomécanicien du sport
François Bieuzen	Physiologiste de l'exercice
Myriam Paquette	Physiologiste de l'exercice
Sylvain Gaudet	Physiologiste de l'exercice
Nicolas Berryman	Physiologiste de l'exercice
Cory Kennedy	Préparateur physique
François Raymond	Préparateur physique
Kevin Roux	Préparateur physique
Alix Renaud-Roy	Préparatrice physique
Benoit Lussier	Analyste de performance

MÉDICALE

Suzanne Leclerc	Directrice médicale
Caroline Truchon	Secrétaire médicale
Erik Sesbreno	Nutritionniste en chef
Ève Crépeau	Nutritionniste
Josiane Roberge	Physiothérapeute en chef
Véronique Carmel	Physiothérapeute
Kathleen Smith	Physiothérapeute
Émilie Turner	Physiothérapeute
Félix Croteau	Physiothérapeute
Brian Li	Physiothérapeute
Laurie Parinet	Physiothérapeute
Alexandra Lafrance	Physiothérapeute
Jean-Sébastien Rondeau	Thérapeute du sport

SERVICES DE PERFORMANCE

Frédéric Tremblay	Superviseur services de performance
Lu Bonnet	Conseiller des services aux athlètes
Louise Kairns	Conseillère programmes et événements
Chantale Philie	Conseillère aux sports

À LA DEMANDE DES ATHLÈTES

Karina Kosko s'occupe d'un groupe d'athlètes de trampoline âgés de 18 à 22 ans qui s'entraînent quotidiennement au Complexe de l'INS Québec. Elle travaille avec la nutritionniste Ève Crépeau depuis environ deux ans.

« La nécessité d'avoir un suivi nutritionnel est un besoin qui a été soulevé par les athlètes eux-mêmes lors d'une rencontre d'équipe », souligne Karina Kosko.

« Mon rôle auprès de ce groupe d'athlètes s'inscrit dans une démarche d'éducation en matière de nutrition sportive et d'optimisation des performances à l'entraînement et en compétition », mentionne Ève Crépeau.

La nutritionniste de l'INS Québec se considère choyée de travailler avec un tel groupe : « Avec eux, je me permets d'innover, d'essayer de nouvelles activités, des façons différentes d'aborder la nutrition sportive. Tout cela est possible, car ces athlètes sont engagés dans la démarche et ils forment un groupe tissé serré », explique la nutritionniste.

Un exemple d'innovation : un atelier inspiré des émissions de compétitions culinaires. Avec la participation de Véronique Richard, spécialiste en préparation mentale à l'Institut, les athlètes ont été amenés à jumeler leur apprentissage en cuisine avec leurs compétences à gérer le stress, la pression et les imprévus.

« Les athlètes demandent eux-mêmes ces ateliers culinaires. Malgré leur horaire chargé, ils apprécient les moments passés à cuisiner au laboratoire de nutrition de l'Institut. Ils y développent des habiletés concrètes et utiles », explique l'entraîneuse à l'écoute des commentaires de ses athlètes.

« Dans ce groupe, certains ne cuisinent que pendant les ateliers culinaires puisqu'ils habitent encore chez leurs parents. Au début, quelques athlètes ne possédaient pas les compétences de base en cuisine. Notre but est qu'ils maîtrisent les techniques nécessaires à la préparation d'un repas. Cela les prépare non seulement au moment où ils iront vivre en appartement, mais dans l'immédiat, c'est très utile lorsqu'ils voyagent et qu'ils doivent cuisiner », explique Ève Crépeau.

Les différentes interventions et les conseils prodigués par Ève Crépeau aux membres du groupe d'entraînement de trampoline ont eu un impact significatif sur les performances des athlètes.

« Ils sont capables de soutenir une semaine d'entraînement sans manquer d'énergie, explique Karina Kosko. Grâce aux stratégies en nutrition spécifiques à chaque athlète qu'ils ont élaborées avec Ève, les athlètes sont maintenant en mesure de passer à travers de longues séances d'entraînement et ils récupèrent plus facilement. »

« Ces athlètes avaient de bons réflexes en matière de choix nutritionnels, mais beaucoup ne savaient pas toujours quoi manger et en quelle quantité pour avoir l'énergie nécessaire, souligne la nutritionniste. Par exemple, après une séance, ils prenaient une collation, mais souvent, la quantité n'était pas suffisante par rapport à l'effort qu'avait nécessité leur entraînement. »

Le trampoline est un sport qui présente certains défis en matière de nutrition. Comme l'explique Karina Kosko : « On saute et on se retrouve la tête en bas, donc certains athlètes préféraient manger peu ou pas du tout pour tenter d'éviter des inconforts. » Ève Crépeau acquiesce et elle explique la façon dont elle a aidé les trampolinistes : « Il a fallu établir un plan nutritionnel propre à chaque athlète qui tient compte de leurs enjeux afin qu'ils ne ressentent pas d'inconfort tout en ayant suffisamment d'énergie. »

Sans aucun doute, la collaboration entre la nutritionniste de l'INS Québec et l'entraîneuse joue un rôle important dans la carrière sportive des athlètes de trampoline, mais les apprentissages suivront les athlètes bien au-delà du trampoline. « Plusieurs aptitudes que développent les athlètes pour les aider dans leur carrière sportive, que ce soit en nutrition ou en préparation mentale, par exemple, leur seront également utiles dans leur vie professionnelle et personnelle une fois le sport de haut niveau terminé. Manger sainement et bien gérer la pression sont des compétences humaines importantes. »



Ève Crépeau

NUTRITIONNISTE À L'INS QUÉBEC

Karina Kosko

ENTRAÎNEURE EN TRAMPOLINE

« Plusieurs aptitudes que développent les athlètes pour les aider dans leur carrière sportive leur seront également utiles dans leur vie professionnelle et personnelle une fois le sport de haut niveau terminé. »

Partenaires

PARTENAIRES CRÉATEURS

VISIONNAIRES



PIONNIERS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



CANADIAN
OLYMPIC
FOUNDATION
FONDATION
OLYMPIQUE
CANADIENNE



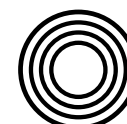
SPORT PARTNER
PARTENAIRE SPORTIF



PARTENAIRES DANS L'EXCELLENCE



PARTENAIRES SPORTIFS



PARC
OLYMPIQUE



Parc Jean-Drapeau



LE RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT



CATALYSEUR DE RÊVES... UN ATHLÈTE À LA FOIS