

<b>3</b>	<b>MESSAGE CONJOINT PRÉSIDENT-PDG</b>
<b>4</b>	<b>GOVERNANCE</b>
<b>5</b>	<b>DIRECTION GÉNÉRALE</b>
<b>7</b>	<b>SCIENCES DU SPORT</b>
<b>10</b>	<b>MÉDICO-SPORTIF</b>
<b>12</b>	<b>SERVICES DE PERFORMANCE</b>
<b>14</b>	<b>ADMINISTRATION</b>
<b>16</b>	<b>COMMUNICATION-MARKETING</b>
<b>17</b>	<b>INFORMATIONS FINANCIÈRES</b>
<b>18</b>	<b>INFOS SPRINT</b>
<b>19</b>	<b>LE RÉSEAU INS QUÉBEC</b>

# TRANSITION, DÉFIS ET EXCELLENCE

L'année 2023-2024 a été marquée par des changements significatifs et des défis importants. Sous le thème « Transition – Défis – Excellence », l'organisation a navigué à travers des évolutions cruciales, composé avec des défis financiers tout en maintenant son engagement indéfectible dans la recherche de l'excellence.

## CHANGEMENTS ORGANISATIONNELS

L'INS Québec a amorcé une phase de transformation importante avec l'arrivée de Marc Desjardins en tant que nouveau PDG le 31 juillet 2023. Gaëtan Robitaille a continué d'apporter son expertise en tant que conseiller stratégique, ce qui a permis la mise en place d'un processus de transition planifié et ordonné tout en favorisant la stabilité de l'organisation. Après douze ans au service de l'Institut, dont sept à titre de PDG, Gaëtan quittera à l'automne 2024. Il a été une cheville ouvrière déterminante de l'évolution et de la transformation de notre organisation. En parallèle, l'équipe de direction a été renforcée avec l'arrivée de Roger Archambault en tant que Vice-Président, Services de performance, et de Benoît-Hugo St-Pierre comme Directeur, Programmes d'excellence et Développement professionnel. Ces nouvelles nominations ont permis des ajustements organisationnels et apporté une dynamique renouvelée et une expertise accrue à l'INS Québec.

Pour aligner sa gouvernance sur les meilleures pratiques, les règlements généraux ont été modifiés pour se conformer au nouveau code de gouvernance prescrit par le gouvernement du Québec. Ces modifications visent à renforcer notre capacité à servir efficacement les communautés sportives du Québec et du Canada.

## DÉFIS PERMANENTS

Assurer un financement adéquat pour soutenir notre mission a toujours été un défi majeur pour l'INS Québec,



Jean R. Dupré  
Président du Conseil  
d'administration

et cette année n'a pas fait exception. Une nouvelle convention d'aide financière (CAF) de trois ans est en discussion avec le ministère de l'Éducation, ce qui constitue une étape cruciale pour contribuer à la stabilité financière. Afin de générer des revenus autonomes essentiels à notre mission, des travaux sont en cours pour faire évoluer le modèle d'affaires en misant sur la diversification des clientèles et en développant de nouveaux services centrés sur l'amélioration de la performance humaine.

## EXCELLENCE DANS LA TOURMENTE

Malgré les changements et les défis financiers, l'INS Québec est resté fermement concentré sur son objectif principal : soutenir le développement de l'excellence sportive. Cet engagement s'est manifesté de manière exemplaire lors de l'incendie du 21 mars 2024, qui a gravement affecté les installations du Complexe de l'Institut au Parc olympique. La réponse immédiate et coordonnée du personnel a permis d'assurer la continuité des services et des projets.

Chacun à leur façon, les membres de l'équipe de l'INS Québec ont contribué à assurer un accompagnement professionnel et attentionné aux athlètes, entraîneur.e.s et organisations dans la préparation pour les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. L'équipe de l'Institut incarne l'excellence au quotidien et il faut souligner leur engagement de tous les instants. C'est grâce à ces gens passionnés que l'Institut peut concrétiser son leitmotiv d'incarner le « Génie derrière les performances ».

## EN REGARDANT VERS L'AVENIR...

L'INS Québec demeure optimiste et déterminé à poursuivre sa mission avec la même passion et le même dévouement. Cela ne pourra se faire sans la collaboration des membres de la communauté sportive et de ses partenaires.



Marc Desjardins  
Président-Directeur général

# S'ALIGNER SUR L'EXCELLENCE : UNE GOUVERNANCE RENOUVELÉE

Profitant de l'implantation du nouveau code de gouvernance prescrit par le gouvernement pour les organisations sportives et de loisirs, l'INS Québec a modifié ses règlements généraux pour les aligner sur les principes de gouvernance les plus avancés. Dans ce même esprit, les politiques en vigueur ont été révisées et de nouvelles ont été créées. Ces changements renforcent la capacité de l'organisation à mieux servir les communautés sportives du Québec et du Canada grâce à un modèle de gouvernance moderne et adapté à sa mission.

# CONSEIL D'ADMINISTRATION ET COMITÉS STATUTAIRES

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. Le Conseil d'administration s'est réuni à quatre reprises en 2023-2024 alors que les différents comités statutaires ont tenu un total de dix rencontres (Comité de gouvernance 3, Comité de vérification 3, Comité des ressources humaines 4).

Les membres du Conseil d'administration ont enregistré collectivement un taux de participation de 85 %. Ce taux est de 94 % pour les membres des comités statutaires.



## MERCI!

L'INS Québec veut souligner la contribution de deux membres qui ont quitté le Conseil d'administration. Après six années de présence active, Francine Champoux n'a pas sollicité de renouvellement de mandat. Pour sa part, afin de respecter les règles de gouvernance de l'Institut, Benoît Huot, membre du Conseil depuis 2019, a dû se retirer en cours d'année à la suite de sa nomination comme président du conseil de Parasports Québec. Par leur contribution, Francine et Benoît ont soutenu et fait vivre le « Génie derrière les performances ».

# TRANSITION ET CONSOLIDATION

À la direction générale, l'année 2023-2024 a été synonyme de transition avec l'arrivée de Marc Desjardins comme nouveau PDG. Dès février 2023, Gaëtan Robitaille a annoncé son intention de quitter ses fonctions à l'automne 2024, offrant ainsi à l'organisation le luxe d'un long préavis pour planifier une transition ordonnée assurant la stabilité de l'organisation. Ce processus a permis à Marc Desjardins de bénéficier de l'accompagnement de son prédécesseur, facilitant son intégration au sein de l'organisation et des communautés sportives québécoises et canadiennes. Désormais pleinement en fonction, Marc Desjardins est soutenu par Gaëtan Robitaille, qui continue de servir l'Institut en tant que conseiller stratégique avec des projets spécifiques jusqu'à la fin de son mandat.



Un chandail de hockey de l'INS Québec avec l'insigne PDG a été remis à Gaëtan Robitaille pour souligner ses sept années à ce poste. Il pose ici en compagnie de Carol Bassil, adjointe à la direction générale.



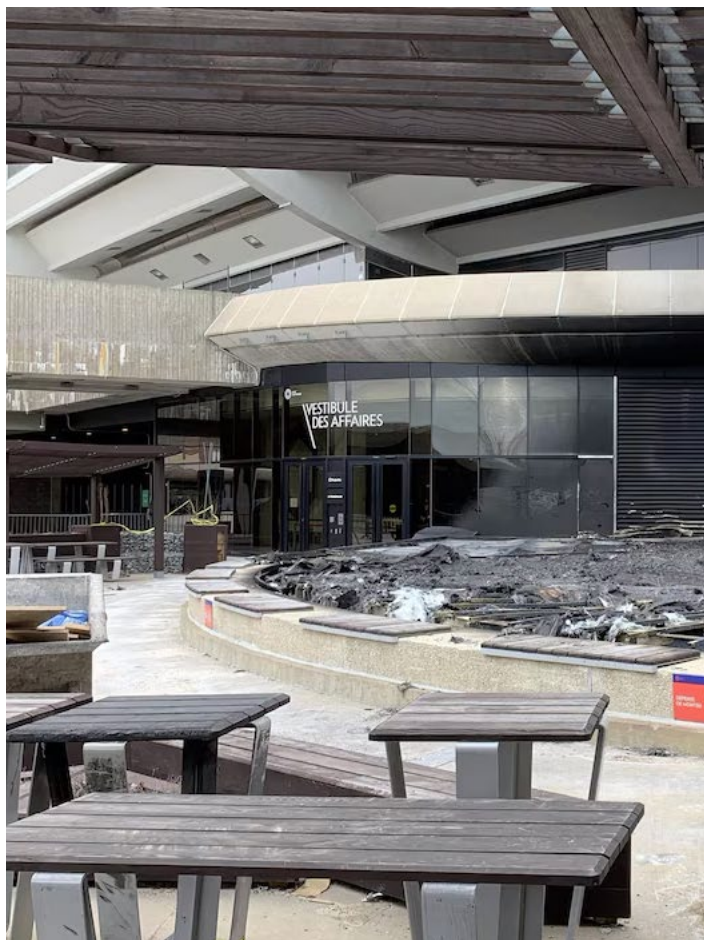
Le président du Conseil d'administration Jean R. Dupré en discussion avec le nouveau Président-Directeur général Marc Desjardins lors de son arrivée.

# ET LE

## 21 MARS 2024...

Le 21 mars 2024, un incendie au Parc olympique a gravement affecté les installations de l'INS Québec, entraînant une réorganisation rapide de nos activités pour une période d'au moins six mois. Grâce à une mobilisation immédiate et exceptionnelle du personnel de l'Institut, des mesures alternatives ont rapidement été mises en place pour relocaliser temporairement la clinique médicale et les bureaux garantissant ainsi la continuité des soins aux athlètes et des services. Les équipes de l'Institut ont appuyé les sports résidents pour la relocalisation vers des sites d'entraînement alternatifs en plus de réorganiser les façons de faire pour maintenir l'accompagnement dans un contexte multisite. La collaboration étroite avec les sports résidents et le soutien des équipes du Parc olympique et du ministère de l'Éducation ont été cruciaux pour minimiser les impacts. Grâce à cet engagement collectif, l'INS Québec

a pu continuer son travail auprès des athlètes dans leur préparation pour Paris 2024 sans compromis sur la qualité des services. On associe souvent la résilience au sport de haut niveau; cet événement en est un autre exemple éloquent.



© Radio-Canada

# DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL CONTINU

## RECONNAISSANCE DES PROFESSIONNELS

Les employés permanents et contractuels du département des Sciences du sport ont continué leur perfectionnement en obtenant des certifications dans leur discipline respective. Ces certifications démontrent que les experts répondent aux normes les plus élevées de leur pratique professionnelle.

L'INS Québec continue également d'être à la fine pointe en matière d'équipements, notamment par l'aménagement d'une chambre hypoxique au début de 2024.

ORGANISME	CERTIFICATION	NOMS
Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)	Physiologiste de l'exercice clinique	Simon Deguire
		Sylvain Gaudet
		Myriam Paquette
Sciences du sport Canada	Certification haute performance (CHP) Praticien leader	François Bieuzen
		Alain Delorme
		Thomas Romeas
Sciences du sport Canada	Certification haute performance (CHP), Praticien senior	Mathieu Charbonneau
Sciences du sport Canada	Certification haute performance (CHP) Praticien	Nicolas Thébault
		Simon Deguire
		Evelyne Dubé
		Sylvain Gaudet
		Myriam Paquette
Association for Applied Sport Psychology	Certified Mental Performance Consultant® (CMPC)	François Raymond
		Sarah Brisson-Legault
		Elena Grilli-Cadieux
		Jonathan Lasnier
		Heidi Malo
		Lara Pomerleau-Fontaine
National Strength and Conditioning Association (NSCA)	Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)	Amélie Soulard
		Ioana Gheta
		Sandra Gonzalez
		Thalia Krauth-Ibarz
		François Raymond
		Alix Renaud-Roy
		Kevin Roux

# PROJETS SYNERGIQUES

## UNE ANNÉE DE CONSOLIDATION

En 2023-2024, plusieurs Projets Synergiques se sont conclus, de nouveaux ont été lancés et les liens ont été renforcés entre les intervenants, chercheurs et étudiants de diverses institutions à travers la province. Ce programme confirme son importance pour la communauté. Il permet de développer des solutions sur mesure auprès de fédérations provinciales tout en offrant un tremplin à la relève scientifique. Le nombre d'heures d'interventions a augmenté de 12 %, passant à 3 500 h.



En collaboration avec l'ÉTS, l'INS Québec développe un simulateur de boxe en réalité virtuelle pour l'entraînement des boxeurs élités.

## EN 2023-24

- 19 projets terminés;
- 7 nouveaux projets démarrés;
- 29 fédérations ayant des projets en cours;
- 11 scientifiques de la prochaine génération impliqués;
- 9 membres du personnel de l'Institut impliqués provenant de 6 champs professionnels : biomécanique, neurosciences, nutrition, préparation mentale, physiologie, science des données;
- 9 partenaires académiques collaborent au programme : UQAM, UQTR, Université Laval, Université de Sherbrooke, McGill, ÉTS, INRS, Université Bishop's, Université de Montréal.





# STRUCTURE INTERNE

## NOMINATIONS AU DÉPARTEMENT

En février 2024, l'INS Québec a accueilli Heidi Malo à titre de Cheffe performance et santé mentale. Avec plus de 10 ans d'expérience dans le domaine, une carrière internationale en tant qu'entraîneuse de ski et une formation académique solide, elle sera essentielle pour la mission de l'Institut. Son expérience mondiale, incluant les Jeux olympiques et paralympiques, témoigne de son engagement envers l'excellence et le bien-être des athlètes.

De plus, afin de faciliter les échanges entre les équipes du département, Nicolas Bourrel a été nommé Chef, Sciences du vivant, afin de bénéficier de son expertise comme leader en sciences de la performance et en gestion d'équipe pour faciliter le travail collaboratif et transdisciplinaire entre les différentes disciplines scientifiques. Avec la croissance de la science des données, il était nécessaire d'avoir une personne qui centralise les stratégies liées au parcours de la donnée. Sylvain Gaudet a ainsi été nommé Scientifique des données en chef.



## LE COMITÉ STEP

L'INS Québec accorde autant d'importance à la prochaine génération d'athlètes qu'à la prochaine génération de scientifiques. La présence de plus de 40 stagiaires, étudiants et postdoctorants (STEP) a conduit à la mise en place d'un comité. Le Comité STEP a ainsi été créé pour faciliter l'intégration des nouveaux et faire le lien avec les employés de l'Institut.

Ce Comité a notamment organisé la deuxième journée de conférences « **Le génie médical et scientifique derrière les performances** » en février 2024, durant laquelle les stagiaires, étudiants et postdoctorants de l'INS Québec ont présenté leurs projets. Une table ronde sous le thème « **L'intégration de la recherche et de l'innovation dans l'accompagnement scientifique dans le cadre de la préparation aux Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024** » a également suscité des discussions inspirantes!



Le comité STEP a organisé la deuxième journée de conférences « **Le génie médical et scientifique derrière les performances** ».

# JEUX PANAMÉRICAINS ET JEUX OLYMPIQUES



Dre Gabrielle Ostiguy, Evelyne Telmosse et Dr Mickey Moroz à Santiago.



Jennifer Maisonneuve, massothérapeute, Dr Mickey Moroz, Brian Li, physiothérapeute, et Maude Alexandre-D'Anjou, physiothérapeute.

## FIERTÉ ENVERS NOS EXPERTS

L'INS Québec se réjouit de la participation de plusieurs experts ayant accompagné l'équipe canadienne aux Jeux panaméricains, à Santiago, au Chili, en octobre 2023. Suzanne Leclerc, directrice médicale de l'INS Québec, a été nommée Médecin en chef d'Équipe Canada. Elle était accompagnée d'Evelyne Telmosse, nutritionniste, et des médecins Gabrielle Ostiguy et Mickey Moroz.

Ces experts accompagneront également Équipe Canada pour les Jeux olympiques de Paris en 2024. Ces nominations confirment une fois de plus l'expertise et l'engagement des membres de l'équipe de l'INS Québec.

# RAYONNEMENT



Suzanne Leclerc, directrice médicale de l'INS Québec, entourée des conférenciers.

## LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES AU PREMIER PLAN

Les commotions cérébrales ont été un sujet-clé du côté médico-sportif en 2023-2024. D'abord, l'INS Québec a organisé en septembre 2023 une conférence permettant une mise à jour sur les commotions cérébrales à la suite du 6<sup>e</sup> Consensus International d'Amsterdam. C'était la première fois au Québec qu'une conférence spécifique sur les commotions cérébrales était organisée. Plus de 100 personnes, médecins, infirmières et autres professionnels de la santé, ont participé à cet événement offert en présentiel et en ligne.

# VALORISATION DE LA NUTRITION DE PERFORMANCE

## CONSOLIDATION ET EXPANSION DE L'ÉQUIPE

Au cours des cinq dernières années, l'INS Québec s'est focalisé sur le renforcement de son service de nutrition en consolidant son équipe. Commencée avec un seul nutritionniste à plein temps en 2019, l'équipe compte désormais trois membres à plein temps et un à temps partiel. Fort de cette équipe, l'Institut pourra mettre l'accent sur des projets centrés sur la nutrition de performance. Cela implique notamment le développement des outils nécessaires pour soutenir cette démarche.



Les nutritionnistes organisent des ateliers de nutrition afin de guider les athlètes dans la nutrition de performance, comme le témoigne cet atelier avec Triathlon Canada.

# AVANTAGE QUÉBEC

## UN AVANTAGE COMPÉTITIF POUR LES QUÉBÉCOIS

L'INS Québec a initié le projet Avantage Québec, dans le but d'accompagner les fédérations sportives québécoises dans l'adoption d'une approche bienveillante favorisant le développement de la performance des athlètes québécois. Ce projet vise particulièrement à renforcer la présence des athlètes du Québec lors de compétitions nationales comme les Jeux du Canada, ainsi qu'à l'échelle internationale avec les équipes nationales. Grâce à une équipe d'experts dédiée, Avantage Québec offre des services-conseils personnalisés pour intégrer de manière optimale les aspects scientifiques, médico-sportifs, en plus de ceux liés au développement des entraîneurs dans les stratégies et les plans de développement sportif des fédérations québécoises.



## PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

### NOUVEAU CARREFOUR D'APPRENTISSAGE

Dans sa quête d'amélioration des services de formation et de perfectionnement professionnel, l'INS Québec développe une nouvelle plateforme numérique dont le lancement est prévu à l'automne 2024.

Ce projet ambitieux a débuté par une analyse approfondie des besoins, une évaluation des contenus disponibles, ainsi qu'une comparaison minutieuse avec d'autres plateformes similaires. Plus de 600 contenus, comprenant des formations et des capsules informatives, ont été

répertoriés pour enrichir cette nouvelle plateforme. Cette initiative mobilisatrice a impliqué tous les départements de l'organisation.

Cette plateforme, qui pourra être utilisée par des partenaires, veut centraliser toutes les opportunités de formation au sein d'une structure pérenne, tout en soutenant la volonté de l'Institut de partager les connaissances et à améliorer les interventions dans le parcours vers l'excellence.

# JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE PARIS 2024

## GÉNIE ET PERFORMANCE : EN ROUTE VERS LES JEUX

L'année préolympique revêt une importance capitale dans la préparation des athlètes, mettant l'accent sur la qualification olympique et paralympique. Les athlètes ainsi que les organisations nationales sportives ont bénéficié du « génie derrière les performances » grâce à l'expertise de l'INS Québec, optimisant ainsi leur préparation pour les Jeux. En 2023-2024, ces efforts ont porté leurs fruits avec des résultats prometteurs, que ce soit dans la quête de la qualification individuelle ou par équipe, témoignant de l'engagement constant de l'Institut envers l'excellence sportive.



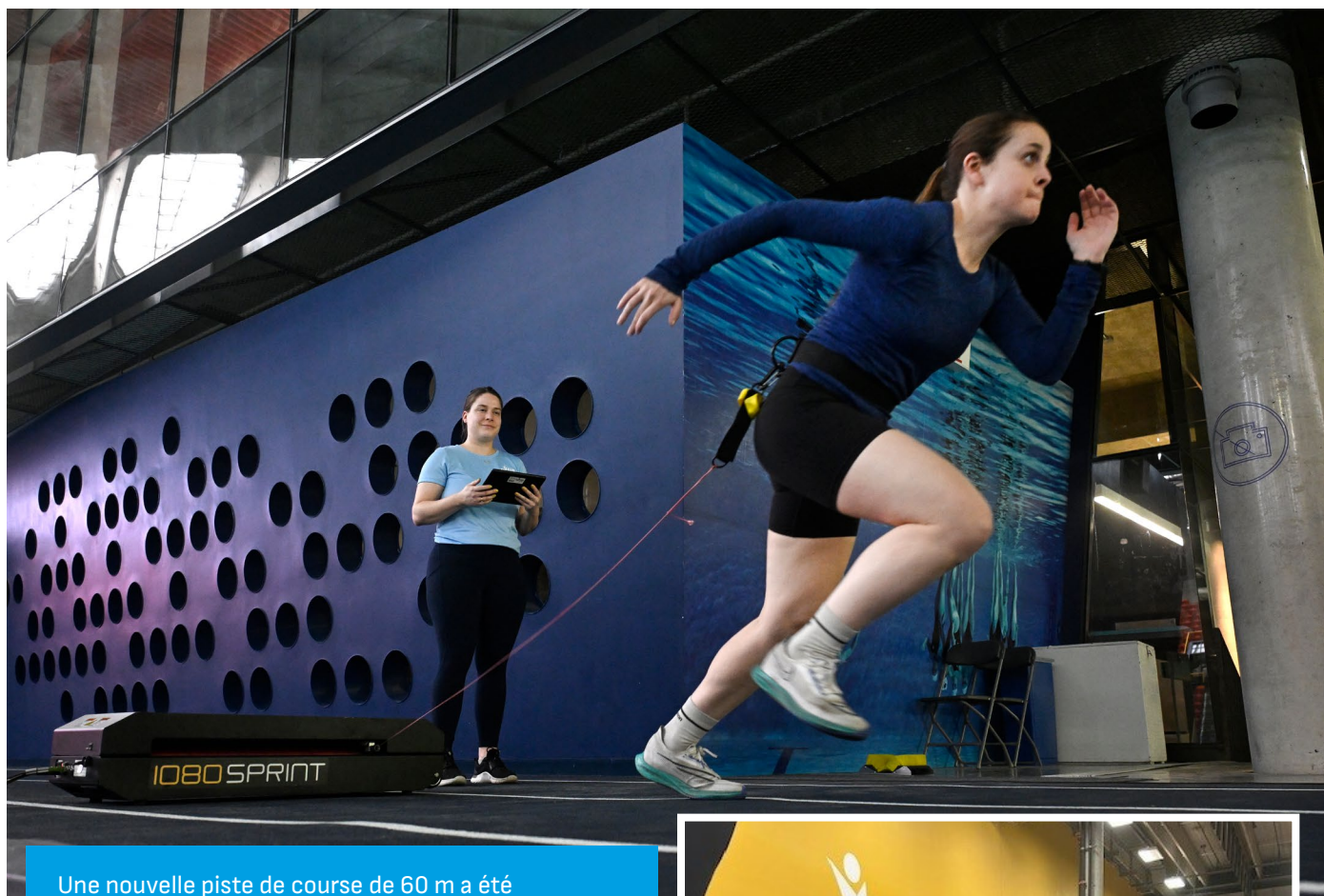
Simon Deguire, physiologiste de l'exercice à l'INS Québec, analyse des données recueillies avec Tess Routliffe, athlète de paranatation.



## JEUX DU CANADA 2025

### DÉPLOIEMENT DU PLAN D'ACCOMPAGNEMENT

Afin de tirer le meilleur parti de la préparation des athlètes québécois pour les Jeux du Canada 2025 à Terre-Neuve-et-Labrador, l'INS Québec a amorcé un plan d'accompagnement à l'hiver 2024. Ce plan vise à optimiser l'encadrement par les experts de l'Institut en mettant l'accent sur la préparation pré-Jeux. Des rencontres ont été tenues dès l'hiver 2024 avec les fédérations et entraîneurs concernés. De l'automne 2024 au début de la compétition, diverses initiatives seront proposées aux athlètes, notamment des capsules vidéo, interventions et ateliers, pour les préparer sur les plans nutritionnel, physique, et mental. Cette démarche soutient les objectifs du ministère de l'Éducation du Québec visant à favoriser les performances des athlètes québécois aux Jeux du Canada.



Une nouvelle piste de course de 60 m a été aménagée sur la coursive à proximité de l'entrée du Complexe et du bassin 3 mètres.



# COMPLEXE DE L'INS QUÉBEC

## AMÉLIORATIONS DES INFRASTRUCTURES

Le Complexe de l'INS Québec compte maintenant une nouvelle piste de 60 mètres, dotée de deux corridors et d'une zone dédiée aux exercices d'agilité et de coordination. Cette installation, réalisée en partenariat avec le Parc olympique, permet la réalisation d'exercices et de tests demandant des courses en ligne droite.

D'importants travaux ont également été entrepris sur le plateau de gymnastique. La fosse de réception a été entièrement reconstruite après dix ans de service, en plus

de la rénovation de la section dédiée aux anneaux et à la préparation physique. Un nouveau revêtement de plancher et un mur de protection ont été installés pour accroître la sécurité des usagers. Ces rénovations ont été menées en collaboration avec Gymnastique Canada et Gymnastique Québec. Une salle de performance et santé mentale a également été aménagée au Complexe de l'INS Québec. Cette salle permet de tenir des séances individuelles ou collectives, comme des consultations, des séances de méditation ou d'entraînement à la performance mentale.

# RESSOURCES HUMAINES



## RECRUTEMENT ET RÉTENTION DES TALENTS

Au cours de la dernière année, l'INS Québec a implanté un nouvel outil psychométrique et effectué différentes améliorations, notamment au niveau des affichages de postes, contribuant ainsi à l'attraction de nouveaux talents. Par ailleurs, en plus de bien recruter, il faut aussi s'assurer que le personnel demeure en poste et l'organisation a affiché un excellent taux de rétention de 91 % (comparativement à 86 % pour l'année précédente).

Un sondage a d'autant plus été effectué auprès du personnel et les résultats ont été très encourageants :

- 78,5 % de niveau de mobilisation (résultat global)
- Une cote « Excellence » au niveau du taux de recommandation de l'INS Québec comme employeur selon le personnel.

# ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ET TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION

## ÉVOLUTION CONTINUE

Au cours de l'année 2023-2024, l'équipe de l'INS Québec a intensifié l'appropriation de l'environnement Microsoft 365 qui offre des outils de travail collaboratif efficaces, facilitant l'accès aux informations et fichiers via une plateforme web. On apprécie particulièrement les échanges plus fluides tant à l'interne qu'à l'externe et la possibilité de travailler simultanément sur des documents.

L'environnement de travail dans l'aire administrative du Complexe de l'Institut a profité de deux améliorations notables avec l'aménagement d'une zone collaborative et l'agrandissement des espaces de travail partagés pour les stagiaires de l'équipe scientifique.

# MARKETING ET DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES



## GÉNÉRATION DE REVENUS ET PARTENARIATS

À l'automne 2023, la fonction Marketing et Développement des affaires a pris un nouvel essor avec l'arrivée de Véronique Riopel en tant que conseillère. La création de ce nouveau poste témoigne de la volonté de l'INS Québec de renforcer ces fonctions de plus en plus névralgiques pour accroître et diversifier les revenus autonomes.

Partenaire de l'INS Québec depuis plusieurs années, Sports Experts a renouvelé son soutien à la mission de l'Institut pour deux ans. L'Institut a aussi obtenu le soutien de l'entreprise Mondo dont l'investissement permettra la mise en place d'un programme qui offrira des ressources en bien-être mental aux athlètes de la prochaine génération.

# COMMUNICATION NUMÉRIQUE

## ÉVOLUTION DE LA STRATÉGIE NUMÉRIQUE

Afin de suivre les tendances actuelles, l'INS Québec a, en 2023, modifié sa stratégie numérique en misant davantage sur le contenu vidéo ou de type « reel ». Les résultats sont au rendez-vous puisque les capsules « En route vers Paris 2024 » mettant en vedette des athlètes tentant de se qualifier pour les Jeux olympiques et paralympiques, ainsi que les capsules de conseils prodigués par les experts de l'Institut, ont retenu l'attention, allant jusqu'à près de 6 k visionnements chacune.

# RAYONNEMENT

## DES PETITS-DÉJEUNERS AVEC DES AMBASSEURS

Le Comité des Ambassadeurs INS Québec, créé pour accroître la présence de l'INS Québec dans le milieu des affaires, a lancé une série de petits-déjeuners-causeries intitulée « Derrière les performances ». Ces conférences privées sur invitation ciblent spécifiquement les gens d'affaires des réseaux des Ambassadeurs. Présentées par des spécialistes de l'Institut, ces rencontres abordent les meilleures pratiques issues du sport et transférables dans le milieu des affaires. Provenant de différents secteurs de l'activité économique et passionnés de sport, les Ambassadeurs INS Québec contribuent au rayonnement de l'Institut et conseillent l'organisation sur la création de nouvelles initiatives et l'élaboration de stratégies de croissance.



Alain Delorme, préparateur physique en chef à l'INS Québec, a abordé le thème « Quand la rétroaction amène le succès », lors d'un petit-déjeuner des Ambassadeurs, en novembre 2023.



## GESTION ÉQUILBRÉE DES FINANCES 2023-2024

Face aux défis constants de la gestion financière, l'INS Québec a réalisé un exercice financier 2023-2024 équilibré résultant d'une discipline rigoureuse dans la gestion des dépenses, une optimisation des sources de revenus et marqué par quelques décisions difficiles. Les revenus et les dépenses se sont élevés à 14,06 M\$, se soldant par un léger excédent des revenus de 4 576 \$. Ce résultat souligne l'engagement et la détermination à relever le défi de maintenir l'équilibre budgétaire dans un environnement financier exigeant.

## CROISSANCE DE 16 % DES REVENUS AUTONOMES

En 2023-2024, l'INS Québec a enregistré une augmentation de 16 % de ses revenus autonomes, atteignant 1,46 M\$. Les revenus autonomes demeurent une composante tout aussi incontournable qu'essentielle pour soutenir le déploiement continu des activités et la réalisation de projets porteurs et structurants.

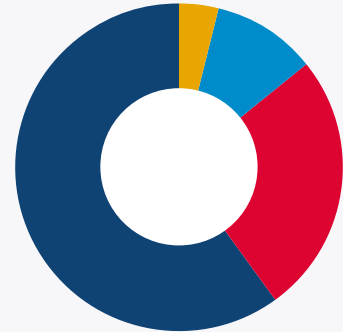
## AUDIT FINANCIER PAR RAYMOND CHABOT GRANT THORNTON

La firme Raymond Chabot Grant Thornton, qui amorçait son mandat d'auditeur au cours de l'année financière 2023-2024, a remis un rapport sans réserve. L'auditeur a souligné l'engagement, les efforts et la coopération exceptionnels de toutes les personnes avec qui ils ont interagi dans l'exécution de leur mandat.

## CONSÉQUENCE FINANCIÈRE DE L'INCENDIE DU 21 MARS

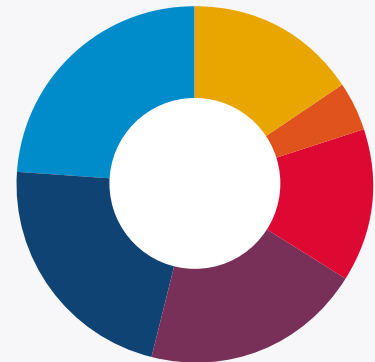
À la suite de l'incendie survenu au Parc olympique le 21 mars 2024 et qui a causé des dommages aux installations de l'INS Québec, l'auditeur a indiqué que l'impact financier n'a pas été encore entièrement évalué, l'événement s'étant produit juste avant la clôture de l'exercice financier (31 mars). L'évaluation des dommages n'étant pas finalisée au moment de l'approbation des états financiers, aucun ajustement n'a été comptabilisé afin de refléter l'impact de cet événement.

## FINANCEMENT



- 4 % → Partenaires sportifs
- 10,4 % → Génération de revenus
- 25,7 % → Gouvernement du Canada
- 59,9 % → Gouvernement du Québec

## INVESTISSEMENTS



- 15,7 % → Exploitation et Communication-Marketing
- 4,4 % → Activités de recherche et innovation
- 14 % → Médecine du sport et Sciences du sport
- 20,1 % → Services aux athlètes, intervenants et organismes de sport
- 22 % → Soutien au Réseau INS Québec (centres régionaux et centres unisports)
- 23,9 % → Services aux groupes d'entraînement de haut niveau

# INFOS SPRINT



Environ 300 athlètes de 14 à 25 ans ont participé aux trois événements du Camp des recrues RBC présentés au Québec (Montréal, Sherbrooke et Québec). Grâce à ce programme déployé par le Comité olympique canadien, les participants espèrent suivre les traces de Thalia Krauth-Ibarz (photo), préparatrice physique à l'INS Québec, qui a été sélectionnée par Cyclisme Canada à l'issue de la finale nationale 2023 pour concrétiser son rêve olympique avec l'appui financier de RBC et du COC.



Lors de « l'Homage aux athlètes retraités », présenté dans le cadre du Gala Sports Québec 2023, l'INS Québec a rendu hommage à 15 athlètes ayant pris leur retraite sportive dans la dernière année.



Sandra Lizé, Olympienne en water-polo, a visité des écoles au Saguenay—Lac-Saint-Jean.

**jouez gagnant!**

## JOUEZ GAGNANT!

- 53 729 jeunes rencontrés
- 485 conférences, dont 113 dans les camps de jour
- 416 milieux visités
- 14 régions administratives visitées
- 30 athlètes-conférenciers



Le 12 février 2024, l'INS Québec a accueilli ses partenaires du ministère de l'Éducation. Pour plusieurs d'entre eux, il s'agissait d'une première visite des installations du Complexe. De gauche à droite : Benoît-Hugo St-Pierre, Mathieu Béland, Jean R. Dupré, Pascale Côté, Éric Pilote, François Bieuzen, Marc Desjardins, Richard Carbonneau, Richard Gamache et Isabelle Rousseau.

## 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

### Mandataires pour les régions sans CREM

- Abitibi-Témiscamingue – Loisir et sport Abitibi-Témiscamingue
- Côte-Nord – Loisir et sport Côte-Nord
- Saguenay-Lac-Saint-Jean – RSEQ Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Centre-du-Québec – Excellence Sportive Sherbrooke
- Lanaudière – Excellence sportive Laurentides
- Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine – Excellence Sportive Québec-Lévis

### 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 & féminin)
- 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
- 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)
- Acrobatx – Centre national d'entraînement ski acrobatique Yves Laroche (ski acrobatique – sauts)
- Centre d'entraînement Maximise (snowboard et ski acrobatique – slopestyle)
- 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 Québec Snowboard
- Badminton Québec
- Baseball Québec
- Basketball Québec
- Cheval Québec
- Curling Québec
- Eau Vive Québec
- Fédération de golf du Québec
- Fédération de gymnastique du Québec
- Fédération de la voile du Québec
- Fédération de natation du Québec
- Fédération de patinage de vitesse du Québec
- Fédération de tennis de table 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
- Hockey Québec
- Judo Québec
- Karaté Québec
- Natation artistique Québec
- Parasports Québec
- Patinage Québec
- Plongeon 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

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Jean R. Dupré  
Président
- François Racine <sup>(1,2)</sup>  
Vice-président
- Emilie Bundock  
Présidente, comité de Gouvernance <sup>(1)</sup>
- Francine Champoux <sup>(1)</sup>
- Benoit Huot <sup>(2)</sup> (jusqu'à décembre 2023)
- Nathalie Joncas  
Présidente du comité de Vérification <sup>(3)</sup>
- Mélanie Marois  
Présidente, comité des Ressources humaines <sup>(2)</sup>
- Jean-Philippe Normandeau <sup>(3)</sup>
- Yann Paquet <sup>(1,2)</sup>
- Marie Pinsonneault <sup>(2)</sup>

1. Comité de Gouvernance
2. Comité de Vérification
3. Comité des Ressources humaines

## AMBASSADEURS

- Sacha Vaillancourt  
Président
- Marie-Pier Bergevin
- Marie-Laurence Boivin
- Paul-André Côté
- Peter Moraitis
- Frédérick Poulin

## AU SERVICE DES ATHLÈTES ET DU SPORT DE HAUT NIVEAU (AU 31 MARS 2024)

### Administration

- Marc Desjardins  
Président-Directeur général
- Isabelle Rousseau  
Vice-présidente, Administration
- Roger Archambault  
Vice-président, Services de performance
- Carol Bassil  
Adjointe à la direction générale

- Gaëtan Robitaille  
Conseiller stratégique
- Michelle Robichaud  
Gestionnaire, Services administratifs
- Marie-Ève Laberge  
Technicienne comptable
- Fadhila Tafer  
Technicienne comptable
- Mirelle Touma  
Technicienne comptable
- Julie Cartier  
Conseillère généraliste, Ressources humaines
- Stéphanie Mouldi  
Coordonnatrice, Ressources humaines

### Opérations

- Josée Dagenais  
Superviseure
- Emmanuelle Roy  
Coordonnatrice (intérimaire)
- Sarah Bergeron  
Coordonnatrice
- Anne-Clara Belley  
Agente d'accueil
- Kayla Bédard Sical  
Agente d'accueil
- Genève Bélanger  
Agente d'accueil
- Félix Blaquièrre  
Agent d'accueil
- Béatrice Delorme  
Agente d'accueil
- Livia Duchesne  
Agente d'accueil
- Guillermo Garcia Curiel  
Agent d'accueil
- Félix Mercier-Ross  
Agent d'accueil
- Mathilde Simard-Lejeune  
Agente d'accueil

### Communication et Marketing

- Jean Gosselin  
Directeur, Communication et marketing
- Pamela O'Neill  
Conseillère, Communication
- Véronique Riopel  
Conseillère, Marketing et développement des affaires
- Marina Lord  
Agente de programme – Jouez Gagnant

### Services de performance et du Développement professionnel

- Benoît-Hugo St-Pierre  
Directeur, 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 administrative
- 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 en orientation, Plan de match
- Douglas Duncan  
Consultant

### Médico-sportif

- Suzanne Leclerc  
Directrice médicale
- Jennifer Cottin  
Gestionnaire
- Camille Bastien Tardif  
Coordonnatrice, Projets spéciaux
- Pascale Couillard  
Secrétaire, Service médico-sportif
- Anabelle Panneton  
Agente de soutien
- Andréane Bourgeois  
Médecin
- Luc De Garie  
Médecin
- Mickey Moroz  
Médecin

- Gabrielle Ostiguy  
Médecin
  - Sophie Pominville  
Médecin
  - Colette Loisselle  
Infirmière
  - Katya Saulnier Jutras  
Infirmière
  - Erik Sesbreno  
Nutritionniste en chef
  - Émilie Dumont  
Nutritionniste
  - Martin Fréchette  
Nutritionniste
  - Catherine Naulleau  
Nutritionniste
  - Evelyne Telmosse  
Nutritionniste
  - Josiane Roberge  
Physiothérapeute en chef
  - Maude Alexandre-D'Anjou  
Physiothérapeute
  - Félix Croteau  
Physiothérapeute
  - Antoine Léger  
Physiothérapeute
  - Brian Li  
Physiothérapeute
  - Marie-Pier Salvas  
Physiothérapeute
  - Kathleen Smith  
Physiothérapeute
  - Emilie Turner  
Physiothérapeute
  - Jean-Sébastien Rondeau  
Thérapeute du sport
  - France Lamoureux  
Ostéopathe
  - Alice Maldera  
Massothérapeute
  - Jennifer Maisonneuve  
Massothérapeute
  - Johnathan Deslauriers  
Neuropsychologue
  - Alexis Gagnon-Dolbec  
Psychologue
  - Elena Grilli Cadieux  
Psychologue
  - Amélie Soulard  
Psychologue
  - David Martin  
Kinésiologue
  - Florence Morin  
Kinésiologue
  - Christian Soto-Catalan  
Kinésiologue
  - Anabelle Charlebois  
Optométriste
- Sciences du sport**
- François Bieuzen  
Directeur, Sciences du sport
  - Thomas Romeas  
Chef, Recherche et innovation
  - Roxanne Huot  
Conseillère principale, Services scientifiques
  - Julien Clément  
Analyste de la performance
  - Evelyne Dubé  
Analyste de la performance
  - Raphael Lagarde  
Analyste de la performance
  - Fabian Alberto Romero Clavijo  
Analyste de la performance
  - Deborah Schulé  
Analyste de la performance
  - Nicolas Bourrel  
Chef, Sciences de la vie
  - Sylvain Gaudet  
Scientifique des données en chef
  - Mathieu Charbonneau  
Biomécanicien du sport et Conseiller scientifique, Projets Synergiques
  - Eve Charbonneau  
Biomécanicienne du sport
  - Félix Allard-Dumas  
Agent de soutien, services scientifiques
  - Nicolas Berryman  
Physiologiste de l'exercice
  - Veronica Furno Puglia  
Physiologiste de l'exercice
  - Myriam Paquette  
Physiologiste de l'exercice
  - Simon Deguire  
Physiologiste de l'exercice
  - Lily Dong  
Physiologiste de l'exercice
  - Guy Thibault  
Physiologiste de l'exercice
  - Heidi Malo  
Cheffe santé et performance mentales
- Fabien Abejean  
Consultant en performance mentale
  - Jonathan Lasnier  
Consultant en performance mentale
  - Maxime Lopes  
Consultant en performance mentale
  - Angela Malorni  
Consultante en performance mentale
  - Sandra Pelaez  
Consultante en performance mentale
  - Lara Pomerleau  
Consultante en performance mentale
  - Véronique Richard  
Consultante en performance mentale
  - Candice Wils  
Consultante en performance mentale
  - Alain Delorme  
Préparateur physique en chef
  - Valérie Audet  
Préparatrice physique
  - Hicham Boufekane  
Préparateur physique
  - Alexandre Clark  
Préparateur physique
  - Ioana Gheta  
Préparatrice physique
  - Sandra Gonzalez  
Préparatrice physique
  - Thalia Krauth-Ibarz  
Préparatrice physique
  - François Raymond  
Préparateur physique
  - Alix Renaud-Roy  
Préparatrice physique
  - Kévin Roux  
Préparateur physique
  - Nicolas Thébault  
Préparateur physique
  - Pierre-Mary Toussaint  
Préparateur physique
  - Annabelle Bourgault-Bertrand  
Assistante de recherche
  - Jean-Michel Lachance  
Assistent de recherche
  - Simon Duquette  
Ingénieur électrique
  - Kate Montgomery  
Ingénieure structurelle
  - Kevin Chénier  
Programmeur
  - Samuel Lefebvre

Programmeur

- Renée Spencer Junge  
Soutien scientifique

## **STEP (STAGIAIRES, ÉTUDIANT·E·S ET POSTDOCTORANT·E·S)**

### **Postdoctorant·e·s**

- Mildred Loiseau Taupin
- Fabian Alberto Romero Clavijo
- Giorgio Varesco

### **Étudiant·e·s au doctorat**

- Jeremy Briand
- Eve Charbonneau
- Lily Dong
- Hossein Feiz
- Ramon Figueiredo Pessoa
- Veronica Furno Puglia
- Melissa Gougeon
- Maxime Lopes
- Imen Mabrouki
- Timothée Pancrate
- Lara Pomerleau-Fontaine
- Matthew Slopecki
- Christian Soto-Catalan
- Mélissa Vona
- Iris Willaert

### **Étudiant·e·s à la maîtrise**

- Isaac Baudinet
- Tom Baudry
- Juliette Beaulieu-Lépine
- Lucas Beckers
- Vincent Beiglig
- Julien Bernier
- Hicham Boufekane
- Annabelle Bourgault-Bertrand
- Antonino Chevalier
- Jules Claudel
- Matéo Dautelle
- Maxime Desespine
- Lola-Marie Ferly

- Erwan Frauchiger
- Théophile Gal de Pembroke et  
Montgomery
- Chrystelle Houde Saint-Pierre
- Ella Jussen-Larouche
- Léa Megherbi
- Florence Morin
- Jeremia Renaud
- Déborah SCHULE
- Joëlle White

### **Étudiant·e·s au baccalauréat**

- Flynn Baker
- Nicolas Barnes
- Simon Blais
- Kévin Bougeard
- Samuel Boulé
- Samuel Boyer
- Devon Bradshaw
- Éloïse Cantin
- Yasmine Charbonneau
- Jérémie Clark
- Geneve Desautels
- Julien Gagnon
- Alexandra Galarneau
- Mael Garcia-Ahmad
- Philippe Gendron
- Kayla Ianniciello
- Victor Kérin
- Alexandra Laforest
- Elouan Lanoé
- Laurianne Legroux
- Rose Cassandra Mendoza
- Franziska Singer
- Kesley Sylvester
- Araya Therrien
- Lisa Vessier

### **Autres**

- Aïsha Roque  
Étudiante au collégial
- Astrid Soulas  
Étudiante en ingénierie
- Samuel Szocs  
Assistant de recherche

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 

sports  
experts®

 MONDO



PARTENAIRE SPORTIF



CANADIAN  
OLYMPIC  
FOUNDATION  
FONDATION  
OLYMPIQUE  
CANADIENNE



coach.ca  
VISER PLUS HAUT

  
OWN THE | À NOUS LE  
PODIUM | PODIUM



PARC  
OLYMPIQUE



Parc Jean-Drapeau

## AFFILIATION



MEMBRE DU  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



ASPC  
ASSOCIATION OF SPORT  
PERFORMANCE CENTRES





LE GÉNIE DERRIÈRE  
  
LES PERFORMANCES

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

info@insquebec.org  
514 255-1000

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

