



Institut national du sport du Québec

Rapport d'activités 2024-2025

**ADVERSITÉ
RÉSILIENCE
SUCCÈS
PÉRENNITÉ**

Message de la direction	3
Éditorial	4
Gestion du sinistre	5
Paris 2024	8
Médecine du sport	11
Services scientifiques	13
Services de performance	14
Communication-Marketing	15
Ressources humaines	16
En rafale	17
Gouvernance	19
Performance financière	20
Partenaires et affiliations	21



Jean R. Dupré
Président du Conseil
d'administration



Marc Desjardins
Président-Directeur général

ADVERSITÉ – RÉSILIENCE – SUCCÈS – PÉRENNITÉ

L'année 2024-2025 aura été marquée par une épreuve sans précédent. Le 21 mars 2024, un incendie survenu à l'extérieur du Stade olympique a forcé la fermeture complète du Complexe de l'INS Québec. Du jour au lendemain, nos installations ont été rendues inaccessibles, alors même que s'amorçait la dernière ligne droite vers les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

Face à cette adversité, c'est avec une résilience remarquable que le personnel de l'Institut, les groupes d'entraînement, les entraîneur·e·s et les athlètes ont répondu. Relocalisations multiples, adaptation constante, créativité au quotidien : chacun·e a contribué à maintenir, dans un contexte multisite, un accompagnement digne du niveau d'excellence qui nous définit. Ce fut un formidable élan collectif, motivé par la confiance, le dévouement et la solidarité. Ce printemps, le retour au Complexe a ravivé un profond sentiment de fierté et de soulagement.

Malgré les contraintes, les succès ont été au rendez-vous. À Paris 2024, plus du tiers des

membres d'Équipe Canada ont bénéficié de l'expertise des spécialistes de l'INS Québec. Les résultats parlent d'eux-mêmes. En parallèle, nos équipes ont poursuivi leur contribution à l'avancement des connaissances scientifiques, et notre événement-bénéfice « Aperitivo Milano-Cortina » a connu un franc succès.

Pourtant, la pérennité de notre mission reste au cœur de nos préoccupations. Le contexte financier et les défis de l'écosystème sportif exigent une réflexion stratégique sans précédent. C'est avec ambition et lucidité que nous entamons la planification 2026-2030 : un exercice essentiel pour assurer que nous pourrions continuer à jouer mieux que jamais notre rôle, qui est d'être le « Génie derrière les performances ».

Ce message ne rendrait pas justice à notre dernière année sans une mention de profonde reconnaissance envers l'extraordinaire groupe de passionné·e·s qui composent l'équipe de l'INS Québec. De plus, notre travail ne serait pas possible sans la collaboration de nos partenaires sportifs et d'affaires et sans l'appui de nos bailleurs de fonds, dont le Gouvernement du Québec et le Gouvernement du Canada.

Chaque défi surmonté nous rend plus forts. L'avenir s'écrit avec

**solidarité, lucidité et audace.
Et c'est ensemble que nous
continuerons à avancer.**

La pérennité de notre mission reste au cœur de nos préoccupations.

Menaces sur les performances de demain

Le Québec et le Canada célèbrent avec fierté les succès des athlètes de chez nous sur la scène internationale. Mais que restera-t-il de cette excellence dans quelques années si le sous-financement actuel perdure ?

Le sport de haut niveau traverse un moment charnière. Stagnation des budgets publics, inflation galopante, coûts d'exploitation en hausse : le sport de haut niveau est sous tension au Québec et au Canada. La communauté fait face à une équation intenable.

Aujourd'hui, les équipes nationales sont forcées de faire des choix douloureux : réduire l'accès aux services en médecine du sport, en sciences du sport et en soutien à la performance, ou limiter la participation aux compétitions internationales. Ces compromis affaiblissent la qualité de l'encadrement et la santé des athlètes. Ces choix sont inacceptables.

Si les effets immédiats restent encore masqués, les athlètes du Québec et du Canada devraient encore offrir de bons résultats lors des Jeux olympiques et paralympiques de 2026 et de 2028. Mais c'est la prochaine génération qui paiera le prix de cette situation. Les performances de demain sont en danger aujourd'hui.

L'INS Québec fait face au même défi. Maintenir son rôle de « Génie derrière les performances » exige des moyens adéquats et pérennes. Sans réinvestissement structurant, les acquis des dernières années s'effriteront et nos athlètes pourraient perdre l'avantage de s'appuyer, ici même, sur des

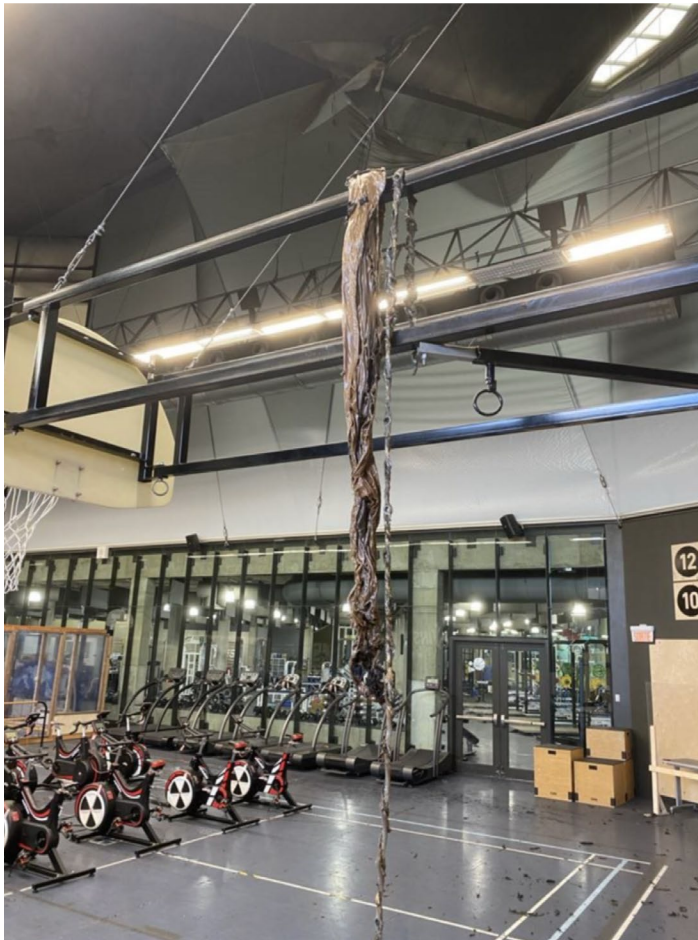
ressources de calibre mondial. Le Québec doit demeurer un leader en développement sportif. Il faut agir maintenant. L'heure est à l'action. Il est impératif que nos gouvernements et l'ensemble des partenaires réinvestissent dès maintenant dans les leviers qui assurent la pérennité de l'excellence sportive canadienne. Chaque année de retard affaiblit un peu plus notre capacité collective à soutenir les performances de demain qui se préparent aujourd'hui.

Il en va de notre capacité à continuer d'inspirer, de rassembler et de rayonner à l'échelle canadienne et internationale.

L'avenir n'attendra pas.

Chaque année de retard affaiblit un peu

plus notre capacité collective à soutenir les performances de demain qui se préparent aujourd'hui.



346 jours de résilience : Une épreuve exceptionnelle, une réponse exemplaire

Le 21 mars 2024, un incendie survenu au pied de la Tour du Parc olympique a causé d'importants dommages au système de ventilation et à plusieurs espaces, dont l'ensemble des installations de l'INS Québec. Le Complexe a été immédiatement fermé pour une durée qui s'est finalement étendue sur près d'un an, privant les athlètes, les groupes d'entraînement et les équipes de l'Institut de leurs installations.

Mobilisation rapide pour assurer la continuité

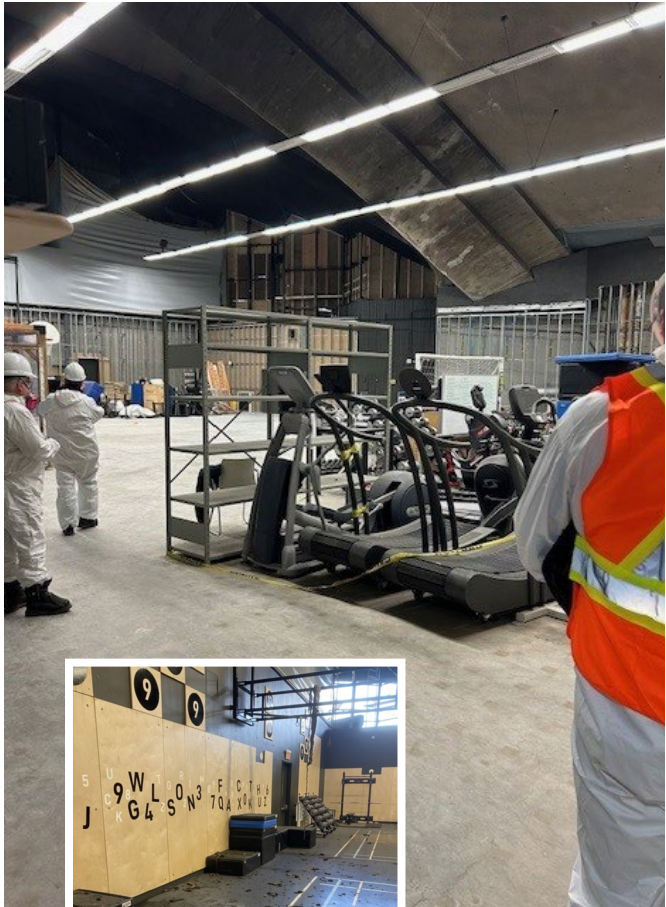
Dès les premières heures suivant le sinistre, l'INS Québec a mobilisé ses équipes pour assurer la continuité de ses services essentiels auprès des athlètes et du personnel. La clinique médicale et les bureaux administratifs ont été relocalisés au 4141, av. Pierre-De Coubertin en quelques jours, permettant de maintenir le suivi médical et la coordination des activités.

En étroite collaboration avec les fédérations sportives et les entraîneur·e·s, l'Institut a contribué à la relocalisation rapide des groupes d'entraînement vers des installations

alternatives. Les spécialistes de l'Institut ont rapidement adapté leur pratique professionnelle pour intervenir efficacement dans un contexte multisite inédit.

Maintenir l'accompagnement vers Paris 2024

L'incendie est survenu à un moment névralgique pour les athlètes en préparation vers les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.



12 groupes d'entraînement en plus de 53 athlètes individuel·le·s ont été touché·e·s

		
Boccia	Boxe	Escrime
		
Gymnastique Trampoline	Judo	Natation artistique
		
Paranotation	Plongeon (+ haut-vol)	Water-Polo (F + H)
	Patinage de vitesse courte piste (pour la portion services)	

346 jours de résilience : Gestion exemplaire de la logistique et des opérations

L'ampleur de la tâche logistique a été sans précédent pour l'INS Québec, qui a assumé la pleine gestion des opérations liées à la relocalisation, au nettoyage et au réapprovisionnement des équipements.

560 000 \$

en coûts de délocalisation des groupes d'entraînement (financés par le ministère du Tourisme via le Parc olympique)

2,3 M \$

en réapprovisionnement d'équipements sportifs et spécialisés

1,8 M \$

en nettoyage, calibration, entretien et déménagement

261

bons de commande traités pour des centaines d'articles essentiels

+ de 500

rencontres de coordination et de gestion tenues à divers niveaux

Ces actions ont été réalisées grâce à la rigueur, la solidarité et le professionnalisme des équipes de l'INS Québec, en collaboration avec le Parc olympique et les ministères du Tourisme et de l'Éducation.

Transformer l'épreuve en opportunité

Plutôt que de subir cette épreuve, l'INS Québec en a fait un levier de transformation positive. Pendant la période de réintégration progressive, plusieurs projets de valorisation des espaces ont été réalisés :

Le renouvellement des équipements a permis de donner un véritable coup de jeunesse aux environnements d'entraînement et de travail, au bénéfice des athlètes et du personnel.



Peu de temps après la réouverture du Complexe, la ministre responsable du Sport, du Loisir et du Plein air, Isabelle Charest est venue saluer les athlètes, entraîneur·e·s et les membres de l'équipe de l'INS Québec. Elle est en compagnie des membres de l'équipe nationale de boccia au moment où ils venaient de reprendre possession de leurs espaces.



Réaménagement de la salle de préparation physique pour une expérience utilisateur optimisée



Amélioration du salon des athlètes et du salon du personnel



Ajout d'éléments visuels à l'entrée du Complexe et dans l'aire d'accueil

346 jours de résilience : Un défi relevé... Ensemble !

Au terme de ces 346 jours de fermeture, l'équipe de l'INS Québec, en collaboration avec ses partenaires et la communauté sportive, a démontré une capacité remarquable d'adaptation et de résilience.

Grâce à l'engagement collectif, à la créativité et à une mobilisation de chaque instant, l'Institut a su maintenir un accompagnement de haut niveau auprès des athlètes, même dans les circonstances les plus exigeantes.

Cette réussite témoigne de la force d'une organisation soudée par sa mission : accompagner les athlètes et les sports vers l'excellence.

Les apprentissages issus de cette expérience renforceront durablement notre capacité à relever de nouveaux défis, au service de la performance, de la santé et du bien-être de la communauté sportive québécoise.

« Nous sommes tous conscient·e·s des difficultés que vous avez rencontrées, entre la gestion de plusieurs sports et les attentes élevées qui accompagnent un environnement de haute performance où seul le meilleur est acceptable. Vous avez fait preuve de professionnalisme et de sang-froid dans toutes les situations, et cela n'est pas passé inaperçu. »

Anders Gustafsson
Directeur Général et Entraîneur-Chef
Canoë Kayak Canada

« Gymnastique Québec et sa communauté gymnique tiennent à souligner le travail acharné et le dévouement dont vous avez fait preuve tout au long de cette période. Votre engagement à soutenir les athlètes dans un environnement de haute performance, malgré les défis rencontrés, est une source d'inspiration pour nous tous. Grâce à vos efforts, nous pouvons continuer à progresser dans un environnement optimal, propice à l'excellence et à la performance. »

Josée Gélinas
Directrice générale
Gymnastique Québec

« Le Complexe de l'INS Québec est bien plus qu'un lieu d'entraînement : c'est un milieu de vie pensé pour la haute performance, où les athlètes peuvent s'entraîner, recevoir des soins et interagir avec leurs équipes de soutien dans un environnement optimal. »

Marc Desjardins
Président-Directeur général
INS Québec



Soutenir la quête d'excellence L'accompagnement vers les Jeux de Paris 2024

Soutenir la quête d'excellence des athlètes de haut niveau s'entraînant au Québec, telle est la raison d'être de l'INS Québec. Cette mission a pris une dimension toute particulière à l'approche des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, dans un contexte marqué par la fermeture temporaire du Complexe de l'Institut et la relocalisation des sites d'entraînement.

Malgré ces défis, les équipes de l'INS Québec sont demeurées pleinement mobilisées. Elles ont assuré, en collaboration étroite avec les entraîneur·e·s, un accompagnement de haut niveau afin que chaque athlète puisse se présenter aux Jeux en ayant la conviction que tout avait été mis en œuvre pour optimiser sa préparation.

Au total, plus du tiers des membres d'Équipe Canada ont bénéficié des expertises variées de l'Institut : préparation physique, nutrition, médecine du sport, réadaptation, psychologie du sport, sciences du sport et encadrement interdisciplinaire. Cet accompagnement s'est poursuivi jusqu'à Paris, où plusieurs spécialistes de l'INS Québec ont intégré la mission canadienne afin d'assurer la continuité des services sur le terrain.

Cet engagement exemplaire illustre la contribution essentielle de l'INS Québec au sein de l'écosystème du sport de haut niveau et témoigne de la force collective de son équipe, entièrement dédiée à soutenir les athlètes dans leur quête de performance et d'excellence.

Dans un contexte exceptionnel, l'équipe de l'INS Québec est demeurée pleinement engagée pour offrir un accompagne- ment de qualité aux athlètes de haut niveau s'entraînant au Québec et les soutenir jusqu'à la ligne de départ à Paris 2024.



La médaillée de bronze au trampoline, **Sophie Méthot** est allée saluer **Suzanne Leclerc** (à gauche) et **Josiane Roberge** (à droite) après sa performance.



Martin Roy et **Roxanne Huot** à l'entrée des quartiers d'Équipe Canada au Village des athlètes.

Au service d'Équipe Canada

Jeux olympiques Paris 2024

- Dre Suzanne Leclerc, médecin en chef
- Dr Mickey Moroz, médecin
- Dre Gabrielle Ostiguy, médecin
- Evelyne Telmosse, nutritionniste de la performance
- Maude Alexandre-D'Anjou, physiothérapeute (natation artistique)
- Brian Li, physiothérapeute (water-polo)
- Josiane Roberge, physiothérapeute (trampoline)
- Jean-Sébastien Rondeau, physiothérapeute (plongeon)
- Alexis Gagnon-Dolbec, consultant en performance mentale (boxe)
- Nicolas Bourrel, préparateur physique (water-polo)
- François Raymond, préparateur physique (canoë-kayak de vitesse)
- Myriam Paquette, physiologiste de l'exercice (cyclisme)
- Mathieu Charbonneau, biomécanicien du sport (boxe)
- Roxanne Huot, membre de la mission COC
- Martin Roy, membre de la mission COC

Jeux paralympiques Paris 2024

Paranatation

- Simon Deguire, physiologiste de l'exercice et entraîneur
- Alex Clark, préparateur physique
- Kathleen Smith, physiothérapeute
- Evelyne Dubé, analyste de performance
- Dre Andréanne Bourgeois (+boccia)

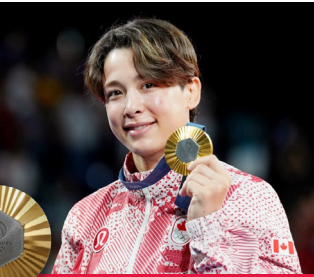
Paracyclisme

- François Raymond, préparateur physique

Plus du tiers des athlètes ayant participé aux Jeux de Paris 2024 ont été accompagné·e·s par les spécialistes de l'INS Québec

Pour les Jeux olympiques, sur les 315 athlètes de la délégation canadienne, ce sont 110 athlètes originaires ou s'entraînant au Québec, provenant de 23 sports, qui ont reçu un accompagnement en sciences du sport et en médecine du sport. Il s'agit d'une progression importante par rapport aux Jeux olympiques de Tokyo tenu en 2021 alors que l'Institut avait accompagné 20 % de la délégation canadienne.

Pour les Jeux paralympiques, l'INS Québec a accompagné 47 athlètes, réparti·e·s dans dix sports, sur les 126 membres d'Équipe Canada.



Christa Deguchi
Judo — 57 kg



Kasia Gruchella-Wesierski
(2^e rangée, à gauche)
Aviron — Huit de pointe



Maude Charon
Haltérophilie — 59 kg



Wyatt Sanford
Boxe — 63,5 kg



Rylan Wiens
Nathan Zsombor-Murray
Plongeon
10 m synchronisé



Sophiane Méthot
Trampoline





Brent Lakatos
Para-athlétisme – 800m



Nicholas Bennet
Paranation - 100m brasse / 200m 4 nages



Aurélie Rivard
Paranation – 400m libre



Brent Lakatos
Para-athlétisme – 400m



Brianna Hennessy
Paracanoë
Va'a 200m individuel



Nathan Clement
Paracyclisme
CLM individuel



Nicholas Bennet
Paranation - 200m libre



Aurélie Rivard
Paranation
100m libre



Tess Routliffe
Paranation – 200m 4 nages



Alexandre Hayward
Paracyclisme
Poursuite ind. 3000m



Kate O'Brien
Paracyclisme – CLM 500m



Keely Shaw
Paracyclisme
Poursuite ind.3000m



Aurélie Rivard
Paranation
– 50m libre



Tess Routliffe
Paranation
– 100m brasse



Allison Lang
Volleyball assis

Nouvelle structure pour les Services médicaux

Une évolution dans la continuité

L'année 2024-2025 a marqué une étape importante dans l'évolution des Services médicaux de l'Institut. Fondé et dirigé pendant plus de dix ans par la Dre Suzanne Leclerc, ce service essentiel à l'accompagnement des athlètes de haut niveau a amorcé sa transformation vers une nouvelle structure organisationnelle.

Jusqu'à son départ, Dre Leclerc cumulait les fonctions de Médecin en chef et de Directrice des Services médicaux. Afin d'assurer une gestion plus efficiente et de mieux répondre aux besoins croissants du milieu, l'Institut a choisi de séparer ces deux rôles. La transition vers ce nouveau modèle a été amorcée durant l'année 2024-2025, bien avant l'entrée en vigueur officielle de la nouvelle structure le 1^{er} avril 2025.

Dans ce contexte, l'INS Québec a pu compter sur l'engagement de son équipe pour maintenir la qualité et la continuité des services offerts aux athlètes et à leurs équipes d'encadrement. Deux nominations sont venues confirmer cette nouvelle organisation : **Dre Gabrielle Ostiguy à titre de Médecin en chef**, et **Jennifer Cottin, confirmée en mai 2025 à titre de Directrice des Services médicaux**.

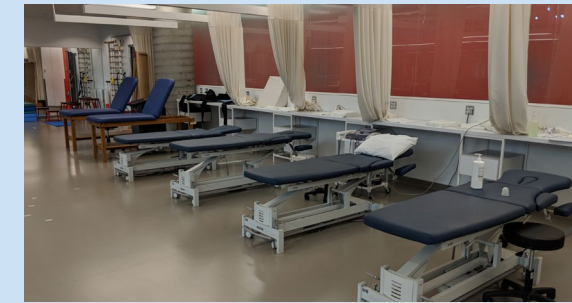
L'Institut poursuit ainsi le développement de son expertise en médecine du sport, au bénéfice de l'ensemble de la communauté sportive.



Dre Gabrielle Ostiguy



Jennifer Cottin



Pionnière et inspiratrice

Dre Suzanne Leclerc a profondément marqué la médecine sportive au Québec.

Première directrice médicale de l'INS Québec, elle a créé un service médico-sportif de pointe et a dirigé l'aménagement de la clinique de médecine sportive au Complexe du Parc olympique, offrant un environnement de soins unique aux athlètes de haut niveau.

Reconnue pour son expertise en commotions cérébrales, elle a joué un rôle clé dans l'évolution des pratiques de prévention et de prise en charge, tant au Québec qu'à l'international.

Au fil de sa carrière, elle a été une figure inspirante pour les femmes en médecine du sport, les encourageant à intégrer le milieu du sport de haut niveau et à y occuper des postes d'influence. Son mentorat a contribué à ouvrir de nouvelles voies dans un environnement historiquement masculin.

Engagée auprès du Comité olympique canadien et d'Équipe Canada depuis plus de deux décennies, elle a accompagné de nombreuses équipes nationales lors de grandes compétitions internationales. Elle est l'une des instigatrices du Réseau Francophone Olympique de Recherche en Médecine du Sport (ReFORM), qui est un des onze Centres mondiaux de Recherche pour la Prévention de la Blessure et la Protection de la Santé de l'Athlète reconnus par le Comité International Olympique.

Visionnaire et engagée, elle a contribué à structurer ce domaine en y insufflant un esprit d'excellence, de rigueur et d'innovation. Son engagement à l'INS Québec a pris fin au terme de l'année 2024-2025, laissant en héritage un apport durable et inspirant pour l'ensemble du milieu.



Dre Suzanne Leclerc



Égale Action

Gala Femmes d'influence

– Prix reconnaissance

Lors de son 20^e Gala Femmes d'influence, Égale Action a décerné le Prix Reconnaissance à Dre Suzanne Leclerc pour son influence comme pionnière de la médecine sportive au Québec.

On a souligné sa contribution pour structurer et professionnaliser le domaine par la recherche de l'excellence, la créativité, l'engagement et la rigueur.



Prix hommage à une carrière

Pour la toute première fois lors du Sommet SPIN 2025, Sciences du sport Canada a remis le Prix hommage pour souligner l'ensemble d'une carrière remarquable.

C'est Dre Suzanne Leclerc qui est la première récipiendaire de ce prix pour sa contribution exceptionnelle à la médecine du sport canadienne.

Derrière chaque performance, une science en mouvement

Pour les athlètes de haut niveau, chaque détail compte. C'est avec cette conviction que le Service des sciences du sport de l'INS Québec enrichit son offre.

Modernisation du laboratoire de performance, intégration d'outils de pointe, création de nouveaux programmes centrés sur le bien-être et la récupération : les interventions sont encore plus fines, plus adaptées à chaque profil. Même dans un environnement en pleine perturbation, les équipes ont maintenu un soutien de haut niveau, jusqu'au cœur des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

Au-delà du terrain, l'Institut renforce aussi son leadership en recherche et innovation, multipliant les projets collaboratifs avec les fédérations sportives. Demain, l'expansion des services en hypoxie (voir photos ci-contre) et le développement d'environnements intégrés permettront d'aller encore plus loin : offrir à chaque athlète un accompagnement taillé sur mesure, pour que la performance reste associée au bien-être.

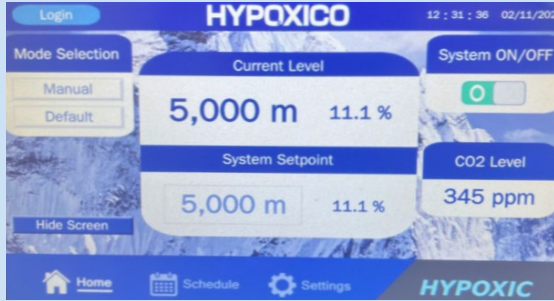
British Journal of Sports Medicine

L'INS Québec a établi un précédent en publiant son premier article de recherche dans la renommée revue *British Journal of Sports Medicine*, qui a même reçu la distinction « *Editor Choice* ».

Intitulé « *Where is the research on sport-related concussion in Olympic athletes? A descriptive report and assessment of the impact of access to multidisciplinary care on recovery* », l'article a été rédigé par Thomas Romeas, Chef, Recherche et Innovation, Félix Croteau, physiothérapeute, et Dre Suzanne Leclerc, Directrice médicale.

38 articles publiés en 2024-2025

Services scientifiques



Soutenir chaque parcours, renforcer chaque expertise

Le Service de performance agit au cœur de la préparation des athlètes et de l'évolution des entraîneur·e·s.

Plus de 1200 heures d'interventions individuelles en nutrition, préparation physique, préparation mentale, physiologie, physiothérapie et massothérapie ont soutenu les athlètes de 30 fédérations sportives québécoises. À cela s'ajoutent plus de 100 interventions préventives en médecine du sport.

Parallèlement, le développement des compétences progresse : 6 entraîneur·e·s ont reçu plus de 100 heures de mentorat, 50 conseiller·ère·s en développement des entraîneur·e·s ont cumulé près de 500 heures d'accompagnement individuel et de groupe, et 12 entraîneur·e·s ont obtenu le Diplôme avancé en entraînement (et 27 sont inscrit·e·s à la cohorte 2025).



Quelques diplômé·e·s de la cohorte 2024 du Diplôme avancé en entraînement



Soutien stratégique, impact partagé

Soutenir les fédérations sportives québécoises, c'est renforcer l'ensemble du système de performance.

Par l'entremise d'Avantage Québec, un nouveau processus de soutien-conseil a permis à 6 fédérations de recevoir des recommandations concrètes et de passer à l'action en sciences du sport et en développement des entraîneur·e·s. En préparation des Jeux du Canada de St. John's 2025, près de 400 heures d'accompagnement en nutrition, préparation physique, préparation mentale et récupération ont été offertes à 15 sports, auxquels s'ajoute un suivi personnalisé auprès des entraîneur·e·s en chef.

Par ailleurs, l'équipe du Service a accompagné 31 projets synergiques, catalysant les collaborations au bénéfice de la performance sportive.

Optimiser. Diversifier. Servir.
Un élan entrepreneurial au service
de la mission

Convaincu qu'il peut offrir davantage à un plus large éventail de clientèles, l'INS Québec s'inspire d'une approche plus entrepreneuriale.

L'Institut optimise ses modèles de tarification, affine ses stratégies de vente et imagine des services novateurs. Il cible également des clientèles à valeur ajoutée dans de nouveaux créneaux et réalise des activités de financement.

Tenu en mars 2025 en présence d'une vingtaine d'athlètes de haut niveau encore en action ou en retraite sportive, l'Aperitivo Milano-Cortina (photos ci-contre) a permis de sensibiliser les 350 participant·e·s sur ce que les athlètes doivent faire dans leur préparation à un an des Jeux olympiques et paralympiques de Milan-Cortina.

Tout cela s'inscrit dans une démarche collective, appuyée par une stratégie de mise en marché revisitée et contribuant à diversifier les sources de revenus sans jamais dénaturer l'ADN de l'Institut.



Choisir de rester, choisir d’y grandir

À l’INS Québec, chaque parcours des membres de l’équipe raconte une histoire.

Celle de collègues qui, au fil des années, ont choisi d’y bâtir leur carrière. En 2022, l’ancienneté moyenne était de **3,7 ans**; aujourd’hui, elle atteint **5,4 ans**. Preuve d’un milieu où l’on se sent bien.

Lorsqu’on a sondé le personnel, 8 personnes sur 10 ont pris le temps de répondre — un geste qui en dit long sur l’engagement collectif. Leur appréciation ? Un score de **7,4/10** pour l’expérience employé·e et un fort sentiment d’appartenance. Mieux encore, **61 %** prévoient de poursuivre leur carrière à l’Institut pour au moins deux ans.

Dans un monde du travail en constante mouvance, l’INS Québec demeure un lieu où l’on veut, tout simplement, **continuer de grandir**.



L’équipe de l’INS Québec

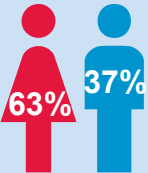
70	employé·e·s
36	contractuel·le·s
29	stagiaires



Une équipe qualifiée

→	37%	Baccalauréat
→	37%	2 ^e cycle
→	18%	Collégial, secondaire, autre
→	8%	Doctorat

Des femmes et des hommes en action



Services de performance	63%	37%
Sciences du sport	48%	52%
Médecine du sport	75%	25%
Exploitation	100%	
Administration, Communications, RH	89%	11%

En rafale...
Coup d'œil sur des gens, des projets,
des réussites

*jouez
gagnant!*

585	conférences
58 541	participant·e·s
16	régions visitées
38	athlètes-conférenciers·ère·s
94 %	Taux de satisfaction

 **CAMP DES RECRUES** 

3 événements
(Montréal, Québec, Gatineau)

529 athlètes de 14 à 25 ans

Record canadien de participation
(263 à Gatineau)



Égale Action et l'INS Québec ont publié une brochure sur la **physiologie du sport au féminin** qui vient combler un manque crucial d'informations pertinentes sur les besoins spécifiques des sportives.



En décembre 2024, l'INS Québec recevait à Montréal **Clare MacMahon**, experte internationale dans le domaine de l'acquisition des habiletés de l'Université La Trobe, en Australie, et **Joe Baker**, de l'Université de Toronto et reconnu mondialement pour ses recherches sur l'expertise sportive, le développement des athlètes, et l'identification des talents.



14 jeunes athlètes ont eu la chance de rencontrer nos expert·e·s en performance mentale et physique ainsi qu'en nutrition de l'INS Québec lors du **Camp de développement Sports Experts x Under Armour**.

Ambassadeur de Sports Experts, **Laurent Duvernay-Tardif** a échangé avec nos consultantes en performance mentale.



12 boursiers et boursières d'Équipe Québec sur les 31 athlètes ayant pris leur retraite ont pu participer à la cérémonie de remise du chandail emblématique remis aux retraité·e·s.



Marc Desjardins, PDG de l'INS Québec et Jürgen Scholz, président du LSVBW, ont officialisé l'entente de coopération entre **Landessportverband BW (LSVBW)**, l'association sportive de l'État du Bade-Wurtemberg, et l'**Olympiastützpunkt Stuttgart**, un centre multisport de renommée internationale situé dans la capitale de cette région. Ce nouvel accord marque une étape clé dans la quête de performance des athlètes et des équipes des deux côtés de l'Atlantique.

En rafale...



Michel Labrecque



Joëlle Brodeur

Depuis l'ouverture de son Complexe du Parc olympique, l'INS Québec n'avait connu qu'un seul président, **Michel Labrecque** qui a quitté ses fonctions en juillet 2024. C'est maintenant **Joëlle Brodeur** qui préside aux destinées du Parc olympique.



Des membres du groupe des **Ambassadeurs INS Québec** et de l'équipe de l'Institut ont immortalisé leur rencontre avec **Sophie Méthot**, médaillée de bronze au trampoline à Paris 2024. L'athlète a partagé son expérience lors d'un événement de la série **Derrière les performances** organisée par les Ambassadeurs à l'intention des gens d'affaires.

Des échanges internationaux ↓



Olympiastützpunkt
Stuttgart
(Allemagne)



High Performance Sport
Institute Singapore



Institut National du Sport,
de l'Expertise et de la
Performance
(INSEP, France)

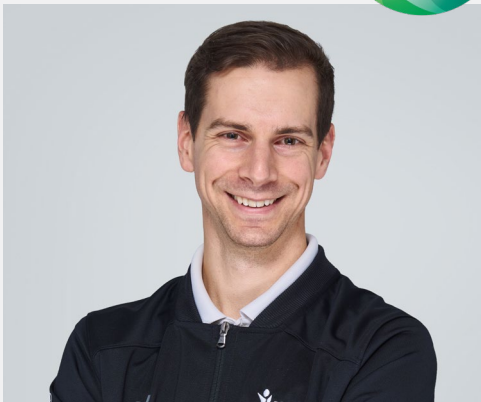


Centres de ressources,
d'expertise et de
performance sportive
(CREPS) de Montpellier
(France)

SPIN 2025 ↓



SOMMET
SPIN
SUMMIT



Scientifique des données
en chef à l'INS Québec,
Sylvain Gaudet a remporté
le prix du Scientifique du
sport de l'année



Membre de l'équipe des
scientifiques du sport,
Florence Morin a remporté
la 3^e place pour le Prix
Dr Gord Sleivert – Jeune
chercheur



La délégation de l'INS Québec lors du Sommet SPIN 2025

Compétences et engagement

L'INS Québec peut compter sur un conseil d'administration aguerri et engagé qui assure une gouvernance agile en appui à la direction et aux équipes de l'Institut. Un poste était vacant à la conclusion de l'année financière.

Le Conseil d'administration s'est réuni à quatre reprises en 2024-2025. Pour leur part, les différents comités statutaires ont tenu quatre rencontres chacun pour un total de douze rencontres. Les membres du Conseil d'administration ont enregistré collectivement un taux de participation de 93 % alors que tous les membres des comités statutaires ont assisté à toutes les rencontres.

Membres du Conseil d'administration

- **Jean R. Dupré**
Président du Conseil d'administration
(CA 4 | Gouv 2/2 | Vérif 4 | RH 4)
 - **François Racine**
Vice-président du Conseil d'administration
(CA 3 | Gouv 4)
 - **Emilie Bundock**
**Départ en décembre 2024*
(CA 2/2 | Gouv 1/1)
 - **Nathalie Joncas**
(CA 4 | Vérif 4)
 - **Michel Laramée**
(CA 4)
- **Valérie Lemieux**
(CA 4 | Vérif 4)
 - **Mélanie Marois**
(CA 4 | RH 4)
 - **Jean-Philippe Normandeau**
(CA 4 | Vérif 4)
 - **Yann Paquet**
(CA 3 | Gouv 4 | RH 4)
 - **Marie Pinsonneault**
(CA 3 | RH 4)
 - **Sylvain Proulx**
**Arrivé en septembre 2024*
(CA 3/3)

(Participation aux rencontres : CA - Conseil d'administration | Gouv - Comité de gouvernance
Vérif - Comité de vérification | RH - Comité des ressources humaines)

MERCI!

L'INS Québec veut souligner la contribution de trois membres qui ont quitté le Conseil d'administration.

- Présent au Conseil depuis 2014, **François Racine** a atteint le maximum prévu pour la durée des mandats et ne pouvait se représenter.
- Après quatre années de présence active, **Nathalie Joncas** n'a pas sollicité de renouvellement de mandat.
- Pour sa part, **Emilie Bundock** a remis sa démission en décembre 2024 afin de poursuivre sa carrière à l'extérieur du Canada.

Par leur contribution, François, Nathalie et Emilie ont soutenu et fait vivre le « **Génie derrière les performances** ».



François Racine

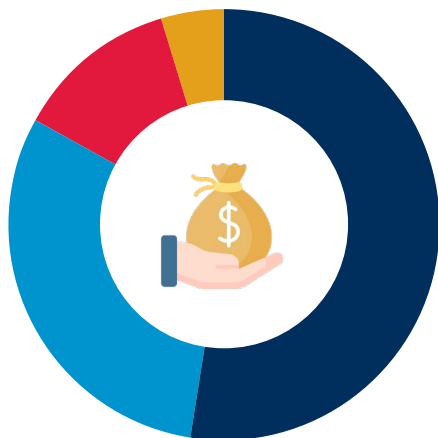


Nathalie Joncas



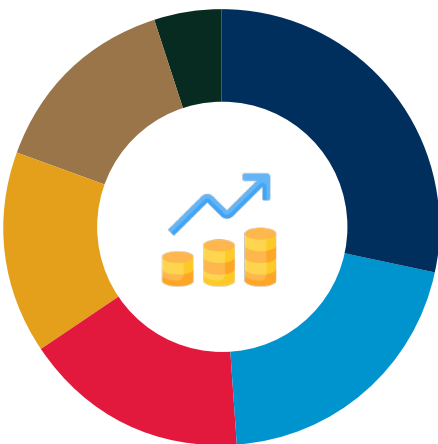
Emilie Bundock

Performance financière 2024-2025



Funding \$12.16 M

→	52,5 %	Gouvernement of Québec
→	30,9 %	Gouvernement of Canada
→	12,2 %	Revenue generation
→	4,5 %	Sports partners



Investments \$12.04 M

→	28,6 %	Services to high-performance training groups
→	20,3 %	Support for the INS Québec network (CREM, CEU)
→	16,9 %	Operations, Marketing and Communications
→	14,8 %	Sport Medicine and Sport Science
→	14,5 %	Services to athletes, service providers and sports organizations
→	4,9 %	Research and Innovation activities



L'INS Québec a enregistré un excédent de 122 000 \$ dans ses opérations courantes pour l'exercice financier 2024-2025. Cette réalisation est attribuable au succès de l'événement de collecte de fonds «Aperitivo Milano-Cortina», qui s'est déroulé à la fin de l'année. Les bénéfices générés par cette manifestation permettront de poursuivre le soutien accordé aux athlètes ainsi que l'expansion de la clinique spécialisée en commotions.

L'impact du sinistre

Les états financiers 2024-2025 de l'INS Québec indiquent que l'incendie survenu au Parc olympique en mars 2024 a permis une injection d'environ 2,3 millions \$ en immobilisation. L'Institut a pu remplacer et moderniser son parc d'équipement et procéder à différents travaux d'amélioration de ses installations.



64 % des investissements sont consacrés directement au soutien des athlètes, groupes d'entraînement et organismes de sport



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 équipes 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.



www.insquebec.org

info@insquebec.org
T. 514 255-1000

4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 3N7

Partenaires

Québec

Canada

sports
experts®

MONDO
S'implique carés



PARTENAIRE SPORTIF



CANADIAN
OLYMPIC
FOUNDATION
FONDATION
OLYMPIQUE
CANADIENNE



coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs



OWN THE | À NOUS LE
PODIUM | PODIUM



PARC
OLYMPIQUE



Parc Jean-Drapeau

Affiliations



MEMBRE DU
RÉSEAU DES
INSTITUTS
DU SPORT

