



---

DE L'IMPOSSIBLE AU POSSIBLE

---

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021

---



## Table des matières

3

---

Message du  
Président du Conseil d'administration

---

12

---

L'année 2020-2021  
en chiffres

---

4

---

Message du  
Président-Directeur général

---

18

---

Le Réseau INS Québec  
Les partenaires sportifs de l'INS Québec

---

5

---

Quand la pandémie est  
sources d'innovations  
69 579 visites = 0 éclosion

---

21

---

L'équipe de  
l'INS Québec

---

# Message du Président du Conseil d'administration

## FIERTÉ

Fierté! C'est le sentiment qui m'anime pour mon dernier message comme Président du Conseil d'administration de l'Institut national du sport du Québec. Une fierté qui n'a cessé de croître pendant les neuf années qui se sont écoulées. Une fierté qui s'est construite au fil des défis, des avancées et des succès réalisés par l'Institut grâce à un effort collectif des membres du conseil, de notre personnel et de nos partenaires.

À mon arrivée, un premier chantier était déjà en marche. Un vrai chantier; c'était la construction du Complexe au Parc olympique. Cet ambitieux projet allait changer la donne pour le sport de haut niveau au Québec. Mon premier grand moment de fierté est survenu lors de l'inauguration, le 19 septembre 2014, en présence des artisans de la première heure et de nos partenaires sportifs, financiers et gouvernementaux.

Mais le projet de l'Institut se devait d'être bien plus que des installations à Montréal. L'ensemble des athlètes en cheminement vers l'excellence devait en profiter. Avec les centres régionaux d'entraînement multisports et les centres d'entraînement unisports, on a pu constituer le Réseau INS Québec qui allait leur donner un accès à des services médico-sportifs et scientifiques de première ligne ainsi qu'à des installations d'entraînement conformes aux normes internationales. Ce réseau est aussi une source de fierté, car il est unique au pays.

Les gens qui font vivre, évoluer et rayonner l'INS Québec sont la clé de notre croissance et de nos succès. Avec les membres du conseil d'administration, nous avons mené à bien la réforme de notre gouvernance et élaboré le plan stratégique qui nous a guidés au cours des dernières années. Leurs expertises diversifiées viennent ajouter de la valeur à l'équipe de direction.

Pour que ce plan stratégique devienne réalité, nous pouvons compter sur une équipe de permanents qui fait l'envie de bien des organisations. Leur savoir, leur compétence, leur créativité nous assurent que les athlètes et nos partenaires sportifs profiteront de services et d'encadrement comparables aux meilleures pratiques.

Dans la réponse de l'Institut aux impacts de la pandémie, cette équipe a été exemplaire par sa capacité de réaction, d'organisation et d'exécution ainsi que par son obsession pour assurer la santé des athlètes et du personnel. C'est grâce à cela que l'INS Québec a gagné en crédibilité dans la communauté sportive ainsi qu'auprès des autorités gouvernementales et de la santé publique. Il y a de quoi être fier.

L'INS Québec est prêt pour une autre étape. Fort d'une entente de financement sur trois ans avec le gouvernement du Québec pour les centres régionaux multisports, les centres unisports et l'Institut, l'organisation peut compter sur un réseau stable et complémentaire. Les commentaires positifs que l'on reçoit des athlètes et des partenaires que l'on sert indiquent que nous faisons les bonnes choses.

PARMI LES DÉFIS QUI ATTENDENT L'INSTITUT, IL Y A L'OBLIGATION DE MAINTENIR LE CAP DANS LA RECHERCHE DES MEILLEURES SOLUTIONS POUR DÉVELOPPER LE SAVOIR ET LE SAVOIR-FAIRE AFIN DE PROPULSER LES ATHLÈTES VERS LES PLUS HAUTS SOMMETS.

Pour avoir les moyens de nos ambitions, il y a aussi le défi de la génération de revenus autonomes. L'accroissement de la visibilité et du rayonnement va y contribuer, mais il faudra faire preuve d'audace et d'inventivité.

Ce dernier message n'aurait pas été possible sans la confiance et la collaboration de celles et ceux qui m'ont accompagné. À mes collègues du conseil d'administration, je vous remercie de consacrer une partie de votre très précieux temps libre à notre cause. Aux membres du Réseau INS Québec, merci de contribuer au déploiement de notre mission. À nos bailleurs de fonds et partenaires financiers, merci de votre soutien. À nos partenaires sportifs, c'est avec vous que nous pouvons construire un meilleur environnement pour les athlètes.

Enfin, aux membres du personnel, ces véritables « Catalyseurs de rêves », vous avez tout mon respect pour votre engagement et votre passion à actualiser la mission de l'Institut en servant le sport et les athlètes. Je suis fier d'avoir représenté une équipe aussi forte et exceptionnelle.

Plus que jamais il faut s'affirmer comme « Le génie derrière les performances ». C'est le rôle qu'on nous demande de jouer et c'est celui pour lequel nous sommes les meilleurs. C'est aussi celui qui me rend le plus fier de mon engagement des neuf dernières années.

Merci!



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

## Message du Président-Directeur général

### DE L'IMPOSSIBLE AU POSSIBLE

Le rapport d'activités 2020-2021 de l'Institut national du sport du Québec n'est pas un rapport habituel parce que la dernière année n'a pas été habituelle.

Plutôt que la traditionnelle présentation de ce qui s'est passé dans chaque service, c'est davantage l'histoire de notre dernière année que nous voulons raconter au détour de quelques moments marquants et représentatifs.

C'est volontairement que l'histoire que l'on vous présente est tournée «à la positive». Pas parce que ce fut facile, loin de là. Comme partout sur la planète nos vies personnelles et professionnelles ont été bouleversées. Notre histoire 2020-2021, nous la voulons positive parce que, malgré tout, elle l'a été à plusieurs égards. Sans occulter les difficultés, nous pensons qu'il est sain et rassurant de s'attarder aussi au bon qui ressort de tout cela.

LA RÉSILIENCE CARACTÉRISE LES ACTEURS  
DU SPORT DE HAUT NIVEAU. CETTE  
CAPACITÉ D'ABSORBER LES SECOURSSES,  
D'EN TIRER DES ENSEIGNEMENTS ET DE  
S'EN SERVIR POUR LA SUITE, L'ÉQUIPE  
DE L'INS QUÉBEC L'A DÉMONTRÉE  
QUOTIDIENNEMENT. NOTRE HISTOIRE 2020-  
2021, C'EST L'HISTOIRE DE LEUR RÉSILIENCE.

Même si la pandémie a bouleversé les façons de faire et monopolisé beaucoup de notre temps, l'Institut n'en a pas moins poursuivi une bonne partie de ses activités. La section «L'année en chiffres» de ce rapport donne une bonne idée du volume d'activité réalisé. Poursuivre nos activités, c'étaient aussi de continuer à s'occuper de dossiers et projets non pandémiques.

On a ainsi poursuivi nos interventions liées au sport sécuritaire; mis en place la Clinique interdisciplinaire de commotion cérébrale; poursuivi nos travaux sur l'évolution de notre culture organisationnelle; confirmé une entente de financement sur trois ans avec le gouvernement du Québec pour les composantes du réseau; ouvert de nouvelles avenues pour la recherche et l'innovation; créé le Service Communication et Marketing. Tout cela et bien d'autres choses continueront d'évoluer au cours de la prochaine année.

La dernière année a aussi permis de renforcer le partage et la collaboration entre les acteurs de la communauté sportive. Athlètes et entraîneurs, fédérations québécoises et canadiennes, centres régionaux d'entraînement multisports et centres d'entraînement unisports, bailleurs de fonds et partenaires de réalisation, chacun dans nos milieux nous nous sommes unis autour d'un but commun: soutenir la préparation des athlètes olympiques et paralympiques. Parce qu'il y avait un objectif plus important que ceux de nos propres organisations, ce niveau d'harmonisation jamais vu est un véritable tournant. Une nouvelle dynamique s'est installée; notre communauté ne sera plus jamais pareille.

Quand on regarde par-dessus notre épaule et que l'on constate tout ce qui a été accompli, on pourrait avoir le vertige. Être surpris d'en avoir fait autant. Se demander comment cela a été possible. On a construit l'avion en plein vol. On a réécrit le «livre de règlements» à partir d'une page blanche. Saint-François-D'Assise a dit «Commence par faire le nécessaire, puis fais ce qu'il est possible de faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir».

«Faire le nécessaire» (et donc l'impossible) résume bien comment l'équipe de l'INS Québec a traversé la dernière année.

Dans notre rapport de l'an dernier, nous avons écrit, à propos de l'avenir: «Ce dont nous pouvons cependant être convaincus, c'est que nous en ressortirons meilleurs. Nous pourrions construire sur l'engagement, l'inventivité, le discernement et surtout la force de caractère démontrés par notre équipe dès les premiers instants de la crise pour maintenir les services, d'une façon ou d'une autre.»

Un an plus tard, parce que nous avons cru en nous-mêmes, nous pouvons dire fièrement: «C'est ce qu'on a fait». Les prochaines pages vous racontent comment.

Bonne lecture.



Gaëtan Robitaille  
Président-Directeur général



QUAND LA PANDÉMIE EST  
SOURCES D'INNOVATIONS  
69 579 VISITES = 0 ÉCLOSION

## 2020-2021 : QUAND LA PANDÉMIE EST SOURCE D'INNOVATIONS

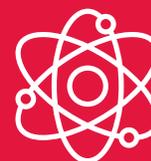
La pandémie de COVID-19 a saboté le calendrier sportif des athlètes et de leur entourage depuis mars 2020. Malgré tout, cette pause mondiale présente un « revers de médaille » plutôt positif, voire bénéfique, au sein de l'Institut national du sport du Québec (INS Québec). Non seulement l'introduction d'innovations a battu des records de vitesse, jamais les acteurs de la communauté sportive n'ont été aussi solidaires et engagés envers le sport et les athlètes.

### LA SCIENCE ET LA MÉDECINE AU RENDEZ-VOUS

Les services médico-sportifs et les sciences du sport sont au cœur de l'intervention de l'INS Québec. Ces deux secteurs ont contribué à faire une grande différence auprès des athlètes dans la poursuite de leur préparation olympique et paralympique en dépit de la pandémie.

La proximité des acteurs et l'habitude de collaboration ont permis à la clinique de l'INS Québec de passer rapidement en mode consultation à distance. C'était une nouvelle façon de faire qui a été rapidement apprivoisée et adoptée par les membres de l'équipe médicale et qui pourra continuer d'être utilisé dans l'avenir.

Pour leur part, la trentaine d'experts du secteur des sciences du sport sont intervenus afin de permettre aux athlètes d'obtenir très rapidement du soutien et des programmes spécifiques en visioconférence afin de garder la forme physique et mentale. À cela se sont ajoutées l'implantation et l'optimisation de nouveaux outils de suivi des athlètes à distance.



### PLUS QU'UN JEU VIDÉO

Il y avait déjà un projet de plateforme de boxe virtuelle sur la table à dessin afin de permettre aux huit pugilistes utilisant la salle de boxe de l'INS Québec d'affûter leurs réflexes en dehors du ring. Le projet de simulateur de réalité virtuelle par vision numérique devait voir le jour d'ici 2024. La pandémie en a accéléré le développement.

Dès juillet 2020, les athlètes ont pu utiliser des casques de réalité virtuelle pour se plonger au cœur d'une intense séance d'une dizaine de minutes en mode *sparring* face à un adversaire virtuel. La technologie permet d'introduire des effets de surprise qui aiguisent la concentration des athlètes.

Ce nouvel outil virtuel a non seulement contribué à maintenir la condition physique, les mouvements et les réflexes des boxeurs pendant la période où les contacts étaient interdits, il a limité les risques de blessures à l'entraînement. Pour cette raison, les entraîneurs ont continué d'utiliser cette plateforme dont les caractéristiques continuent

d'évoluer et pourraient marquer un tournant dans la façon d'entraîner les boxeurs. Déjà, les gardiennes de l'équipe féminine de water-polo utilisent la réalité virtuelle dans leur entraînement technique et pour des séances de pleine conscience. Et on envisage des applications dans d'autres disciplines.

## UNE COLLABORATION ENCORE PLUS FORTE

La pandémie a amplifié le nombre d'échanges entre l'INS Québec et ses partenaires sportifs que sont les centres régionaux d'entraînement multisports, les centres d'entraînement unisports, les fédérations sportives québécoises et canadiennes, les composantes du Réseau ISOPC et de nombreuses organisations comme SPORTSQUÉBEC et Sport'Aide.

La situation exceptionnelle a donné lieu à d'étroites collaborations en visioconférences (évidemment!) où l'objectif ultime était le même pour tout le monde: passer en mode solution afin de perturber le moins possible la préparation des athlètes de haut niveau. Si la COVID-19 a constitué le sujet principal des premières discussions entre les acteurs de la communauté sportive, rapidement ces échanges ont porté sur d'autres sujets visant à améliorer les conditions et la préparation des athlètes. Autrement dit, le réseau sort énormément grandi de cette épreuve.

## UN MASQUE ADAPTÉ

S'il y a un projet qui était loin de figurer dans les cartons de l'INS Québec, c'est bien la création d'un masque de protection pour assurer la santé des joueurs et des joueuses de water-polo en action dans les piscines. L'idée a surgi au détour d'une conversation où on cherchait à améliorer les conditions d'entraînement des poloïstes qui ne pouvaient avoir de contact en raison des mesures sanitaires.



Les experts de l'Institut ont travaillé de concert avec INÉDI, un centre d'expertise et de recherche en design industriel, pour créer de toute pièce un masque utilisable dans l'eau qui devait à la fois répondre aux normes sanitaires et assurer une liberté d'action aux athlètes. Comptant sur la collaboration de Water Polo Canada et sur l'appui financier du Comité olympique canadien, de À nous le podium et des membres du Réseau ISOPC, il a fallu pas moins de cinq itérations pour en arriver à un prototype qui a reçu l'aval des athlètes et des entraîneurs.

Si la pandémie de COVID-19 finira par s'estomper, le risque qu'une situation semblable se reproduise demeure présent. Qu'à cela ne tienne, grâce aux travaux des experts de l'INS Québec, les équipes de water-polo pourront compter sur ce couvre-visage innovateur.

## DES FORMATIONS ET ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT ENCORE PLUS ACCESSIBLES

Mesures sanitaires obligent, les activités de formation en présentiel ont été suspendues au cours de la dernière année. Pourtant, la communauté sportive qui gravite au sein du réseau de l'INS Québec n'a jamais eu autant accès à de la formation et à des activités de développement professionnel.

Le nombre de participants à la douzaine d'activités présentées au cours de l'année 2020-2021 en est la preuve tangible. Habituellement, les activités de perfectionnement professionnel de l'INS Québec comme les conférences *Question-Sport* attirent entre 500 et 550 personnes annuellement. Pendant la pandémie, ce sont plus de 2 600 personnes qui ont participé à ces sessions de 60 à 90 minutes grâce à la technologie du Web.

Les participants au *Diplôme avancé en entraînement*, un programme qui s'adresse aux entraîneurs qui préparent les athlètes à accéder au podium en compétition provinciale, nationale et internationale, ont aussi pu poursuivre leur formation grâce à une adaptation rapide pour permettre une livraison en ligne. Plus de 100 heures de cours ont pu être présentées, ce qui a permis à 26 entraîneurs de poursuivre leur formation avancée et à une dizaine d'autres d'obtenir leur diplôme.



Étant donné le fort engouement des participants pour la formule en ligne, l'équipe de l'INS Québec en a profité pour diversifier les thématiques. Ainsi, des séances de communication, de marketing et de santé mentale ont été ajoutées à la programmation.

Ironiquement, la formule en ligne existait déjà au sein de l'INS Québec. Elle constituait, en fait, un pis-aller pour les gens qui ne pouvaient assister à l'activité en personne. La pandémie a propulsé le « mode en ligne » au rang d'outil indispensable. La webdiffusion a d'abord facilité l'accès à de l'information à des entraîneurs et personnel d'encadrement d'un peu partout en province qui n'ont pas eu à se déplacer au Complexe de l'Institut situé au Parc olympique à Montréal.

Cette option virtuelle qui s'est imposée par la force des choses a fait réaliser qu'il y a maintenant une opportunité de se tourner vers des clientèles que l'INS Québec n'approchait pas avant la pandémie; on pense notamment aux membres d'ordres professionnels liés au monde du sport.

## PRIORITÉ : BIEN-ÊTRE

Dès l'annonce du passage obligatoire en confinement en mars 2020, la direction de l'Institut ne s'est pas uniquement souciee de la préparation des quelque 500 athlètes qui ne pouvaient plus accéder aux installations et plateaux sportifs du Complexe de l'INS Québec. Le bien-être des membres du personnel s'est hissé au même niveau de

préoccupation. Malgré la distance imposée, on s'est assuré de maintenir le contact avec chaque individu. Objectif de la mission : s'assurer du bien-être de chacun en raison des circonstances.

## GRÂCE À UNE INFRASTRUCTURE TECHNOLOGIQUE ROBUSTE, L'INSTITUT A PU RAPIDEMENT ÉQUIPER TOUT SON MONDE QUI EN AVAIT BESOIN POUR ÊTRE EFFICACE EN MODE TÉLÉTRAVAIL.

En plus d'assurer la poursuite des activités, cela a notamment permis d'organiser une rencontre générale hebdomadaire du personnel. On y discutait évidemment de la réouverture du Complexe et des améliorations des conditions d'entraînement pour les athlètes. Mais on prenait également le temps d'aborder des thèmes comme la santé mentale, l'évolution de la situation sanitaire, les mesures gouvernementales qui avaient des impacts à la fois sur la vie personnelle et professionnelle de tous sans oublier les bons coups et les succès réalisés par les membres de l'équipe.

À l'instar des discussions avec la communauté sportive, le contenu des premières réunions concernait quasi exclusivement la COVID-19. Aujourd'hui, il n'est pas rare que le coronavirus constitue à peine le quart des conversations de ces rencontres tenues tous les vendredis. Sans présumer de l'avenir, on peut affirmer que cette initiative avec d'autres, comme la création d'activités de co-développement, auront des retombées à long terme sur la façon dont l'Institut interagira avec les membres de son équipe.

### CRÉER UN MILIEU SÉCURITAIRE



Réorganiser les activités d'un complexe où plus de 200 personnes (en temps de pandémie) peuvent franchir les portes au quotidien pouvait, au tout départ, paraître comme une tâche colossale. Pourtant, dès que le gouvernement et la Santé publique ont permis la réouverture des plateaux sportifs et de la clinique médicale du Complexe de l'Institut en juin 2020, tout était déjà en place pour accueillir les usagers. Gel désinfectant et plexiglass aux endroits appropriés, des bacs individuels identifiés à chaque athlète sur les plateaux, le nettoyage régulier des équipements, tout l'aménagement ainsi que le fonctionnement ont été pensés et remodelés en mode COVID-19. La collaboration et le support du Parc olympique et particulièrement des responsables du Centre sportif sont venus faciliter les choses.

La grande superficie (15300 m<sup>2</sup>) du Complexe de l'Institut a aussi permis de respecter aisément les consignes de distanciation physique. Et c'était encore plus palpable en palier rouge alors que le Complexe ne pouvait accueillir plus de 25 personnes par plateau.

## ET MAINTENANT...

En somme, cette grande capacité d'adaptation de toutes les personnes concernées, allant des agents d'accueil au président-directeur général de l'Institut, en passant par le personnel de l'exploitation, les athlètes et leurs entraîneurs, a constitué la pierre angulaire permettant à l'INS Québec de traverser la crise haut la main. Un succès, soutient la direction de l'Institut, où tout le monde sans exception a fait partie de la solution.

**TOUTE CRISE EST UN RÉVÉLATEUR ET L'INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC A SU DÉMONTRER DEPUIS MARS 2020 TOUTE SA PERTINENCE PAR SON LEADERSHIP, SON SAVOIR ET L'EXPERTISE DE SON ÉQUIPE.**

Comme partout ailleurs dans la société, la pandémie va laisser des traces à l'INS Québec. Mais ces traces sont résolument tournées vers l'avenir grâce aux innovations, aux enseignements et aux relations qui se sont synchronisés pour le plus grand bénéfice des athlètes et des acteurs de la communauté sportive, non seulement au cours de la dernière année, mais aussi avec des effets pour la suite des choses.

## LE PROTOCOLE INS QUÉBEC 69 579 VISITES = 0 ÉCLOSION

Il va de soi que le plus grand défi de l'équipe de l'Institut national du sport du Québec a été de prévenir, limiter et contrer les risques de contagion au coronavirus de la COVID-19 au sein de son Complexe au Parc olympique. Cela a mené à l'élaboration et mise en place du « Protocole INS Québec » qui instaurait une stratégie sanitaire exhaustive : questionnaires d'évaluation des symptômes obligatoire d'une vingtaine de questions, gestion des déplacements, gestion des espaces, prise de température des usagers, en sont quelques exemples.

**DÈS LA RÉOUVERTURE DE SON COMPLEXE AU PARC OLYMPIQUE EN JUIN 2020, L'INS QUÉBEC A INSTAURÉ DES MESURES EXHAUSTIVES POUR EN CONTRÔLER L'ACCÈS.**

La pierre angulaire de ce processus était l'obligation de remplir un questionnaire détaillé d'évaluation des symptômes de la COVID-19. Toutes personnes voulant accéder au Complexe devaient s'y soumettre à chaque visite au plus tard quatre heures avant leur arrivée.

Au 30 avril 2021, 50 261 questionnaires avaient été remplis par les 1 868 personnes différentes qui se sont présentées au Complexe de l'Institut. Afin d'assurer un suivi serré, on considérait « à risque » un visiteur qui avait une réponse positive à l'une des questions (ex. Avez-vous des douleurs musculaires?). S'enclenchait alors un processus de vérifications systématiques supervisé par l'équipe médicale de l'Institut.

Au total, huit personnes sur dix ont pu accéder au Complexe de l'Institut sans autres vérifications. Sur les 10 613 questionnaires considérés « à risque », seulement 19 personnes ont eu un diagnostic positif à la COVID-19 et ne sont donc pas entrées au Complexe.

## PLATEAUX D'ENTRAÎNEMENT HORS COMPLEXE



En novembre 2020, le gouvernement du Québec et la Santé publique ont autorisé la reprise de l'entraînement des athlètes en préparation olympique et paralympique sur d'autres plateaux à l'extérieur du Complexe de l'INS Québec. Les autorités ont alors demandé à l'Institut d'élaborer, à partir du protocole en vigueur au Complexe, un protocole générique applicable à d'autres sites d'entraînement que les organisations sportives et les gestionnaires des installations devaient s'engager à respecter.

Ainsi, les pratiques sanitaires développées par l'INS Québec ont été adoptées par tous les autres centres d'entraînement olympique et paralympique à travers la province. Comme pour le protocole en vigueur au Complexe, il y avait obligation de remplir un questionnaire à chaque visite. Pour l'ensemble des 58 plateaux d'entraînement hors Complexe autorisés, on a enregistré 19 318 visites. Seulement 1 464 ont nécessité une vérification supplémentaire et un seul cas positif à la COVID-19 a été confirmé.

## Des actions qui font la différence



**40**  
écrans protecteurs  
installés dans la  
salle de préparation  
physique



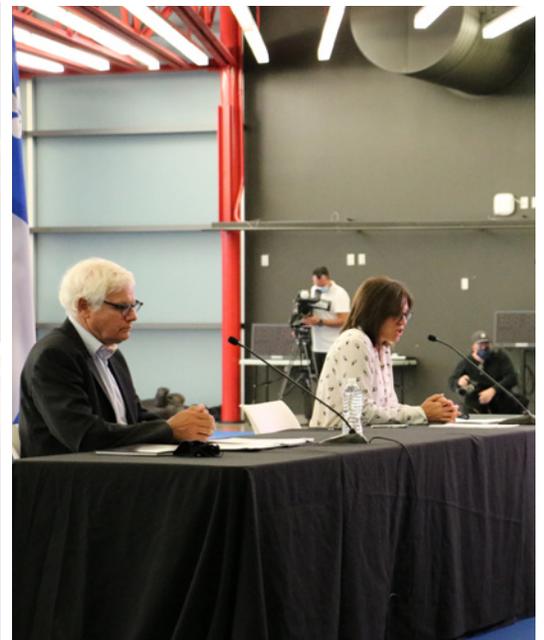
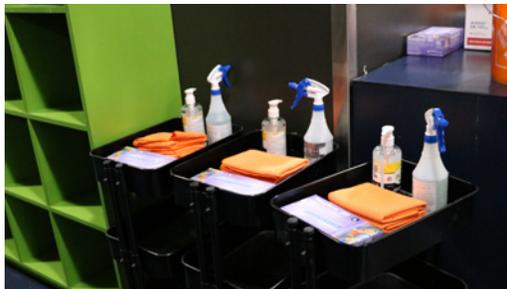
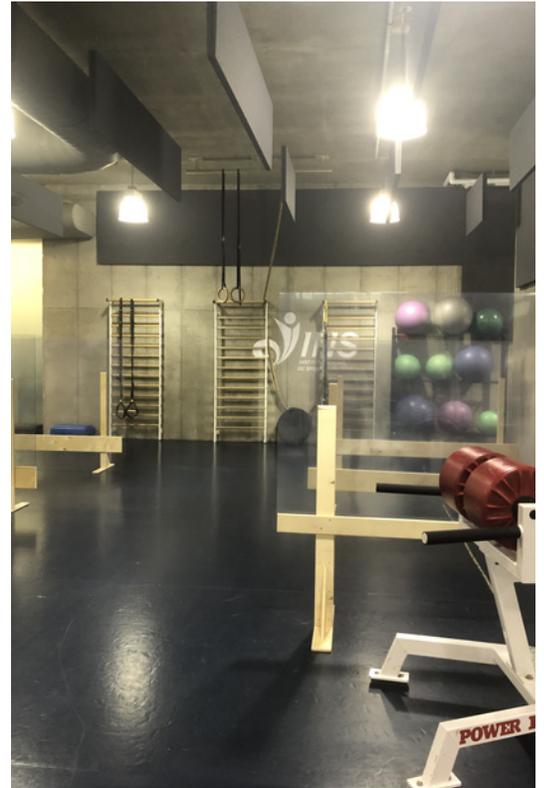
**1 312**  
tournées de  
désinfection  
du Complexe



**1 750**  
masques distribués  
par semaine  
(à partir du  
8 mars 2021)



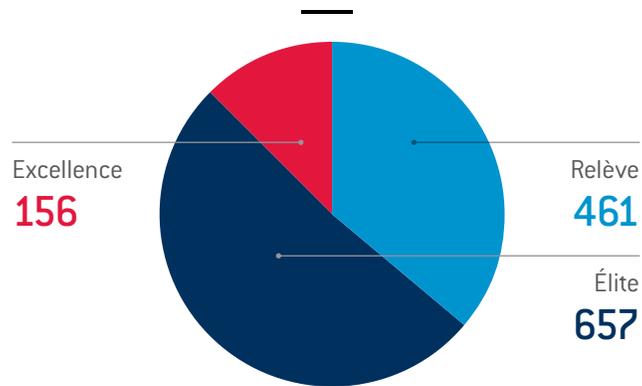
**850**  
brassées de  
chiffons en  
microfibres



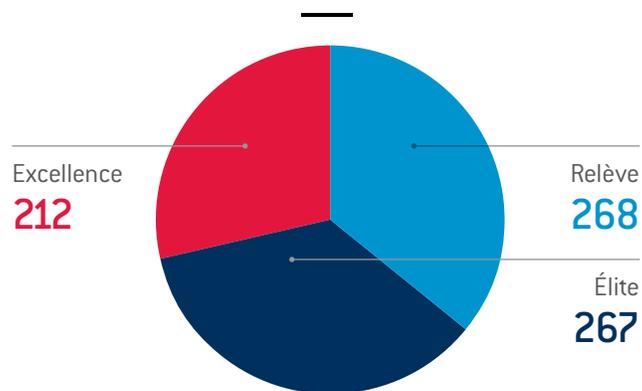
L'ANNÉE 2020-2021 EN CHIFFRES

## Réseau INS Québec

1 274 athlètes dans les 8 Centres régionaux d'entraînement multisports



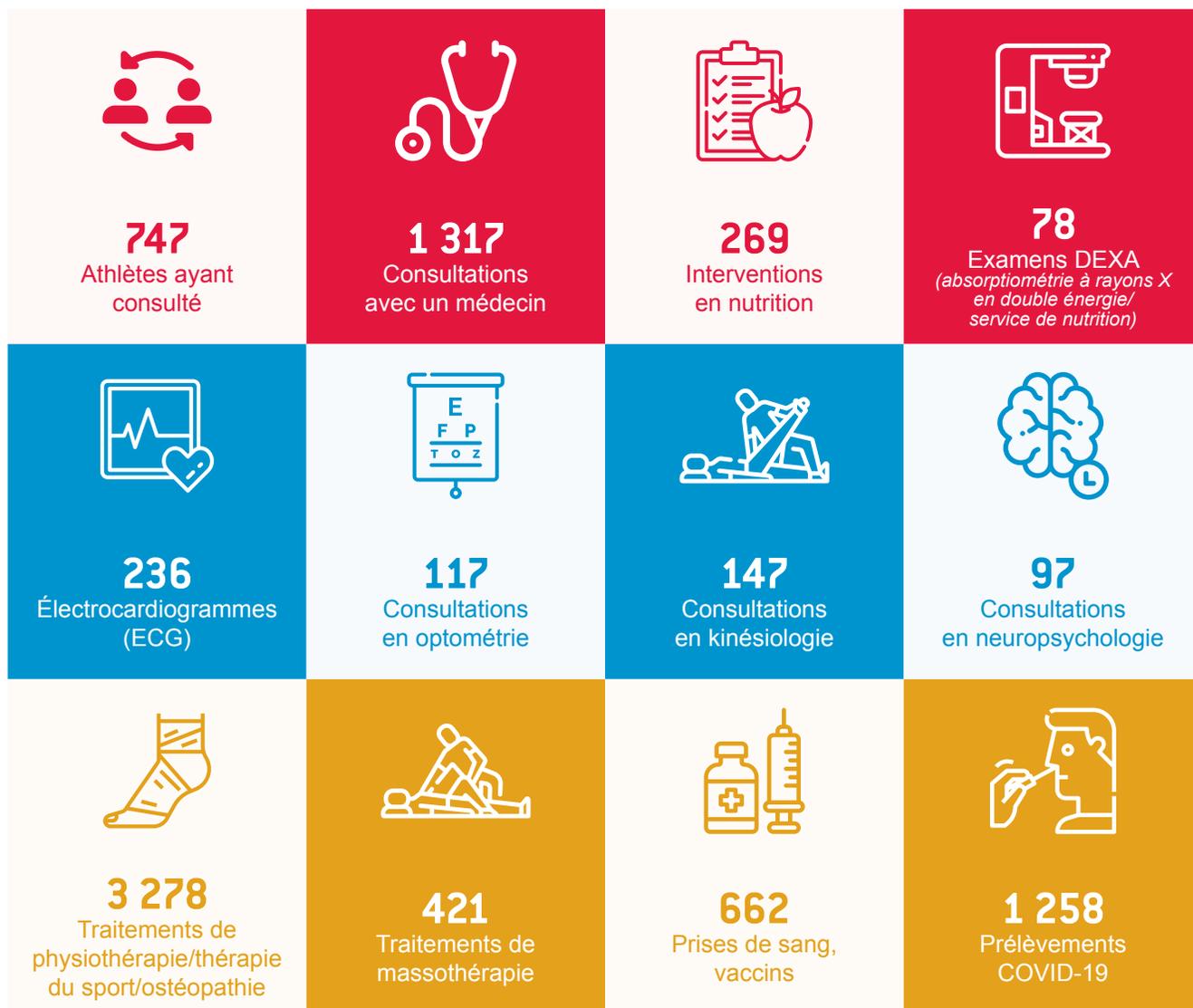
747 athlètes dans 21 Centres d'entraînement unisports



116 athlètes de 6 régions n'ayant pas de CREM

	ATHLÈTES (28 SPORTS)	GROUPES SPORT-ÉTUDES
Abitibi-Témiscamingue	4	
Bas-Saint-Laurent	16	
Centre-du-Québec	18	
Côte-Nord	2	
Lanaudière	65	
Saguenay–Lac Saint-Jean	11	

## 11 680 interventions à la Clinique médico-sportive



## Sciences du sport et innovation



## Développement professionnel



12  
Activités



2 630  
Participants

## Diplôme avancé en entraînement



108  
Heures de cours



26  
Entraîneurs  
en formation

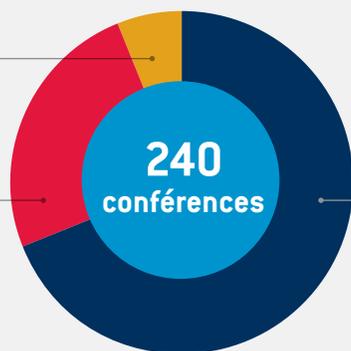


10  
Diplômés

## jouez gagnant!

6%  
Hybrides

25%  
Virtuelles



69%  
En personne

Même avec quatre mois sans activité le programme *Jouez gagnant!* reste attrayant. Afin de composer avec les consignes sanitaires dans les milieux d'accueil, le programme a su adapter son mode de fonctionnement grâce aux athlètes-conférenciers qui ont su modifier leurs contenus afin de les offrir en visioconférence. On a pu maintenir les conférences en personne en les offrant dans les bulles classes plutôt qu'en grand groupe. La pandémie a peut-être eu un impact sur le nombre de participants et de conférences, mais la pertinence et la qualité de *Jouez gagnant!* sont demeurées car le taux de satisfaction exprimé par les milieux s'élève à plus de 90 %.



18 625  
Jeunes participants



131  
Milieux

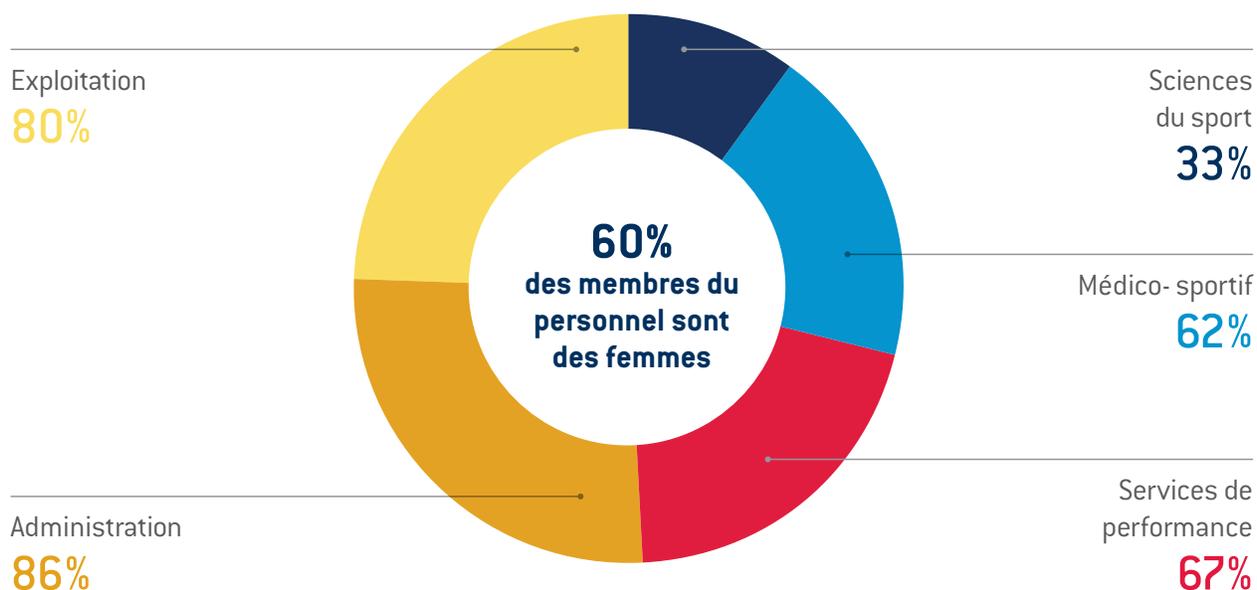


14  
Régions visitées



16  
Athlètes-conférenciers

## La parité, une réalité à l'INS Québec

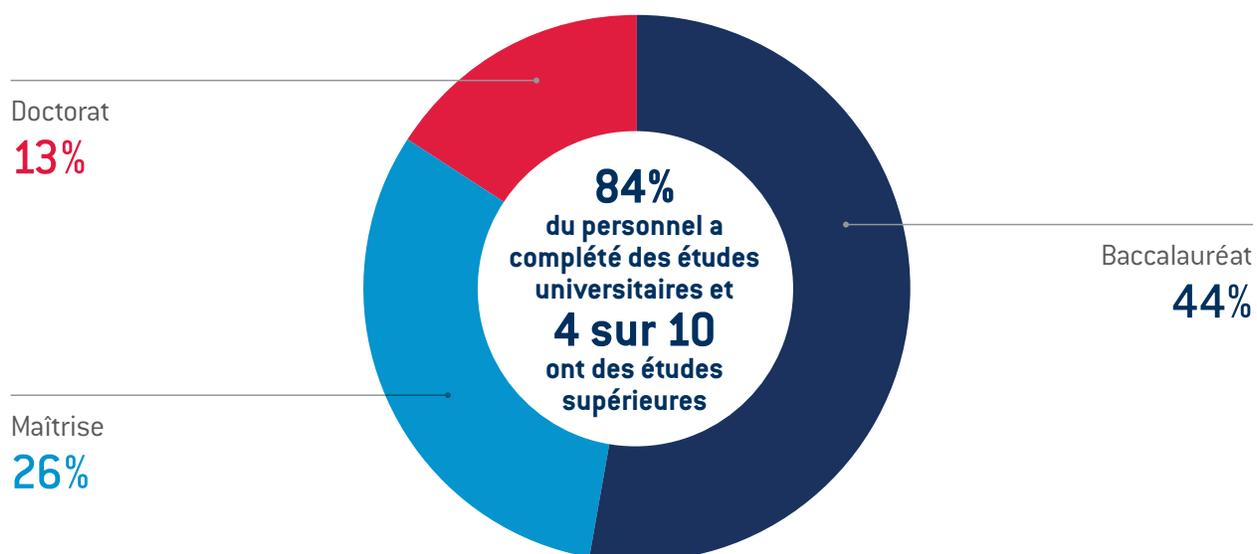


**60%**  
de la direction et des gestionnaires sont des femmes



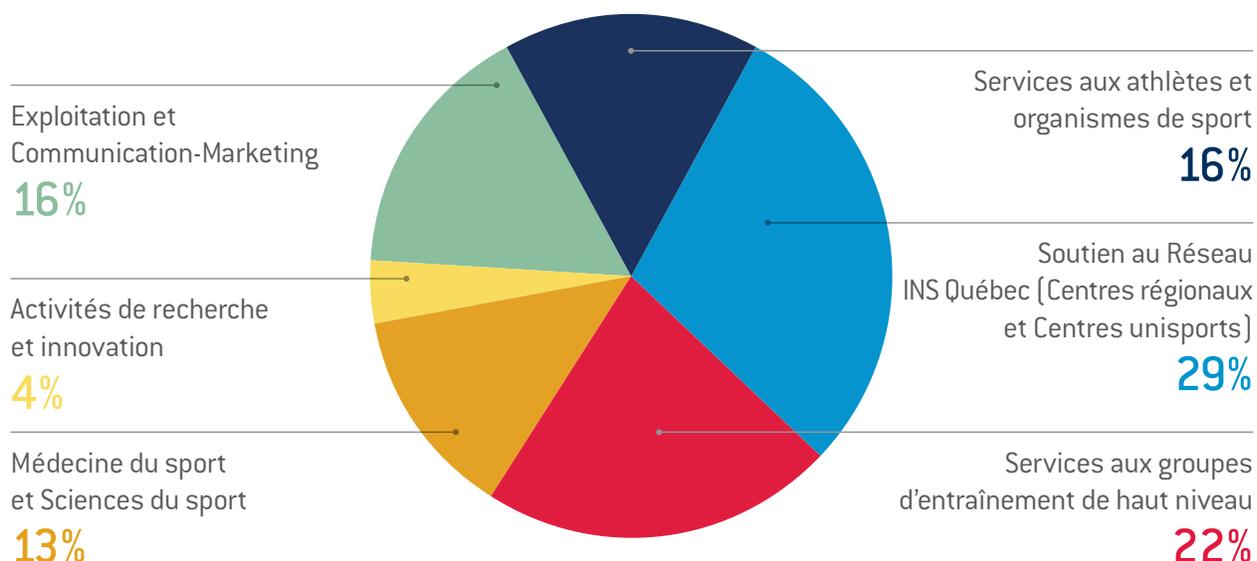
Les femmes occupent **45%** des postes au conseil d'administration

## Une équipe qualifiée

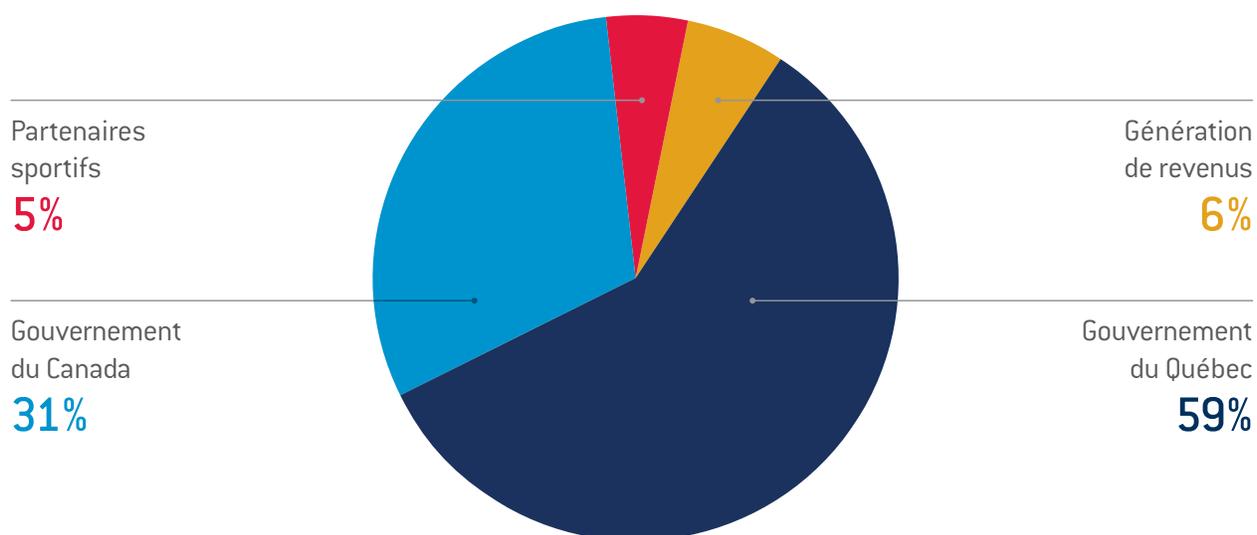


# Investissements et financement 2020-2021

## Investissements

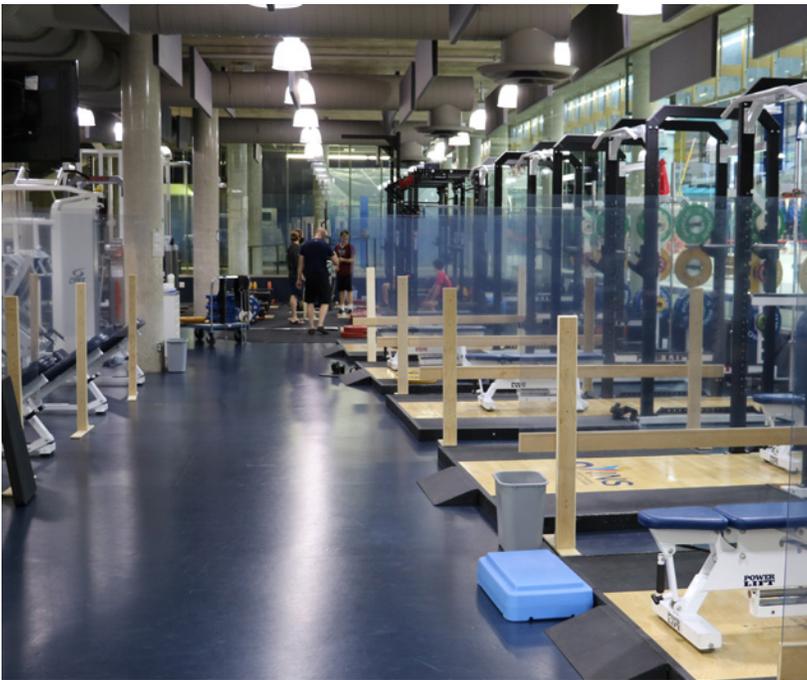


## Financement



## Une comptabilité qui compte

Plus de <b>150</b> projets comptables	Plus de <b>7 000</b> transactions comptables	
	Moyenne de <b>25</b> par jour ouvrable	Estimation de <b>1 750</b> heures

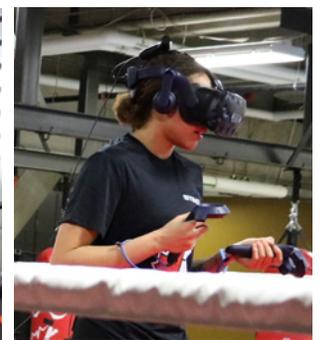
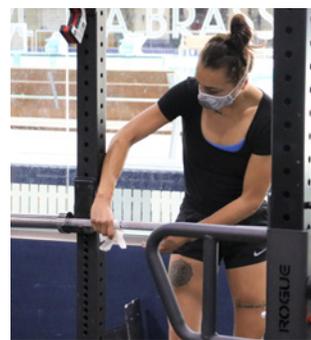


Énoncé de position du Consensus International sur la commotion dans le sport

**INS**

Vienne (2001)	Prague (2004)	Zurich (2008)	Zurich (2012)	Berlin (2016)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition</li> <li>• Importance de l'évaluation neurocognitive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement du score neurocognitif SCAT</li> <li>• Simplicité de l'examen</li> <li>• Normalisation internationale</li> <li>• Évaluation précoce</li> <li>• Évaluation de l'impact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SCAT-3</li> <li>• Abandon de toute classification</li> <li>• Éliminer le non-évaluation</li> <li>• Examen neurocognitif biométrique</li> <li>• Aide de modifications</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SCAT-3</li> <li>• SCAT-3 pédiatrique</li> <li>• Curateur</li> <li>• Investigation de l'CC complexe (&gt;10)</li> <li>• Imagerie, tests sanguins et génétiques abordés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition révisée</li> <li>• Révision de la notion de REPOS</li> <li>• Protocole de Retour à l'apprentissage</li> <li>• Individualisation de la prise en charge des 3 persistants</li> </ul>

McCRORY P. et al. Sports Med 2017; 47:685-687



**LE RÉSEAU INS QUÉBEC**  
**LES PARTENAIRES SPORTIFS**  
**DE L'INS QUÉBEC**

# LE RÉSEAU INS QUÉBEC

## Les Centres régionaux d'entraînement multisports

Conseil de développement  
Excellence sportive des Laurentides

Excellence sportive de  
l'île de Montréal

Excellence sportive Mauricie

Excellence Sportive Montérégie

Excellence sportive Outaouais

Excellence Sportive Québec-Lévis

Excellence Sportive Sherbrooke

Excellence Sports Laval

## Les Centres d'entraînement unisports

Centre provincial d'excellence  
en athlétisme

Centre d'entraînement d'aviron  
de Knowlton

Centre de biathlon d'excellence  
du Québec

Centre national de canoë-kayak  
du Bassin olympique

Centre national de canoë-kayak  
du Lac-Beauport

Centre national de cyclisme  
de Bromont

Centre de hockey de haute  
performance 21.02 (hockey féminin)

Centre national de lutte olympique

Centre national de performance  
de Montréal (patinage artistique)

Centre national courte piste de  
Montréal (patinage de vitesse)

Centre national Gaétan-Boucher  
(patinage de vitesse longue piste)

Centre d'excellence acrobatique  
de Val-St-Côme  
(ski acrobatique – bosses)

Centre national d'entraînement  
acrobatique Yves Laroche  
(ski acrobatique – sauts)

Centre national d'entraînement  
Pierre-Harvey (ski de fond)

Centre Maximise (snowboard et ski  
acrobatique – slopestyle)

Centre national de haute  
performance – CNHP (soccer)

Centre national de tennis

Académie de tennis  
de table du Québec

Centre d'entraînement  
de triathlon de Québec

Centre d'entraînement  
à temps plein de volleyball

Centre d'excellence  
régional de volleyball de plage

## LES PARTENAIRES SPORTIFS DE L'INS QUÉBEC

### Au Québec

Association Québec Snowboard

Association québécoise d'aviron

Association québécoise  
de canoë-kayak de vitesse

Badminton Québec

Baseball Québec

Basketball Québec

Fédération de gymnastique  
du Québec

Fédération de Lutte  
Olympique du Québec

Fédération de tennis  
de table du Québec

Fédération de natation du Québec

Fédération de patinage  
de vitesse 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  
des sports cyclistes

Fédération québécoise  
de taekwondo

Golf Québec

Hockey Québec

Judo Québec

Natation artistique Québec

Parasport Québec

Patinage Québec

Plongeon Québec

Ski de fond Québec

Ski Québec Alpin

Soccer Québec

Softball Québec

Tennis Québec

Tir à l'arc Québec

Triathlon Québec

Voile Québec

Volleyball Québec

Waterpolo Québec

### Au Canada

Association canadienne  
de ski acrobatique

Boccia Canada

Boxe Canada

Canoe Kayak Canada

Cyclisme Canada

Diving Plongeon Canada

Fédération canadienne d'escrime

Gymnastique Canada

Hockey Canada

Judo Canada

Karaté Canada

Natation artistique Canada

Natation Canada

Patinage Canada

Patinage de vitesse Canada

Rugby en fauteuil roulant Canada

Triathlon Canada

Volleyball Canada

Water Polo Canada

## RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE DU CANADA



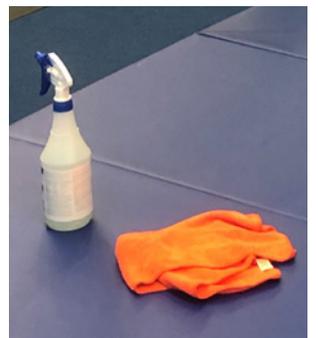
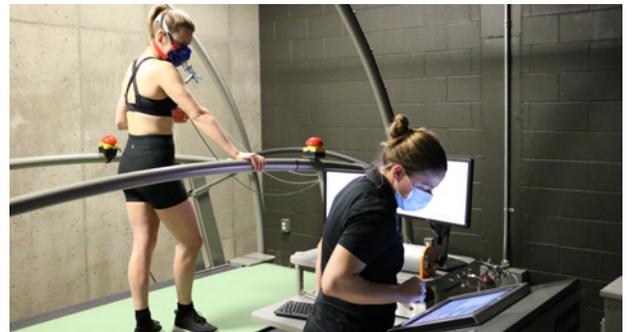
RÉSEAU DES INSTITUTS  
DU SPORT

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 du sport – Manitoba  
 Centre canadien du sport  
 – Atlantique

## AFFILIATIONS INTERNATIONALES

Association of Sport  
Performance Centres  
 INSEP (France)  
 Réseau francophone olympique de la  
recherche en médecine du sport





L'ÉQUIPE DE L'INS QUÉBEC

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Tom Quinn, O.C.  
Président du conseil

Jean R. Dupré  
Président, comité de Vérification

Bernard Petiot  
Président, comité des  
Ressources humaines

François Racine  
Président, comité de Gouvernance

Laurie Anne Bédard

Francine Champoux

Benoit Huot

Nathalie Joncas

Ariane Loignon

Yann Paquet

Marie Pinsonneault

## LE COMITÉ DES AMBASSADEURS INS QUÉBEC

Le Comité des Ambassadeurs  
INS Québec réunit de jeunes gens  
d'affaires qui ont comme mission  
de contribuer au rayonnement  
de l'INS Québec en plus de  
conseiller l'organisation sur la  
création de nouvelles idées et  
l'élaboration de stratégies de  
croissance.

Sacha Vaillancourt  
Président

Marie-Pier Bergevin

Alexandre Bilodeau

Marie-Laurence Boivin

Paul-André Côté

Peter Moraitis

Frédéric Poulin

Serges Vallières

## AU SERVICE DES ATHLÈTES ET DU SPORT DE HAUT NIVEAU *(au 31 mars 2021)*

### Administration

Gaëtan Robitaille  
Président-Directeur général

Isabelle Rousseau  
Vice-présidente, Administration

Yves Hamelin  
Vice-président,  
Services de performance

Carol Bassil  
Adjointe à la direction générale

Michelle Robichaud  
Gestionnaire, Services administratifs

Fadhila Tafer  
Technicienne comptable

Nadia Hamaoui  
Commis comptable

Anick Perron  
Conseillère généraliste,  
Ressources humaines

### Exploitation

Josée Dagenais  
Superviseure

Sarah Bergeron  
Coordonnatrice

Mélina Filion  
Surveillante des installations

Mathilde Chamussy  
Surveillante des installations

Félix Bérubé  
Agent d'accueil

Félix Blaquièrre  
Agent d'accueil

Hicham Boufekane  
Agent d'accueil

Magali Cecilia Garcia Curiel  
Agente d'accueil

Ngalula Fuamba  
Agente d'accueil

Joanie Gervais  
Agente d'accueil

Rafaëlle Lanoix  
Agente d'accueil

Caroline Veyre  
Agente d'accueil

Hanna Yurchyk  
Agente d'accueil

Myriam DaSilva Rondeau  
Agente vestiaire/désinfection

### Communication et Marketing

Jean Gosselin  
Directeur,  
Communication et Marketing

Claudie-Anne Leblanc  
Coordonnatrice, Communication  
numérique et Événements

Marina Lord  
Agente de programme  
– Jouez gagnant!

Camille Lépine Dallaire  
Agente de programme  
– Jouez gagnant! (intérim)

### Services de performance et de formation

Anne-Marie Durnin  
Directrice, Programmes  
d'excellence et formation

Lu Bonnet  
Conseiller, Sport de haut niveau

Louise Cairns  
Conseillère, Sport de haut niveau

Caroline Truchon  
Conseillère, Sport de haut niveau  
et Plan de match

Martin Roy  
Conseiller, Cheminement  
vers l'excellence

Geneviève Houle  
Conseillère, Service de formation

Sophie Brassard  
Conseillère d'orientation,  
Plan de match

### Sciences du sport

Guy Thibault  
Directeur, Sciences du sport

Thomas Romeas  
Chef, Recherche et innovation

Roxanne Huot  
Coordonnatrice au soutien  
scientifique

Evelyne Dubé  
Conseillère technique  
au soutien médico-scientifique

---

Mathieu Charbonneau  
Biomécanicien du sport

---

Nicolas Berryman  
Physiologiste de l'exercice

---

François Bieuzen  
Physiologiste de l'exercice

---

Sylvain Gaudet  
Physiologiste de l'exercice

---

Myriam Paquette  
Physiologiste de l'exercice

---

Julien Clément  
Analyste de performance

---

Simon Deguire  
Kinésiologue

---

Amélie Soulard  
Consultante en performance mentale

---

Sandra Peláez  
Consultante en performance mentale

---

Véronique Richard  
Consultante en performance mentale

---

Alain Delorme  
Préparateur physique en chef

---

Alexandre Clark  
Préparateur physique

---

Sandra Gonzalez  
Préparatrice physique

---

François Raymond  
Préparateur physique

---

Alix Renaud-Roy  
Préparatrice physique

---

Kevin Roux  
Préparateur physique

---

Nicolas Thébault  
Préparateur physique

---

Pierre-Mary Toussaint  
Préparateur physique

---

Jérémy Briand  
Assistant de recherche

---

Matthew Slopecki  
Assistant de recherche

---

Ève Charbonneau  
Doctorante

---

Lily Dong  
Doctorante

---

Hossein Feiz  
Doctorant

---

Christian Soto  
Doctorant

---

Aïda Valevicius  
Doctorant

---

**Médico-sportif**

Suzanne Leclerc  
Directrice médicale

---

Evelyne Chicoine  
Gestionnaire

---

Pascale Couillard  
Secrétaire médicale

---

Chantal Bédard  
Agente de soutien

---

Andréane Bourgeois  
Médecin

---

Luc De Garie  
Médecin

---

Hugo Hébert  
Médecin

---

Charlotte Jacquemin  
Médecin

---

Mickey Moroz  
Médecin

---

Gabrielle Ostiguy  
Médecin

---

Josée Rainville  
Médecin

---

Claude Poirier  
Pneumologue

---

Elisabeth Laughrea  
Infirmière

---

François Leduc  
Infirmier

---

Colette Loiselle  
Infirmière

---

Annabelle Charlebois  
Optométriste

---

Marie-Claire Lemieux  
Inhalothérapeute

---

Erik Sesbreno  
Nutritionniste en chef

---

Alexia de Macar  
Nutritionniste

---

Martin Fréchette  
Nutritionniste

---

Ariane Lavigne  
Nutritionniste

---

Catherine Naulleau  
Nutritionniste

---

Josiane Roberge  
Physiothérapeute en chef

---

Félix Croteau  
Physiothérapeute

---

Alexandra Lafrance  
Physiothérapeute

---

Antoine Léger  
Physiothérapeute

---

Marie-Anne Léveillé  
Physiothérapeute

---

Brian Li  
Physiothérapeute

---

Kathleen Smith  
Physiothérapeute

---

Émilie Turner  
Physiothérapeute

---

Jean-Sébastien Rondeau  
Thérapeute du sport

---

France Lamoureux  
Ostéopathe/Physiothérapeute

---

Alain Bellemare  
Massothérapeute

---

Jennifer Maisonneuve  
Massothérapeute

---

Jonathan Deslauriers  
Neuropsychologue

---

Alexis Gagnon-Dolbec  
Psychologue

---

Daphné Laurin-Landry  
Psychologue

---

David Martin  
Kinésiologue, neuro-réadaptation  
TCC

---

Christian Soto  
Kinésiologue

---

Sans ses partenaires, l'Institut national du sport du Québec ne pourrait être « Le génie derrière les performances ». Leurs investissements permettent à l'INS Québec d'accompagner les athlètes de haut niveau, les athlètes en cheminement vers l'excellence et la communauté du sport de haut niveau en offrant des services scientifiques, médicaux et professionnels. Les experts de l'Institut peuvent ainsi proposer des solutions de pointe pour permettre aux athlètes s'entraînant au Québec de s'améliorer constamment afin d'exceller sur la scène internationale.

Québec 

Canada 

			
 PARTENAIRE SPORTIF	 CANADIAN OLYMPIC FOUNDATION FONDATION OLYMPIQUE CANADIENNE		 VISER PLUS HAUT
 OWN THE   À NOUS LE PODIUM   PODIUM	 Oser l'excellence	 PARC OLYMPIQUE	 Parc Jean-Drapeau

## Affiliation

    MEMBRE DU RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT	 ASSOCIATION OF SPORT PERFORMANCE CENTRES		
---	--	--	---



[www.insquebec.org](http://www.insquebec.org)

info@insquebec.org  
514 255-1000

4141, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 3N7

