

INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

ÉVOLUTION ET TRANSFORMATION

Rapport d'activités 2022-2023



MESSAGE CONJOINT
PRÉSIDENT-PDG

3

DIRECTION GÉNÉRALE

4

SCIENCES DU SPORT

5

MÉDICO-SPORTIF

7

SERVICES DE PERFORMANCE

8

ADMINISTRATION

10

FINANCES

11

COMMUNICATION-MARKETING

12

LE RÉSEAU INS QUÉBEC

14

ÉVOLUTION ET TRANSFORMATION

Quand votre mission est de soutenir le développement de l'excellence, il faut constamment chercher à faire mieux, à faire plus... parce que c'est aussi ce que font ceux et celles pour qui nous sommes là.

« Si on n'avance pas, on recule », comme le dit un proverbe français. C'est pourquoi l'INS Québec évolue et se transforme année après année. Évolution et transformation pour l'organisation, notre équipe et notre milieu. Entré en vigueur au cours de l'année 2022-2023, le nouveau plan stratégique trace la voie à une transformation en douceur, mais néanmoins inéluctable. Une transformation qui permettra...

- de mieux **soutenir** nos usagers et partenaires pour faire la différence dans la performance des athlètes de haut niveau et de la prochaine génération;
- d'entretenir, d'élargir et de diversifier la **collaboration** tant entre les membres de notre personnel qu'avec nos partenaires et intervenants de la scène régionale jusqu'à l'international;
- de consolider et d'étendre son **rayonnement** pour accroître sa renommée au sein de l'écosystème du sport de haut niveau et dans des sphères périphériques permettant un positionnement stratégique.

Comptant sur la polyvalence et l'agilité des membres de son personnel, l'équipe aguerrie de l'INS Québec sait se transformer et s'adapter pour assurer une adéquation optimale pour répondre aux besoins des athlètes et des partenaires. Il faut saluer leur engagement à se mettre à leur service avec un professionnalisme incomparable et une passion contagieuse.

La prochaine année sera marquante pour l'équipe de l'INS Québec avec des changements pour deux

rôles clés. Nous avons amorcé la transition pour le poste de Président-Directeur général et nous compterons sur un nouveau titulaire à la Vice-présidence des Services de performance.

L'environnement dans lequel nous évoluons se transforme également; souvent à vitesse grand V. Sport sécuritaire, gouvernance, financement, inclusion, ressources humaines sont autant de thèmes et d'enjeux avec lesquels l'ensemble des communautés sportives québécoise et canadienne doivent composer.

L'INS Québec est au cœur de la communauté sportive et nous cherchons à être un acteur engagé et proactif. Nous voulons ainsi contribuer à cette transformation qui fera du milieu sportif un monde où l'épanouissement et l'intégrité des individus pourront se conjuguer naturellement avec la recherche de performances.

Ce travail, l'INS Québec ne peut le faire seul. Si les athlètes de haut niveau et ceux de la prochaine génération du Québec peuvent profiter d'un accompagnement unique à travers le Canada, c'est grâce à l'engagement d'un réseau de centres régionaux d'entraînement multisports et centres d'entraînement unisports. C'est aussi parce que les fédérations sportives du Québec croient en l'importance d'un encadrement scientifique et médico-sportif. Il faut souligner la contribution stratégique et névralgique de tous ces partenaires.

C'est en misant sur la science, l'innovation et la technologie que l'on peut s'affirmer comme des spécialistes de la performance humaine. C'est en y ajoutant de la vision, de l'engagement, de la créativité et de la passion que l'INS Québec incarne le «Génie derrière les performances». C'est ce qu'il faut pour **évoluer** et se **transformer**.



Jean R. Dupré
Président du Conseil
d'administration



Gaëtan Robitaille
Président-Directeur général

DIRECTION GÉNÉRALE

(Planification stratégique)

SOUTENIR – COLLABORER – RAYONNER

S'inscrivant dans la continuité et l'actualisation du plan précédent, la planification stratégique 2022-2026 de l'INS Québec mise sur une réduction et une priorisation des axes et objectifs stratégiques. Basées sur les trois piliers (Soutenir, Collaborer et Rayonner), les actions et la croissance de l'Institut s'articuleront autour de cinq axes et viseront cinq objectifs. Le nouveau plan stratégique mise sur l'expertise de l'équipe, un leadership rassembleur et sur le rôle d'acteur clé dans le milieu sportif.



MISSION

L'Institut national du sport du Québec a pour mission de soutenir le développement de l'excellence sportive en mettant en oeuvre des programmes et des services s'adressant aux athlètes de haut niveau et de la prochaine génération s'entraînant au Québec, de même qu'aux spécialistes et aux organisations qui les encadrent.

VISION

L'INS Québec est reconnu à titre de partenaire de performance de choix pour les organisations sportives canadiennes et québécoises grâce à son innovation et l'excellence des services variés qu'il offre.

SOUTENIR

Grâce à l'expertise de ses spécialistes, l'INS Québec aspire à faire la différence dans la performance des athlètes de haut niveau et de la prochaine génération en demeurant à la fine pointe et en veillant à offrir constamment des services du niveau des meilleures pratiques.

COLLABORER

Doté d'un leadership rassembleur, l'INS Québec entretient une culture organisationnelle où la contribution de chaque membre du personnel est valorisée, et où les collaborations avec les partenaires aux échelles régionale, québécoise, canadienne et internationale sont porteuses de succès, au bénéfice des athlètes de haut niveau et de la prochaine génération.

RAYONNER

Acteur clé du milieu sportif, l'INS Québec désire accroître sa renommée au sein de l'écosystème du sport de haut niveau sur les scènes québécoise et canadienne, et aspire à élargir son rayonnement.

SCIENCES DU SPORT

(Collaboration de l'équipe scientifique)
SOURCE DE SUCCÈS

La collaboration entre les membres de l'équipe scientifique aux expertises diversifiées était au cœur de plusieurs projets en 2022.

Des biomécaniciens ou des ingénieurs ont été appelés à travailler aux côtés de préparateurs physiques et d'entraîneurs de haut niveau tout en cherchant à toujours aller plus loin tout en restant près des préoccupations des athlètes et des partenaires concernés.

Cette idée de démanteler les silos entre la théorie et la pratique a permis de répondre aux besoins et aux attentes des partenaires qui travaillent sur le terrain en les accompagnant au quotidien. Par cette collaboration, les scientifiques de l'INS Québec ont pu s'ajuster aux spécificités de chaque sport et peaufiner leurs travaux selon les commentaires recueillis pour des résultats optimaux.



(Identité scientifique)

TROIS PILIERS POUR SE DÉMARQUER

Une analyse des projets, des publications et des conférences offertes par l'équipe scientifique a permis d'identifier trois thèmes où l'INS Québec se démarque et peut agir comme pilier dans le milieu scientifique.

Ces piliers sont :

- 1 la gestion de la charge d'entraînement, de la prescription à la récupération en passant par la mesure;
- 2 la prévention, le suivi et la prise en charge des blessures et
- 3 l'utilisation de l'intelligence artificielle pour accentuer la probabilité d'être performant tout en étant en bonne santé.

Sans totalement délaisser les autres champs d'expertise, ces trois piliers permettront une plus grande spécialisation sur des thèmes où l'INS Québec a prouvé qu'il était une référence.



(Reconnaissance de l'expertise)

AU-DELÀ DU SPORT

Reconnu pour son travail et ses succès auprès des équipes nationales et des fédérations sportives, l'INS Québec voit son expertise réclamée par d'autres groupes où l'activité physique est une composante importante de leurs activités. C'est ainsi que l'Institut a amorcé une collaboration avec le Cirque du Soleil et les Forces armées canadiennes.

Cette reconnaissance est également présente auprès des universités et de certaines chaires de recherche qui ont démontré un intérêt de s'allier à l'INS Québec et de connaître son fonctionnement, ouvrant la porte à d'importants projets scientifiques. Cet intérêt envers l'Institut prouve que son travail est apprécié bien au-delà de sa clientèle de base traditionnelle. Tout en maintenant son intervention sur les scènes sportives provinciale, nationale et internationale, l'Institut veut étendre sa notoriété comme expert de la performance humaine.



David Jeker, conseiller en recherche et innovation, discute avec des préparateurs physiques des Forces armées canadiennes lors d'un atelier.

MÉLI-MÉLO...

Eric Myles, du COC, et Bruny Surin, chef de mission pour Paris 2024, étaient à l'INS Québec pour faire l'annonce de la cheffe de mission des Jeux panaméricains 2023, Christine Girard. (Crédit: COC)



Une visite des membres de l'INSEP (France) à l'INS Québec.



Les spécialistes de l'INS Québec ont collaboré à la préparation des espoirs du Canadien de Montréal pour la prochaine saison.



MÉDICO-SPORTIF

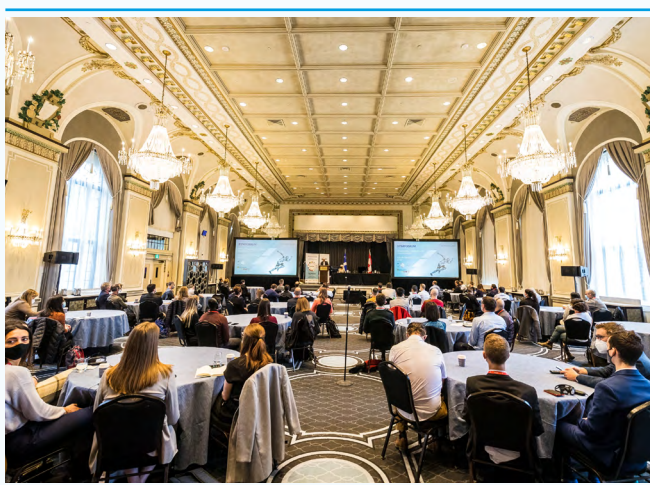
(Journée ReFORM)
UNE PREMIÈRE



Membre du Réseau francophone olympique de la recherche en médecine du sport (ReFORM), l'INS Québec a organisé à l'intention des autres institutions membres, une première conférence en prévention des blessures dans le sport. Présentée en avril 2022, la rencontre a été organisée en partenariat avec les collègues de Calgary du Sport Injury Prevention Research Centre.

Une centaine de personnes se sont réunies à Québec afin d'assister à l'événement qui a donné lieu à des échanges enrichissants et contribué au réseautage entre les membres du Réseau issus de cinq pays de la Francophonie.

L'initiative de l'INS Québec a été un franc succès et a mené à la tenue d'une deuxième journée ReFORM à l'automne 2022, au Luxembourg. Une troisième est maintenant prévue en Belgique, en octobre 2023.



La première Journée ReFORM avait lieu au Château Frontenac, à Québec. (Crédit: Les Festifs.com)

(Rayonnement de l'équipe médicale)

UNE PRÉSENCE À L'INTERNATIONAL

Les membres de l'équipe médicale ont rayonné au cours de la dernière année, au Québec comme à l'international.

Ce rayonnement s'est traduit par la participation à divers congrès et conférences tels que les journées ReFORM, présentées à Québec et au Luxembourg, ou à la conférence internationale du 6^e Consensus sur les commotions cérébrales liées au sport, à Amsterdam en octobre 2022.

Les interventions ont également été nombreuses dans les médias, ce qui a donné encore plus de visibilité à l'équipe médicale. La physiothérapeute en chef, Josiane Roberge, a notamment enregistré deux capsules pour Radio-Canada sur des sujets de nature scientifique.

À cela s'ajoutent 17 publications scientifiques rédigées par des membres de l'équipe et approuvées au cours de la dernière année. Plus que jamais, l'expertise de l'équipe médicale est reconnue et partagée.



Dre Suzanne Leclerc et une partie de l'équipe de l'INS Québec à la conférence internationale du 6^e Consensus sur les commotions cérébrales liées au sport.

SERVICES DE PERFORMANCE

(Jeux du Canada)

UN SOUTIEN QUI CONTRIBUE AU SUCCÈS

L'INS Québec a contribué aux succès d'Équipe Québec lors des deux derniers Jeux du Canada à Niagara (Ontario) en août 2022 et à l'Île-du-Prince-Édouard, à l'hiver 2023.

Des spécialistes de l'Institut en nutrition ainsi qu'en préparation physique et mentale ont accompagné les athlètes et leurs entraîneurs dans leur préparation, en plus d'être présentes sur place pour les conseiller et intervenir en cas de besoin. Des ateliers, des programmes d'activation et diverses notions ont été transmis aux athlètes et au personnel. Cette aide, propre à chaque sport, a permis d'outiller convenablement les représentants québécois pour qu'ils puissent maximiser leur entraînement et atteindre leurs objectifs.

Ces initiatives témoignent de la volonté de l'INS Québec d'offrir son expertise scientifique aux fédérations provinciales afin de contribuer à l'amélioration des performances.



Les spécialistes de l'INS Québec aux Jeux du Canada : Ioana Gheta, préparatrice physique, Evelyne Telmosse, nutritionniste, et Elena Grilli Cadieux, préparatrice mentale.

(Projets Synergiques)

UNE PROGRESSION DE 193 %

Le nombre d'interventions de l'INS Québec dans le programme Projets Synergiques a bondi de 193 % au cours de l'année.

Destinés aux fédérations sportives provinciales bénéficiant du Programme de soutien au développement de l'excellence, les Projets Synergiques touchent la recherche et l'innovation en sport. Le programme s'articule autour de quatre thématiques : l'optimisation des méthodes d'entraînement, les stratégies des suivis d'entraînement, les outils technologiques et le développement de talents.

Les fédérations québécoises ont fait appel à l'INS Québec notamment pour bénéficier d'un accompagnement scientifique de premier plan. Passant de l'utilisation des technologies existantes à l'élaboration de nouvelles méthodes, ou par l'optimisation de l'encadrement offert aux athlètes, les experts de l'Institut ont contribué à des travaux prometteurs qui permettent à l'organisation de faire valoir l'étendue de son expertise, tout en agrandissant son réseau auprès des universités québécoises.



Alexandrine Coursol, athlète de triathlon, effectue des tests en étant supervisée par David Jeker, conseiller en recherche et innovation de l'INS Québec.

(Développement professionnel)

ENCORE PLUS POUR LES ENTRAÎNEURS EN RÉGION

Grâce à l'excellence des intervenants et à une bonification du financement, le programme des conseillers en développement de l'entraîneur-e et de son environnement a encore pris de l'expansion dans la dernière année.

Déjà implanté dans les huit CREM et les différentes régions du Québec, le programme a poursuivi son cheminement au sein des fédérations provinciales, passant de 6 à 13 collaborations en 2022-2023.

Ce programme vise le développement professionnel des entraîneurs en complément de leur formation de base. Ils peuvent ainsi élargir leur champ de compétences pour mieux servir les athlètes identifiés Relève ou Élite.

Selon les principaux intervenants au programme de l'INS Québec, cette croissance continue repose sur l'efficacité du programme, bien ancré dans les régions et les fédérations partenaires.

(Plan de match)

POUR UN MIEUX-ÊTRE GLOBAL

Le bien-être des athlètes se trouve au cœur des préoccupations de l'Institut, sur les plateaux sportifs comme à l'extérieur. La collaboration faite entre les équipes de soutien intégré et le programme Plan de match, chapeauté par le Comité olympique canadien, l'ont démontré. Déjà bien accompagnés dans leur développement sportif, les athlètes ont aussi accès à plus de ressources dans la recherche d'un mieux-être global incluant leur santé physique et mentale, leur éducation et leur transition de carrière.



Un groupe d'athlètes ont assisté à un match du CF Montréal dans une loge, une activité organisée dans le cadre du programme Plan de match.

(Programme Équipe Québec)

UNE RETRAITE DANS LA LUMIÈRE

Depuis plusieurs années, l'INS Québec souligne le départ à la retraite des athlètes boursiers du programme Équipe Québec en leur remettant un chandail aux couleurs du programme et portant leur nom et l'année de leur retraite.

Habituellement tenue lors d'une activité sociale privée, la remise s'est déplacée sous les feux de la rampe alors que la tradition s'est poursuivie devant la communauté sportive réunie lors du cocktail du Gala Sports Québec 2022.

C'est donc durant la plus grande fête du sport fédéré au Québec que l'INS Québec a permis à 37 athlètes ayant annoncé leur retraite au cours de la dernière année de tourner la page sur un chapitre important de leur vie.



Quinze athlètes étaient présents à l'événement afin de recevoir leur chandail du programme Équipe Québec. (Crédit: Sports Québec)



ADMINISTRATION

(Technologie de l'information)

VIRAGE TECHNOLOGIQUE

L'organisation a amorcé au cours de la dernière année deux changements majeurs au niveau de la technologie de l'information, soit une migration complète de son système informatique vers Microsoft 365, de même que la modernisation de ses salles de conférence.

Les multifonctionnalités de la suite Office 365 favoriseront et faciliteront le travail collaboratif tant à l'interne qu'à l'externe. En plus d'être munies d'équipement à la fine pointe de la technologie, les salles de conférence seront optimisées pour les diverses plateformes de Microsoft 365.

(Ressources humaines)

EXCELLENCE ORGANISATIONNELLE

Au cours de la dernière année, l'INS Québec a intégré davantage de stagiaires dans le cadre de projets de recherche particuliers. Ce groupe a aussi pu profiter des installations du Complexe de l'INS Québec pour y poursuivre des projets personnels reliés à leurs champs d'expertise ou à leurs études. En permettant à des stagiaires de parfaire leur expertise dans un milieu de travail diversifié et formateur, l'Institut contribue activement au développement des scientifiques de la prochaine génération.

L'INS Québec a aussi poursuivi l'optimisation de ses pratiques de gestion afin notamment d'offrir les meilleures conditions d'emploi possibles. Un nouveau processus d'appréciation de la contribution permettra de mieux cerner la capacité d'évolution des membres du personnel, puis de les accompagner par le biais d'un plan de développement professionnel mieux adapté aux réalités de l'Institut.

(Sport sécuritaire)

AGENTS DE CHANGEMENT

Déjà bien engagé dans la promotion du sport sécuritaire, l'INS Québec s'est assuré d'aller encore plus loin au cours de la dernière année en offrant des formations supplémentaires à son équipe. En se montrant proactive dans ce dossier, l'équipe s'en trouve mieux outillée pour détecter les situations ayant un potentiel d'impact sur un environnement sportif sain et sécuritaire.

L'INS Québec souhaite que les membres de son équipe agissent comme des agents de changements qui auront un impact positif auprès des organisations, des athlètes et de tous les intervenants.



Le personnel de l'INS Québec a participé à des ateliers donnés par Sport'Aide, notamment sur l'inclusion.



(Complexe de l'INS Québec)

NOUVEAUTÉS – AMÉLIORATIONS – PROJETS

Les usagers et visiteurs du Complexe de l'INS Québec profitent d'une nouvelle aire d'accueil qui offre une ambiance plus chaleureuse avec l'ajout de divans et d'un espace café. Les utilisateurs se sont vite approprié ce lieu convivial.

Trois salles de réunion ont également été revampées pour améliorer la tenue de rencontres virtuelles. Réalisée dans le cadre du processus de transformation technologique, la transition a été voulue le plus simple possible pour le personnel.

Des projets multisports ont été élaborés au cours de la dernière année et verront le jour en 2023-2024, dont une salle de performance mentale et, en partenariat avec le Parc olympique, deux corridors de course de 80 mètres ainsi qu'un studio polyvalent d'entraînement.



Le nouvel espace café au Complexe de l'INS Québec.



Financement 2022-2023

3,5%	PARTENAIRES SPORTIFS
10,1%	GÉNÉRATION DE REVENUS
28,4%	GOUVERNEMENT DU CANADA
58%	GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Investissements 2022-2023

16,2%	EXPLOITATION ET COMMUNICATION-MARKETING
3,7%	ACTIVITÉS DE RECHERCHE ET INNOVATION
14,0%	MÉDECINE DU SPORT ET SCIENCES DU SPORT
20,2%	SERVICES AUX ATHLÈTES ET ORGANISMES DE SPORT
21,1%	SOUTIEN AU RÉSEAU INS QUÉBEC (CENTRES RÉGIONAUX ET CENTRES UNISPORTS)
24,9%	SERVICES AUX GROUPES D'ENTRAÎNEMENT DE HAUT NIVEAU

COMMUNICATION -MARKETING

(Rayonnement)

UNE PRÉSENCE ACCRUE

Bien implanté dans les communautés sportives québécoise et canadienne, l'INS Québec cherche à étendre son rayonnement en abordant des thèmes différents ou en diversifiant ses publics. L'Institut a été un acteur de premier plan auprès de la Coalition pour l'avenir du sport au Québec afin de contribuer au positionnement politique du milieu sportif dans le cadre des dernières élections au Québec et, par la suite auprès du gouvernement.

Au chapitre des médias, l'INS Québec devient une référence de prédilection. Les experts de l'Institut ont collaboré avec les médias et des producteurs de contenu à plus de cent occasions au cours de la dernière année. L'Institut a aussi réussi à intéresser des médias non sportifs qui souhaitaient aborder des sujets liés à la performance humaine.

Coalition pour l'avenir du sport au Québec

CASQ

Mémoire pour les consultations prébudgétaires en
prévision du budget du gouvernement du Québec
2023-2024

La Coalition pour l'avenir du sport au Québec a publié un mémoire pour faire part de ses recommandations pour le milieu sportif québécois.

(Génération de revenus autonomes)

OPTIMISATION ET NOUVELLES CLIENTÈLES

L'INS Québec a mis en place des initiatives pour augmenter ses revenus autonomes afin de soutenir sa croissance et assurer le financement de projets qui ne peuvent l'être par les bailleurs de fonds traditionnels. Grâce à une enquête exhaustive et une analyse des marchés, l'organisation a pu optimiser sa tarification. L'ajustement des prix n'en respecte pas moins la capacité de payer de la clientèle et se compare avantageusement au marché.

Le sport n'est pas le seul secteur qui peut profiter des expertises de pointe de l'INS Québec. Elles s'appliquent à tout ce qui touche la performance humaine. C'est ce qui a amené l'Institut vers de nouvelles clientèles et permis la conclusion d'ententes de services avec le Cirque du Soleil, les Forces armées canadiennes et le Centre sportif du Parc olympique.



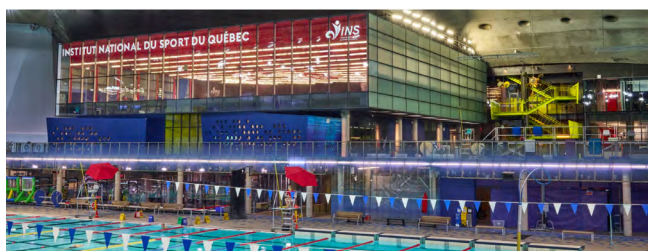
Ioana Gheata, préparatrice physique de l'INS Québec, prodigue des conseils à une artiste du Cirque du Soleil.

(Réseaux sociaux)

INTENSIFICATION ET PERTINENCE

L'INS Québec a enregistré une performance continue sur ses réseaux sociaux. Si le nombre d'abonnés a augmenté sur toutes les plateformes, c'est davantage la portée et l'engagement qui retiennent l'attention. Sur Facebook, le taux d'engagement a notamment atteint un sommet de 7,88% en novembre. Les publications effectuées durant le mois de janvier ont quant à elles atteint une portée moyenne de 10 578 personnes par publication. Sur Instagram, on note la popularité des reels, qui ont obtenu près du double de la portée des publications standards, en trois mois.

Ces améliorations ont été possibles notamment grâce à l'intensification des interventions et à la révision de la stratégie éditoriale. Cette révision a permis de mieux cibler les clientèles visées par les différentes plateformes et de développer des contenus mieux adaptés.

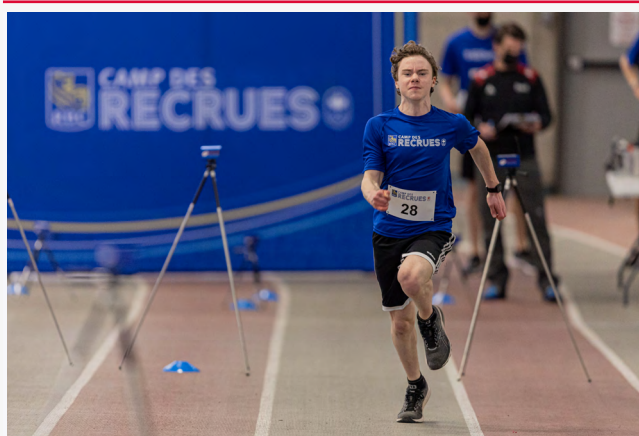


www.facebook.com/INSQuebec



MÉLI-MÉLO...

L'INS Québec est fier de s'être vu confier par le Comité olympique canadien l'organisation de deux événements du Camp des recrues RBC, à Québec et à Montréal. (Crédit: COC)



Un studio a été aménagé dans le Complexe afin d'augmenter la capacité de production et qui pourra, entre autres, servir à la formation.



LE RÉSEAU INS QUÉBEC

Les Centres régionaux d'entraînement multisports

Excellence sportive Laurentides

Excellence sportive Mauricie

Excellence Sportive Montérégie

Excellence sportive de Montréal

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 national de développement
et de la performance – Aviron Québec

Centre d'entraînement Académie
de baseball ABC (baseball masculin)

Centre d'entraînement
Myriam Bédard (biathlon)

Centre national de canoë-kayak
de Montréal – Bassin olympique

Centre national de cyclisme de Bromont

Centre de haute performance
en hockey 21.02 (hockey féminin)

Centre d'Excellence en Karaté du Québec

Centre d'entraînement
Lutte olympique (YMHA)

Unité provinciale d'entraînement
(natation artistique)

Centre d'entraînement Parahockey Québec

Centre national de performance de
Patinage Canada (patinage artistique)

Centre régional canadien d'entraînement –
Montréal (patinage de vitesse courte piste)

Centre d'entraînement longue piste
Gaétan-Boucher (patinage de vitesse)

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

Acrobatix – Centre national
d'entraînement ski acrobatique

Yves Laroche (ski acrobatique – sauts)

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

Centre d'entraînement Maximise (snowboard
et ski acrobatique – slopestyle)

Centre d'entraînement en Soccer féminin

Centre national de tennis

Centre national d'entraînement
du Québec (tennis de table)

Centre d'entraînement de triathlon
de Québec

Centre national d'entraînement de haute
performance de volleyball masculin

Centre d'excellence de volleyball de plage

LES PARTENAIRES SPORTIFS DE L'INS QUÉBEC

Au Québec

Association québécoise d'aviron

Association québécoise
de canoë-kayak de vitesse

Association québécoise de sport
pour paralytiques cérébraux

Association Québec Snowboard

Association sportive des aveugles du Québec

Association sportive des sourds
du Québec inc.

Badminton Québec

Baseball Québec

Basketball Québec

Cheval Québec

Curling Québec

Eau Vive Québec

Fédération de football amateur du Québec

Fédération de golf du Québec

Fédération de gymnastique du Québec

Fédération de la voile du Québec

Fédération de lutte olympique du Québec

Fédération de natation du Québec

Fédération de patinage de vitesse du Québec

Fédération de tennis de table du Québec

Fédération de tir à l'arc du Québec

Fédération des sports à quatre murs
du Québec

Fédération d'escrime du Québec

Fédération d'haltérophilie du Québec

Fédération québécoise d'athlétisme

Fédération québécoise de biathlon

Fédération québécoise de boxe olympique

Fédération québécoise
de handball olympique

Fédération québécoise
de la montagne et de l'escalade

Fédération québécoise de ski acrobatique

Fédération québécoise des sports cyclistes

Fédération québécoise de tir

Hockey Québec

Judo Québec

Karaté Québec

Natation artistique Québec

Olympiques Spéciaux

Parasports Québec

Patinage Québec

Plongeon Québec

Ringuette Québec

Rugby Québec

Ski de fond Québec

Ski Québec Alpin

Soccer Québec

Softball Québec

Taekwondo Québec

Tennis Québec

Triathlon Québec

Volleyball Québec

Waterpolo Québec

Au Canada

Association canadienne de ski acrobatique

Boccia Canada

Boxe Canada

Canadian Wheelchair Sports Association

Canoë Kayak Canada

Cyclisme Canada

Diving Plongeon Canada

Fédération canadienne d'escrime

Gymnastique Canada

Hockey Canada

Judo Canada

Natation artistique Canada

Natation Canada

Patinage Canada

Patinage de vitesse Canada

Triathlon Canada

Volleyball Canada

Waterpolo Canada

Wheelchair Rugby Canada

**RÉSEAU DES INSTITUTS
DE SPORT OLYMPIQUE
ET PARALYMPIQUE
DU CANADA**RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT

SPORT
INSTITUTE
NETWORK

Institut national du sport du Québec

Institut canadien du sport – Pacifique

Institut canadien du sport – Calgary

Institut canadien du sport – Ontario

Institut canadien du sport – Atlantique

Centre canadien du sport – Saskatchewan

Centre canadien du sport – Manitoba

À L'INTERNATIONAL

Association of Sport Performance Centres

Institut national du sport, de l'expertise
et de la performance (INSEP, France)Réseau francophone olympique
de la recherche en médecine du sport**LE CONSEIL
D'ADMINISTRATION**Jean R. Dupré
Président du conseilFrançois Racine
Président, comité de Gouvernance ^(1, 2)Nathalie Joncas
Présidente, comité de Vérification ⁽²⁾Mélanie Marois, Présidente
comité des Ressources humaines ⁽³⁾Émilie Bundock ⁽¹⁾Francine Champoux ⁽¹⁾Benoit Huot ⁽²⁾Jean-Philippe Normandeau ⁽²⁾Yann Paquet ^(1, 3)Marie Pinsonneault ⁽³⁾

1- Comité de Gouvernance

2- Comité de Vérification

3- Comité des Ressources humaines

**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

**LE COMITÉ SUR
LE FINANCEMENT**

Le mandat du Comité sur le financement est de développer un nouveau plan de génération de revenus autonomes afin de répondre aux objectifs de l'Institut en analysant le potentiel et les opportunités liés notamment à la vente de produits ou de services, à des partenariats d'affaire, à des activités de collectes de fonds et à des activités philanthropiques.

Francine Champoux
Présidente du comitéJean R. Dupré
Président du conseil, INS QuébecHugo Francoeur
École des entrepreneurs du QuébecMaxime Lamarche
Baseball QuébecJean-Philippe Normandeau
Administrateur, INS QuébecYann Paquet
Administrateur, INS QuébecSacha Vaillancourt
Président, Comité des
Ambassadeurs INS Québec

AU SERVICE DES ATHLÈTES ET DU SPORT DE HAUT NIVEAU (au 31 mars 2023)

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

Mirelle Touma
Commis comptable

Marie-France Leduc
Conseillère généraliste,
Ressources humaines

Marine Robidel
Conseillère généraliste,
Ressources humaines

Opérations

Josée Dagenais
Superviseuse

Sarah Bergeron
Coordonnatrice

Hicham Boufekane
Surveillant des installations

Genève Bélanger
Agente d'accueil

Sarra Bourihane
Agente d'accueil

Mina Coulombe
Agente d'accueil

Guillermo Garcia Curiel
Agent d'accueil

Théodore Lapointe
Agent d'accueil

Félix Mercier-Ross
Agent d'accueil

Emmanuelle Roy
Agente d'accueil

Mathilde Simard-Lejeune
Agente d'accueil

Félix Blaquière
Agent d'accueil

Communication et Marketing

Jean Gosselin
Directeur, Communication et Marketing

Paméla O'Neill
Conseillère, Communication

Marina Lord
Agente de programme – Jouez gagnant!

Services de performance et du Développement professionnel

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

Lu Bonnet
Conseiller, Sport de haut niveau

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

Martin Roy
Conseiller, Cheminement vers l'excellence

Salma Flores-Desrochers
Coordonnatrice, Projets synergiques
et soutien aux programmes

Mathilde Fredon
Coordonnatrice, Administration

Geneviève Houle
Conseillère, Service de formation

Éliane Cinq-Mars
Coordonnatrice, Service de formation

Marc-André Duchesneau
Conseiller à la performance du coaching

François Rodrigue
Conseiller à la performance du coaching

Pierre Trudel
Conseiller en développement de l'entraîneur

Sophie Brassard
Conseillère d'orientation, Plan de match

Médico-sportif

Suzanne Leclerc
Directrice médicale

Jennifer Cottin
Gestionnaire

Pascale Couillard
Secrétaire médicale

Camille Bastien Tardif
Coordonnatrice, Projets spéciaux

Félix Allard-Dumas
Agent de soutien

Romy Moreno Cornejo
Agente de soutien

Anabelle Panneton
Agente de soutien

Fatima Zahra Khallati
Agente de soutien

Andréane Bourgeois
Médecin

Luc De Garie
Médecin

Mickey Moroz
Médecin

Gabrielle Ostiguy
Médecin

Josée Rainville
Médecin

Colette Loiselle
Infirmière

Katya Saulnier Jutras
Infirmière

Erik Sesbreno
Nutritionniste en chef

Ève Crépeau
Nutritionniste

Alexia de Macar
Nutritionniste

Martin Fréchette
Nutritionniste

Ariane Lavigne
Nutritionniste

Catherine Naulleau
Nutritionniste

Evelynne Telmosse
Nutritionniste

Josiane Roberge Physiothérapeute en chef	David Jeker Conseiller, Recherche et Innovation	Ioana Gheta Préparatrice physique
Maude Alexandre-D'Anjou Physiothérapeute	Nicolas Bourrel Chef, Sciences de la vie	Sandra Gonzalez Préparatrice physique
Félix Croteau Physiothérapeute	Mathieu Charbonneau Biomécanicien du sport	Thalia Krauth-Ibarz Préparatrice physique
Antoine Léger Physiothérapeute	Nicolas Berryman Physiologiste de l'exercice	François Raymond Préparateur physique
Brian Li Physiothérapeute	Sylvain Gaudet Physiologiste de l'exercice	Alix Renaud-Roy Préparatrice physique
Marie-Pier Salvas Physiothérapeute	Myriam Paquette Physiologiste de l'exercice	Kevin Roux Préparateur physique
Kathleen Smith Physiothérapeute	Simon Deguire Physiologiste de l'exercice	Nicolas Thébault Préparateur physique
Émilie Turner Physiothérapeute	Guy Thibault Physiologiste de l'exercice	Pierre-Mary Toussaint Préparateur physique
Jean-Sébastien Rondeau Thérapeute du sport	Julien Clément Analyste de performance	Groupe STEP (Stagiaires, Étudiant-e-s et Postdoctorant-e-s)
France Lamoureux Ostéopathe	Amélie Soulard Consultante en performance mentale	Mildred Loiseau Taupin Post-doctorante
Jennifer Maisonneuve Massothérapeute	Fabien Abejean Consultant en performance mentale	Gabrielle Cadotte Étudiante au doctorat / Physiologiste
Johnathan Deslauriers Neuropsychologue	Jonathan Lasnier Consultant en performance mentale	Ève Charbonneau Étudiante au doctorat / Analyste de la performance
Alexis Gagnon-Dolbec Psychologue	Chantale Lussier Consultante en performance mentale	Lily Dong Étudiante au doctorat / Assistante de recherche
Elena Grilli Cadieux Psychologue	Angela Malorni Consultante en performance mentale	Hossein Feiz Étudiant au doctorat
Rosalie Mailhot Kinésiologue	Sandra Peláez Consultante en performance mentale	Ramon Figueiredo Pessoa Étudiant au doctorat
David Martin Kinésiologue	Véronique Richard Consultante en performance mentale	Julien Glaude-Roy Étudiant au doctorat
Anabelle Charlebois Optométriste	Christiane Trottier Consultante en performance mentale	Vincent Huard Pelletier Étudiant au doctorat
Sciences du sport	Candice Wils Consultante en performance mentale	Maxime Lopes Étudiant au doctorat
François Bieuzen Directeur, Sciences du sport	Alain Delorme Préparateur physique en chef	Timothée Pancrate Étudiant au doctorat
Thomas Romeas Chef, Recherche et innovation	Fayez Abdulrahman Préparateur physique	Lara Pomerleau-Fontaine Étudiante au doctorat
Roxanne Huot Conseillère, Services scientifiques	Valérie Audet Préparatrice physique	Matthew Slopecki Étudiant au doctorat / Assistant de recherche
Evelyne Dubé Analyste de performance	Alexandre Clark Préparateur physique	

Christian Soto-Catalan
Étudiant au doctorat

Mélissa Vona
Étudiante au doctorat / Assistante
de recherche

Juliette Beaulieu-Lépine
Étudiante à la maîtrise

Vincent Beiglig
Étudiant à la maîtrise

Julien Bernier
Étudiant à la maîtrise

Hubert Bourgeois
Étudiant à la maîtrise

Jérémy Briand
Étudiant à la maîtrise / Assistant
de recherche

Antonino Chevalier
Étudiant à la maîtrise

Jules Claudel
Étudiant à la maîtrise / Assistant
de recherche

Veronica Furno Puglia
Étudiante à la maîtrise / Assistante
de recherche

Théophile Gal de Pembroke
Étudiant à la maîtrise / Assistant
de recherche

Chrystelle Houde Saint-Pierre
Étudiante à la maîtrise

Jean-Michel Lachance
Étudiant à la maîtrise

Jaguar Lawrence
Étudiant à la maîtrise

Léa Megherbi
Étudiante à la maîtrise / Assistante
de recherche

Florence Morin
Étudiante à la maîtrise / Assistante
de recherche

Jeremia Renaud
Étudiant à la maîtrise

Juliette Seminario
Étudiante à la maîtrise

Joëlle White
Étudiante à la maîtrise

Nicolas Barnes
Étudiant au baccalauréat

Simon Blais
Étudiant au baccalauréat

Samuel Boulé
Étudiant au baccalauréat

Kévin Bougeard
Étudiant au baccalauréat

Yasmine Charbonneau
Étudiante au baccalauréat

Genève Désautels
Étudiante au baccalauréat

Alexandra Galarneau
Étudiante au baccalauréat

Maël Garcia-Ahmad
Étudiante au baccalauréat

Philippe Gendron
Étudiant au baccalauréat

Kayla Ianniciello
Étudiante au baccalauréat

Elouan Lanoé
Étudiant au baccalauréat / Assistant
de recherche

Araya Therrien
Étudiante au baccalauréat

Laurianne Legroux
Étudiante au baccalauréat / Assistante
de recherche

Lisa Vessier
Étudiante au baccalauréat / Assistante
de recherche

Éloïse Cantin
Stagiaire en physiologie

Mélissa Gougeon
Stagiaire médicale

Kerrian Louapre
Analyste de la performance

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		 PARC OLYMPIQUE	 Parc Jean-Drapeau

Affiliation



www.insquebec.org

info@insquebec.org
514 255-1000

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

