



# RAPPORT ANNUEL

2023

# ***TABLE DES MATIÈRES***

03 MOT DE LA PRÉSIDENTE

04 QUI SOMMES-NOUS?

05 CONSEIL D'ADMINISTRATION

07 ÉQUIPE PERMANENTE DE TRAVAIL

08 QUELQUES DONNÉES ET STATISTIQUES

10 SÉRIE D3COUVERTE, INITIATION ET RÉCRÉATION

12 SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

15 FAITS SAILLANTS

17 COMMUNICATION ET MARKETING

20 CAMPAGNE PHILANTHROPIQUE

20 RAPPORT DES COMITÉS

21 RAPPORT D'ASSIDUITÉ DU CA

22 REVUE DE PRESSE



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

**Chère communauté du triathlon au Québec,**

**L'année 2022-2023 fut une année où Triathlon Québec a brillé de tous ses feux, en offrant une programmation diversifiée, inclusive, écoresponsable et de grande qualité.**

En collaboration avec ses précieux partenaires, le comité organisateur du Triathlon Mondial Groupe Copley, les fédérations nationales et internationales, Triathlon Québec a contribué à l'avènement de la plus importante compétition internationale de triathlon jamais tenue au Québec, soit les Championnats du Monde Junior et groupe d'âge, format sprint et relais, à Montréal, du 23 au 26 juin 2022. À cela s'ajoutent, une étape de la série para de World Triathlon, le retour d'Ironman Mont-Tremblant, les championnats canadiens Élite, Sprint, Longue distance et Multisports (Gatineau, Magog et Montréal), un calendrier d'événements provinciaux bien rempli et 29 événements sur la voie écoresponsable!

Dans la poursuite de sa mission de rendre le sport accessible et inclusif, la fédération a réalisé deux projets encourageant la découverte du triathlon auprès de groupes dignes d'équité, soit des gens ayant une déficience visuelle et un groupe de jeunes autochtones.

Sur le plan des performances, les athlètes québécois ont remporté les 6 titres de champions nationaux (élite, u23, junior), quatre médailles aux championnats panaméricains dont deux titres et quatre médailles aux Jeux du Canada. Ils ont représenté plus de la moitié de la composition de l'équipe nationale à tous les championnats du monde et aux Jeux du Commonwealth.

Ce fut aussi une année de planification stratégique, en consultation avec les parties prenantes afin de revoir la mission, la vision et les valeurs de la fédération, revoir sa proposition de valeur et ses objectifs stratégiques pour les 3 prochaines années.

C'est grâce à vous tous, athlètes, bénévoles, officiels, entraîneurs, dirigeants de club, partenaires, membre du CA et employés que toutes ces réalisations ont été possibles. Merci de propager votre passion pour le triathlon, vous êtes formidables!

Je nous souhaite une merveilleuse saison 2023, remplie de défis, d'accomplissement, de dépassement de soi, de succès, de santé et de bonheur!

**SOPHIE YERGEAU**

// Présidente



## QUI SOMMES-NOUS?

Organisme à but non lucratif créé en 1988, Triathlon Québec est la fédération sportive québécoise mandatée par le Gouvernement du Québec pour promouvoir et développer le triathlon et ses variantes (courte et longue distance, duathlon, aquathlon, aquavélo, triathlon et pentathlon d'hiver, cross triathlon, swimrun, etc.).

Triathlon Québec se distingue par un fort engagement dans le développement des triathlons scolaires, la prévention par le sport et les saines habitudes de vie, ainsi qu'une présence équilibrée dans chacune des sphères de la pratique sportive (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau) en plus d'offrir plusieurs séries d'événements de haute qualité.

### MISSION

Développer, promouvoir et régir la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples au Québec.

### VISION

Être le leader et la référence dans le sport.

### VALEURS

Sécurité, intégrité, inclusivité, dépassement de soi, innovation, collaboration, excellence, plaisir, santé et inclusion.

Triathlon Québec reconnaît l'importance de créer un environnement où les personnes sont traitées de manière équitable. En ce sens, elle reconnaît les différences et travaille activement à supprimer les obstacles qui nuisent à la participation ainsi qu'à la contribution des personnes de tous horizons, à la mission de la Fédération.



# CONSEIL D'ADMINISTRATION



**SOPHIE YERGEAU**  
// Présidente

Sophie Yergeau est gestionnaire d'évènement, gestionnaire de placement de main d'œuvre chez Forma+, fondatrice d'Altitude Solution et présidente de Triathlon Québec. Elle est impliquée depuis plus de 30 ans dans le sport et l'organisation d'évènements sportifs dont plusieurs évènements caritatifs. Entre autres, elle a organisé pendant plus de 10 ans les 2 courses des hôpitaux de Le Gardeur et St-Jérôme qui permettent d'amasser des fonds pour l'achat d'appareils spécialisés pour différents départements. Athlète en natation durant sa jeunesse, elle est devenue triathlète, entraîneur, officielle et organisatrice d'évènements.

Elle est très impliquée dans le milieu sportif québécois, principalement pour des projets faisant la promotion du développement des saines habitudes de vie, tel le Défi SOS Santé Montréal-Québec. Ses compétences en gestion des ressources humaines, en gestion d'évènement et sa passion pour le sport font d'elle une excellente présidente.

---



**GEORGE GAY**  
// Vice-Président

Georges Gay est cofondateur et entraîneur-chef du Club Élite Triathlon, officiel et triathlète. Entraîneur de niveau compétition en triathlon, il excelle dans le « coaching » technique et pratique de la natation, de la course à pied et du cyclisme ainsi que dans la préparation physique et stratégique en contexte de compétitions de triathlon de courtes et longues distances.

Georges a derrière lui plus de 30 ans d'expérience en gestion et en conseils stratégiques au sein d'institutions financières, d'agences de publicité et d'entreprises en services-conseils. Il sait s'acquitter des défis d'envergure par son leadership et son expertise en matière de planification stratégique, de développement et gestion de produits, de communication marketing et de relations publiques. Fort de ses solides acquis et réalisations, Georges n'a qu'une seule visée au sein de Triathlon Québec, celle de contribuer de manière significative à façonner le visage du triathlon au Québec.

---



**CHARLES VEILLEUX**  
// Trésorier

Dans son travail quotidien, Charles Veilleux est directeur financier et administratif au sein du cabinet d'avocat Borden Ladner Gervais. Il a également travaillé chez Disney, Bombardier, Quebecor World, Element Financial Corporation et AECOM. Charles est un passionné du sport. Il participe annuellement à plusieurs évènements soit des courses de vélo, 1/2 marathon, triathlons sprint, olympique ou 70.3. Il est également trésorier de Triathlon Québec depuis 2018, tout en maintenant son implication auprès du club de Triathlon Rive-Sud en tant qu'athlète.

Charles a participé à développer le volet junior du club qui regroupe quelques 50 jeunes et où il oeuvre à promouvoir le triathlon, tout en inculquant de saines habitudes de vie aux jeunes et, plus important encore, de leur permettre d'avoir du plaisir en pratiquant ce beau sport.



**CAROLINE GÉLINAS**  
// Secrétaire

Caroline Gélinas travaille dans le monde des régimes de retraite et avantages sociaux depuis une vingtaine d'années. Elle a été consultante pendant quatorze ans et elle travaille maintenant dans une grande entreprise privée montréalaise.

Caroline pratique le triathlon depuis 2012. Elle est officielle pour Triathlon Québec depuis 2013 et a obtenu le niveau continental (CTO) en 2019. Caroline est également formatrice d'officiels, directrice de course pour le triathlon des Défis du Parc et déléguée technique pour plusieurs événements sanctionnés par la fédération.



**MÉLANIE BÉGIN**  
// Directrice

Mélanie Bégin a développé un intérêt certain pour le triathlon depuis maintenant 5 ans. Elle a participé à plusieurs épreuves de courtes distances (sprint et olympique) ainsi qu'à un 70.3 en juin 2019. Diplômée de l'Université Laval située à Québec, Mélanie a obtenu son Baccalauréat en droit (2008) et son Diplôme d'études supérieures spécialisées en droit notarial (2009). Depuis le début de sa pratique, elle a eu l'opportunité de s'impliquer auprès des personnes âgées et des jeunes familles.

De plus, elle s'est investie auprès de la Société Alzheimer Canada et auprès de divers organismes communautaires en donnant des conférences sur l'accompagnement, les régimes matrimoniaux, les testaments et les mandats de protection. Sa passion pour le sport et la sensibilisation auprès des athlètes de tous les niveaux font d'elle une administratrice sensible aux besoins de tous et son métier lui permet également de comprendre et faire comprendre certains aspects juridiques concernés par la fédération.



**YAN THERRIEN**  
// Directeur

Yan Therrien est membre de la GRC depuis plus de 29 ans. Après avoir travaillé plusieurs années dans la région de Vancouver et d'Ottawa, il gère maintenant à Montréal un secteur d'enquête composé de plus de 100 employés, dont des policiers, des membres civils et des fonctionnaires. Sa vaste expérience en gestion et son fort leadership l'ont amené à occuper un poste de cadre, où il dirige les employés de la GRC dans un environnement sain et productif. Yan connaît tous les aspects du développement du triathlon sur courte et longue distance. Certifié World Triathlon au plus haut niveau, Yan Therrien agit à titre d'officiel depuis 2007. Officiel à deux Jeux Panaméricains (Toronto et Lima) et deux Jeux du Commonwealth (Glasgow et Gold Coast), il a aussi été officiel à cinq finales des Championnats du monde et officiel en chef au Ironman de Mont-Tremblant de 2012 à 2019.

Il est délégué technique à plusieurs événements internationaux et est également instructeur officiel de World Triathlon. A titre d'administrateur, Yan a été directeur au sein du Conseil d'administration de Triathlon Québec de 2008 à 2018. Ensuite, directeur au Conseil d'administration de Triathlon Canada de 2018 à 2021 et maintenant de retour avec Triathlon Québec.



**CHRISTIAN FONTAINE**  
// Directeur

Christian Fontaine est directeur chez Law Marot Milpro en ingénierie, un domaine dans lequel il travaille depuis plus de 15 ans, où il a également occupé les rôles de responsable de département et gestionnaire de projet.

Depuis son arrivée en poste de direction, il a notamment contribué à structurer le département de conception, de recherche et développement, et à augmenter grandement son efficacité. Le triathlon fait partie de sa vie depuis l'âge de 15 ans, il a participé à plus de 70 triathlons/duathlons, plus de 40 compétitions de course à pied, en plus de faire la coupe du monde groupe d'âge de Chicago en 2015. Il est aujourd'hui président et entraîneur-chef du club de Triathlon Trizone, qu'il a rejoint en 2010. Ses qualités de gestionnaire et leadership font de lui un bon motivateur qui prend avant tout plaisir à transmettre sa passion pour le triathlon.

# ÉQUIPE PERMANENTE DE TRAVAIL



**MARIE-ÈVE SULLIVAN** // Directrice générale

Elle s'assure qu'à travers les opérations, l'équipe garde le cap sur les grandes orientations, les objectifs et que toutes les actions soient en harmonie avec la mission, la vision et les valeurs de la fédération. Responsable de la gestion des ressources humaines, elle est particulièrement fière d'avoir contribué au recrutement de l'excellente équipe qui est en place. Elle veille aussi à la saine gestion financière et aux bonnes relations avec nos partenaires.

En poste depuis 2012



**VIRGINIE JOUBERT** // Adjointe administrative

Vous avez des questions sur votre adhésion, votre renouvellement, votre profil Triathlon Québec, la plateforme d'inscription, un paiement de facture ou une facture à payer, Virginie a certainement la réponse. Sinon, il lui fera plaisir de la trouver, elle est là pour vous aider !

En poste depuis 2022



**JANIE VIGNEAULT** // Coordinatrice aux événements

Son rôle consiste à élaborer la programmation des événements scolaires et réguliers de Triathlon Québec. Elle travaille en collaboration avec les comités organisateurs afin d'offrir des événements sécuritaires et de qualité. Elle assure aussi une présence sur le terrain afin d'aider les organisateurs à faire vivre une expérience unique aux participants.

En poste depuis 2022



**FRANCIS SARRASIN-LAROCHELLE**  
// Directeur compétition et haut niveau

Il s'assure de la mise en place des circuits provinciaux de compétition, soit la Coupe du Québec et la Série Grand Prix. Il est également responsable de la mise en œuvre du programme de haut niveau, dont les activités de l'Équipe du Québec, les services et le soutien aux athlètes et entraîneurs engagés dans une démarche visant le haut niveau. De plus, Il travaille au développement du sport avec les camps régionaux, les programmes sports études et les Jeux du Québec.

En poste depuis 2013



**ANNICK GENDRON**  
// Gestionnaire découverte, initiation et formation

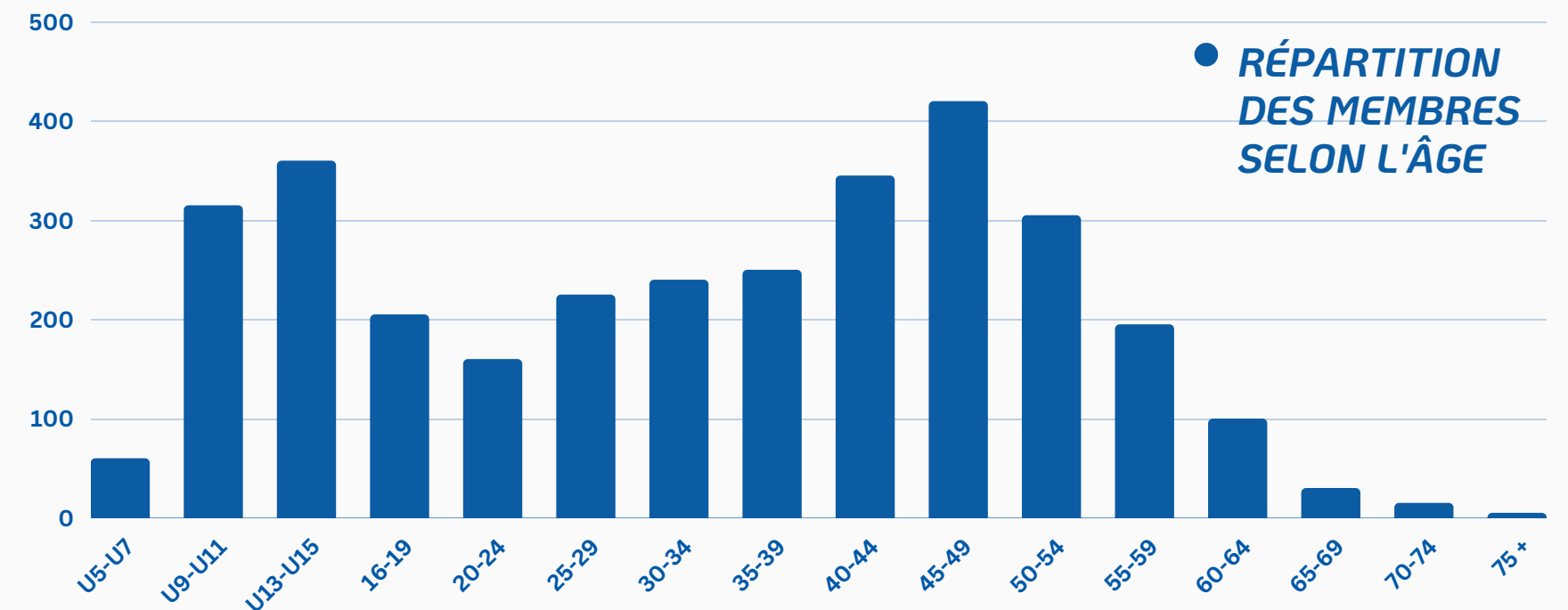
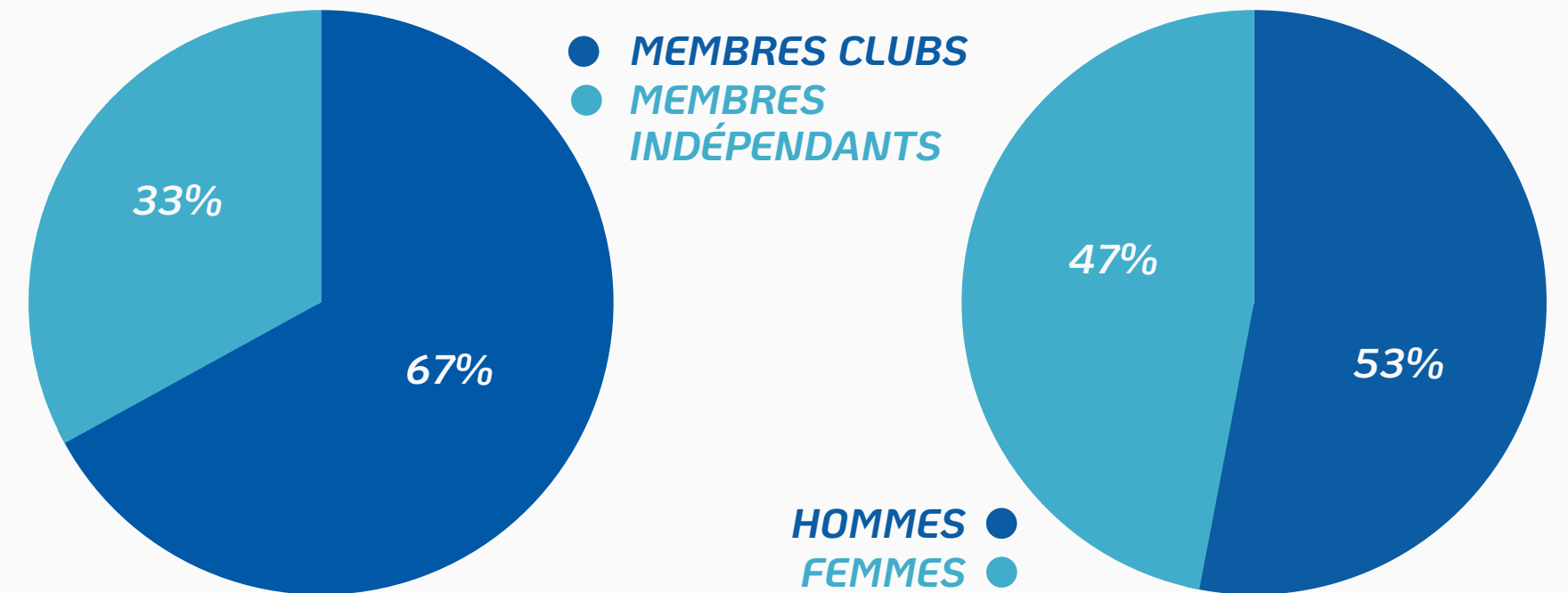
Son rôle consiste à développer la pratique sportive québécoise au sein de la Fédération dans les contextes de découverte et d'initiation. Elle coordonne aussi la formation des entraîneurs et des officiels et s'assure que l'encadrement du triathlon au Québec soit fait par des clubs et des entraîneurs reconnus. De plus, elle travaille en collaboration avec le Directeur compétition et haut niveau au développement régional et provincial des athlètes.

En poste depuis 2019

# QUELQUES DONNÉES ET STATISTIQUES

En 2023, le nombre de membres poursuit sa remontée suite à la pandémie. C'est une augmentation de 20 % d'adhésions que nous constatons en 2023, par rapport à l'année 2022.

<b>MEMBRES ACTIFS</b>	<b>3 504</b>
Membres athlètes	3 268
Membres officiels	38
Officiels formés CTO	5
Officiels formés NTO	6
Membres entraîneurs	124
Membres camps de jour	74
<b>CLUBS AFFILIÉS</b>	<b>42</b>







RIVE-SUD

Laval. Une vie d'exceptions.

ITU

TKA

tribut triathlon

Lajeunesse CAN

ACCES PHYSIO COMPLEXE SPORT RÉSILI

World Triathlon

TKA

TRIBUT TRIATHLON

FILION CAN

ACCES PHYSIO

World Triathlon

TRIATHLON QUÉBEC

LABRIE CAN

HUB Natation PLUS

RIVE-SUD L'AL 2022

L'AL 2022

# SÉRIE D3COUVERTE, INITIATION ET RÉCRÉATION



Le programme Triathlon scolaire fait la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie chez les jeunes en milieu scolaire. Les valeurs véhiculées dans celui-ci sont la participation et le respect de soi et des autres. Trois volets composent le programme:

Le volet ÉVÈNEMENT TRISCO est un service offert par Triathlon Québec (ressources humaines et/ou matérielles) qui apporte un support aux intervenants en milieu scolaire qui souhaitent organiser un triathlon. Ce volet est le plus populaire et le plus ancien du programme. Dans la dernière année, le volet reprend progressivement ses allures pré-pandémie avec 26 événements d'organisés touchant près des de 10 000 jeunes.

Le volet ROULER VERS LA RÉUSSITE consiste à fournir des flottes de vélos aux écoles en milieu défavorisé désirant intégrer le duathlon/triathlon à leur programme d'éducation physique, notamment via les deux autres volets du programme Triathlon scolaire. Depuis le lancement de cette opération, plus de 500 vélos et casques ont été distribués dans des écoles en milieu défavorisé. Cette action a été rendue possible grâce à la générosité de la Fondation des Canadiens pour l'Enfance mais aussi d'autres donateurs qui ont contribué à la mise en place de ce projet par leur donation.

Le volet 1-2-TRI SCO! est une version adaptée pour les écoles du programme 1-2-tri GO! utilisé en clubs. Il est plus simple d'utilisation que 1-2-tri GO! et adapté à la réalité scolaire. Il s'agit d'un répertoire d'habiletés à acquérir classifiées en sept niveaux. Pour ce faire, les enseignants disposent de plusieurs outils tels des guides, des feuilles de travail et des bilans à remettre aux participants. Les enfants qui, grâce à 1-2-TRI SCO! découvrent un intérêt pour le triathlon, peuvent poursuivre leur progression dans un club via le programme 1-2-tri GO! Un entraîneur reconnu du club pourra sommairement réévaluer les acquis et reconnaître les habiletés réussies à l'école.



Un événement D3couverte offre des options supplémentaires aux participants dont le but premier est l'expérience de l'athlète et l'initiation graduelle au triathlon. Voici les options supplémentaires d'un événement D3couverte:

- Des catégories jeunesse;
- Des courses d'initiation et par équipes;
- Une visite guidée du site de course la veille de l'événement et une clinique 'Mon Premier Triathlon'.

## Cliniques, activités et formations

### CLINIQUES

Deux cliniques 'Mon Premier Triathlon', ont été offertes par Triathlon Québec afin de permettre à de futurs participants de se familiariser avec le fonctionnement d'un triathlon. Ces cliniques se sont déroulées au Parc Jean Drapeau le 19 juillet et le 16 août. Voici certains points discutés durant ces cliniques; les règlements, la routine pré-course, la natation, le vélo, la course et les transitions.

Deux cliniques de nage en eau libre en collaboration avec HUUB Canada et Simon Faucher. Ces cliniques ont eu lieu le 26 juillet et le 9 août au Pavillon des activités nautiques du Parc Jean Drapeau.

### TOURNÉE DANS L'EAU

La Tournée dans l'eau est un événement réalisé en collaboration avec les sports suivants: Natation, Natation artistique, Plongeon, Sauvetage Sportif, Waterpolo et Triathlon.

Cet événement a eu lieu le 23 juillet et le 13 août au Parc Jean-Drapeau pour les jeunes de 6 à 17 ans. Le format de la tournée se résume à des groupes de 8 à 10 enfants qui explorent les différents sports aquatiques qui sont offerts au Québec.

### FORMATIONS D'ENTRAÎNEURS SPORT COMMUNAUTAIRE JEUNESSE ET ADULTE

- 9-10 avril (13 participants)
- 22-23 avril à Gatineau (13 participants)
- 22-23 octobre à École Poly-Jeunesse (10 participants)
- 25-26 novembre à la Base de Valcartier (6 participants)
- 11-12 février à la Maison Loisir et du sport (11 participants)



# SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

La saison 2022 a été haute en couleurs avec le retour à une programmation complète de mai à octobre et l'accueil d'événements internationaux majeurs et de plusieurs championnats canadiens.

## ÉVÉNEMENTS QUÉBÉCOIS



Avec la levée complète des restrictions en lien avec la COVID-19, la quasi-totalité des événements réguliers ont fait leur retour en 2023, au grand plaisir des comités organisateurs et des athlètes. De nouveaux événements ont également vu le jour tels que le triathlon EPIQ, le premier événement vélo de gravelle et course en sentiers. Les formats multisports ont continué de prendre de l'ampleur avec la présentation de quatre événements de la Série Xterra, les aquathlons intérieurs, les duathlons et l'aquavélo. Du côté de la longue distance, les amateurs de ce format ont été ravis avec le retour des deux événements Ironman à Tremblant, le triathlon longue distance de Magog et les championnats canadiens au triathlon Esprit de Montréal. Enfin, il ne faudrait pas oublier le triathlon d'hiver et le Pentathlon des Neiges qui ont accueilli à nouveau des milliers d'athlètes. Au total, c'est plus de 40 événements qui ont eu lieu regroupant plus de 23 000 participants !

Chez les jeunes, la Coupe du Québec a été riche en action avec la présentation de sept courses dans les catégories jeunesse, dont les championnats québécois à Magog et les Jeux du Québec qui se sont tenus à Laval, après deux ans de report !

Chez les groupes d'âges, les triathlètes ont eu droit à six épreuves, dont une épreuve Enduro à Gatineau, les championnats provinciaux sur distance sprint à Joliette et ceux sur distance olympique à Drummondville. La Série Grand Prix s'est également déroulée sur cinq étapes avec, encore cette année, des bourses de 5000\$ par événement remises aux sept premiers athlètes par sexe.

## ÉVÉNEMENTS CANADIENS

Le triathlon de Gatineau a été l'hôte des championnats canadiens élites, U23 et juniors et le Québec y a fait excellente figure en remportant les six titres en jeu ! Noémie Beaulieu et Mathis Beaulieu ont été couronnés champions canadiens chez les élites et les juniors alors que Kamille Larocque et Pavlos Antoniadès ont mis la main sur l'or dans la catégorie U23. Une semaine plus tard, le Trimemphré a été l'hôte des championnats canadiens sprints groupe d'âge et d'une épreuve de la série nationale développement. Le triathlon Esprit de Montréal a pour sa part rassemblé la crème des athlètes du pays sur les épreuves de longue distance, de duathlon et d'aquavélo. Grâce à la présentation de ces deux événements, un nombre remarquable de Québécois ont ainsi pu obtenir leur qualification pour les championnats du monde groupe d'âge sprint et multisport qui se dérouleront respectivement à Hambourg et Ibiza en 2023.

## ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX

Au cours de la dernière année, Montréal a accueilli pas moins de trois événements internationaux de triathlon, à commencer par les championnats du monde sprint et de relais par équipe mixte. Cette compétition, qui s'est tenue dans le Vieux-Port de Montréal a attiré plus de mille athlètes des quatre coins du monde. Les athlètes québécois se sont particulièrement illustrés chez les juniors et dans les équipes de relais canadienne qui ont pris le 5<sup>e</sup> rang, une performance importante dans la campagne olympique vers Paris 2024.

Deux semaines plus tard, ce sont les meilleures paratriathlètes au monde qui se sont données rendez-vous au Parc Jean-Drapeau pour la présentation d'une épreuve de la Coupe du Monde. Enfin, en février, les Arena Games se sont tenus au Stade Olympique pour la première présentation de ce format alliant réel et virtuel en Amérique du Nord. Le tout s'est déroulé devant une foule aussi bruyante que nombreuse.

## PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Plusieurs activités ont eu lieu afin de contribuer au développement de la relève, à débiter par la reprise des camps régionaux au printemps. Ceux-ci ont été organisés dans sept régions et ont rassemblé plus de 150 athlètes provenant des quatre coins du Québec. Des tests de natation et course à pied officiels ont aussi été réalisés dont la journée d'identification à McGill au mois de novembre auxquels vingt clubs et 160 athlètes ont pris part.

De plus, quatre camps provinciaux se sont tenus pour les meilleurs athlètes de 14 à 18 ans du Québec. Ils ont eu lieu à Bromont, Montréal, Québec et Sherbrooke.

## PROJETS L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

Triathlon Québec a coordonné plusieurs projets au cours de la saison 2022, dont celui de préparation aux Jeux du Canada qui se sont déroulés au mois d'août à Niagara Falls. Les Jeux ayant été reportés d'un an, le projet se sera finalement échelonné sur près de trois ans avec des camps à intervalles régulières. La sélection des six athlètes représentant le Québec s'est finalement complétée à la mi-juillet et ce sont Sarah Hamel, Béatrice Normand, Raphaëlle Rivard, Mathis Beaulieu, Nicolas Harvey et Michaël Simard qui ont fièrement arboré les couleurs du Québec lors des Jeux en y remportant trois médailles individuelles et une en relais par équipe mixte.

Des projets de compétition ont également eu lieu en préparation aux courses continentales de Long Beach et Stockton aux États-Unis ainsi que pour les Championnats panaméricains à Montevideo en Uruguay au mois de novembre. Tout récemment, une trentaine d'athlètes et cinq entraîneurs ont pris la direction de la Floride pour un camp d'entraînement et la participation à la coupe continentale de Sarasota. Enfin, la première année du projet synergique sur les conditions d'entraînement et les déterminants de la performance s'est achevée. Celui-ci se poursuivra avec des partenaires clés tels que l'Institut national du sport au cours des prochains mois.

## PERFORMANCES INTERNATIONALES

La dernière année a été riche en faits saillants pour les athlètes élités du Québec. Charles Paquet, Emy Legault et Amélie Kretz ont représenté le Canada aux Jeux du Commonwealth à Birmingham en Angleterre. Ils ont également obtenu de très bons résultats sur la scène internationale. En effet, Emy a obtenu sa première médaille en Coupe du monde et réussi deux top 12 en série mondiale. Charles a quant à lui terminé 19e à la Série Mondiale de Montréal et Amélie a obtenu deux top 8 en Coupe du Monde. Les trois athlètes sont déjà dans le processus de qualification pour Les Jeux de Paris 2024. Du côté de la relève, mentionnons les saisons exceptionnelles de Noémie Beaulieu et Mathis Beaulieu. Ils ont respectivement terminé 4e et 7e des championnats du monde junior en plus d'être couronnés champions panaméricains junior et de remporter leur première course continentale. Kamille Larocque a également brillé sur la scène internationale avec une 4e position aux Championnats du monde Universitaires. Enfin, les athlètes québécois sont montés sur le podium d'épreuves internationales à seize reprises au cours des 12 derniers mois.



# FAITS SAILLANTS

## AVRIL 2022

- Projet de recherche sur l'augmentation de la charge d'entraînement des athlètes à volumes d'entraînement élevés en collaboration avec la Fédération québécoise d'athlétisme, Triathlon Québec, la Clinique du PEPS, Excellence Sportive Québec-Lévis, le Département de Kinésiologie de l'Université Laval et BioTwin.
- Présence à la 19e édition du Salon du Vélo.
- Début des camps régionaux

## MAI 2022

- Présence au Salon de la course à pied et du Triathlon 2022
- Présence au Festival Vélocité
- Ouverture de la boutique en ligne 2022 en collaboration avec Bioracer
- Conclusion des camps régionaux 2022 avec la participation de 150 jeunes.
- Bilan de l'investissement de 84 000 \$ (du 1er avril 2021 au 31 mars 2022) dans le programme Triathlon Scolaire.
- 5 triathlètes boursiers de la Fondation Nordiques : Charles Paquet, Noémie Beaulieu, William Nolet, Marika Couture et Mathis Beaulieu.

## JUIN 2022

- Maïra Carreau, boursière de la FAEQ (Fondation de l'athlète d'excellence du Québec) dans le cadre de son programme de parrainage.
- 6 triathlètes boursiers de la Fondation sport-étude dans le cadre de son programme de bourses nationales 2022 : Émy Legault, Léo Roy, Zeb Roy, Raphaëlle Rivard, Loïc Poulin-Desjardins et Mich Sim.
- Coup d'envoi de la Coupe Québec 2022
- Émy Legault a remporté la médaille d'argent à la coupe du monde de Huatulco.
- Les championnats du monde sprint et de relais par équipe 2022 - Triathlon Mondiale Groupe Copley.
- Ironman 5i50 et 70.3 à Tremblant
- Émy Legault a terminé à la 12e place aux Championnats du monde 2022 à Montréal.

## JUILLET 2022

- Émy Legault a obtenu son premier top 10 en carrière à la Série du championnat du monde de World Triathlon.
- Noémie et Mathis Beaulieu, champions canadiens 2022.
- Mathis Beaulieu est champion à la coupe d'Europe junior de Tiszauvaros en Hongrie et à Tabor en République tchèque.
- Pavlos Antoniadis a remporté la médaille de bronze à la Coupe continentale élite de Long Beach, USA.
- 55e finales des Jeux du Québec
- 3 québécois participent aux Jeux du Commonwealth à Birmingham: Charles Paquet, Amélie Kretz et Émy Legault

## AOÛT 2022

- Alexis Lepage annonce sa retraite.
- Le Québec remporte 4 médailles aux Jeux du Canada d'été à Niagara.
- Déménagement dans la Maison du Sport et du Loisir.



**SEPTEMBRE 2022**

- 4e place pour Kamille Larocque aux Championnats du monde universitaire à Maceio.
- Jérémy Briand remporte la Coupe continentale de Santa Marta.

**OCTOBRE 2022**

- Médaille de bronze pour Xavier Plouffe aux Championnats du monde Xterra chez les M20-24.
- Noémie et Mathis Beaulieu remportent la Coupe continentale de Stockton, Missouri.
- 5 médailles québécoises aux Championnats panaméricains 2022 à Montevideo.

**NOVEMBRE 2022**

- 6 triathlètes boursiers de la FAEQ
- Gala Triathlon Québec 2023
- 5 188,00\$ recolté à l'encan virtuel

**DÉCEMBRE 2022**

- La Campagne de don Placement Sport 2022.

**JANVIER 2023**

- Mini campagne trouve ton club.
- Annonce de la coupe Québec Xterra.
- Triathlon Québec recherche de nouveaux employés.

**FÉVRIER 2023**

- Le Pentathlon des neiges à Québec.
- Les Arena Games à Montréal.
- Début de la présentation des régions.

**MARS 2023**

- Mathis Beaulieu remporte la coupe continentale de Sarasota 2023.
- Yan Therrien nommé officiel pour les Jeux olympiques de Paris 2024.
- Béatrice Normand, boursière de la Fondation Aléo.
- Présence au Salon de la course à pied et du triathlon 2023.





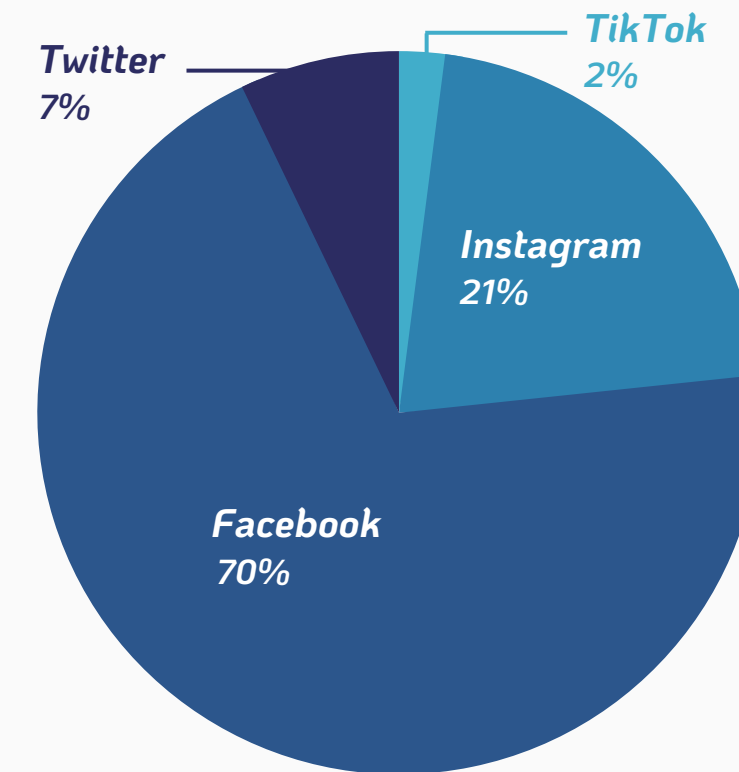
## COMMUNICATION ET MARKETING

L'année 2023 a été marquée par le changement pour Triathlon Québec, qui a décidé de se lancer dans l'utilisation des médias sociaux de manière plus intensive.

Au cours de l'année, nous avons entrepris plusieurs tests afin de mesurer l'impact de nos actions sur les réseaux sociaux. Nous avons notamment lancé un compte TikTok et avons presque doublé le nombre de publications totales sur nos 4 comptes principaux. Cette démarche nous a permis de mieux comprendre les intérêts de notre communauté, en plus de renforcer notre présence en ligne.

STATISTIQUES MÉDIAS SOCIAUX	2022	2023	AUGMENTATION %
<b>Abonnés</b>	17 864	19 642	<b>+ 10%</b>
<b>Impressions</b>	2.8M	3.55M	<b>+ 27%</b>
<b>Interactions</b>	95 106	151 513	<b>+ 60%</b>
<b>Publications</b>	400	703	<b>+ 76%</b>

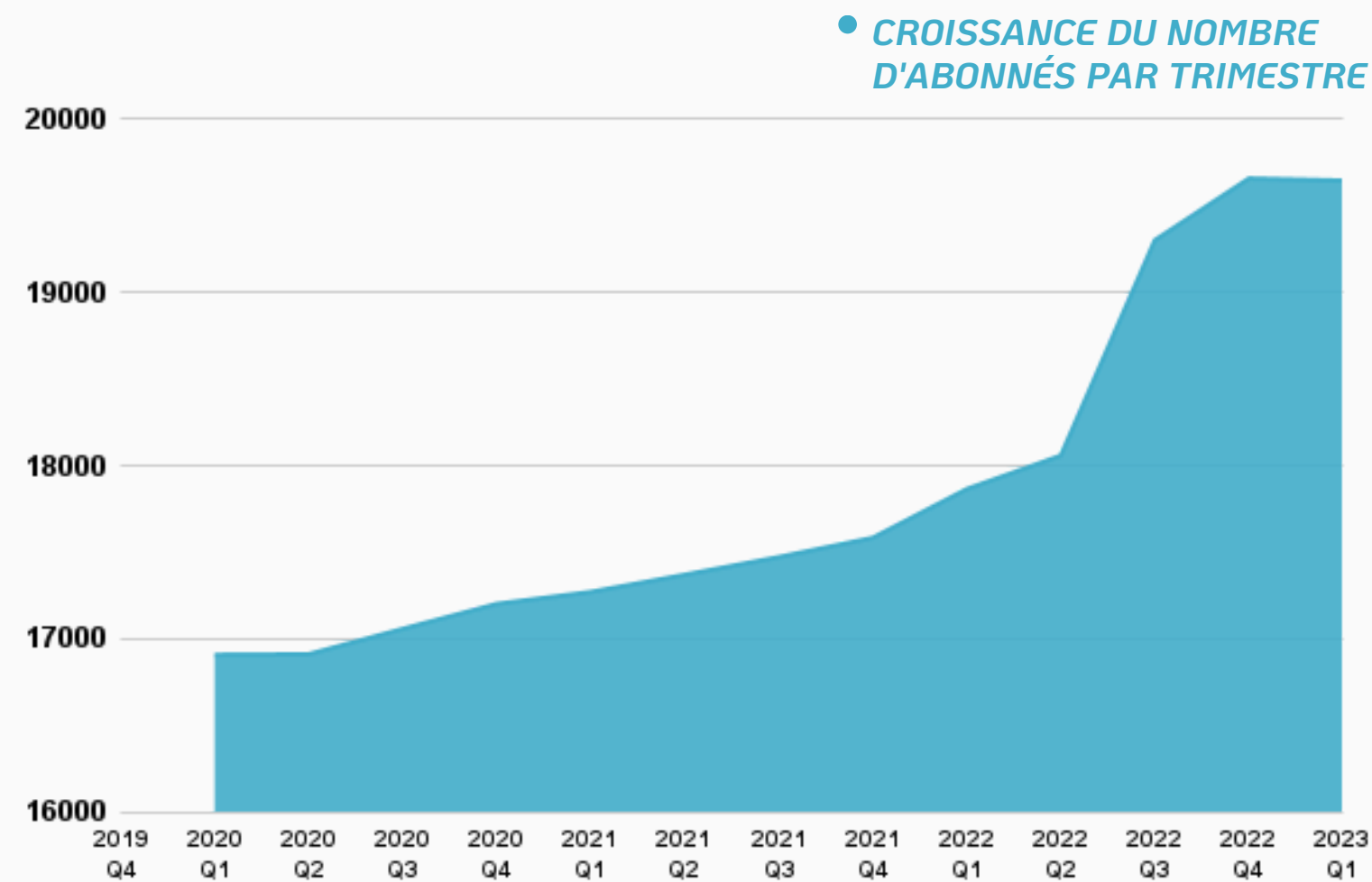
### Répartition de l'audience



Lorsqu'on regarde le nombre total d'abonnés sur les 4 principales plateformes utilisés par Triathlon Québec, Facebook représente près de 70% de l'audience.

Ceci étant dit, nous observons une tendance vers Instagram et TikTok qui nous apportent une meilleure croissance présentement, tant au niveau du nombre d'abonnés que du nombre d'impressions et d'interactions par publication.

En 2022-2023, le nombre d'abonnés sur nos comptes Facebook, Instagram, TikTok et Twitter a augmenté de plus de 10%. Pour l'année à venir, nous avons pour objectif d'ajouter 5 000 nouveaux abonnés, soit une croissance de plus de 25%. Pour ce faire, nous allons continuer à proposer du contenu pertinent pour notre communauté de triathlètes et ainsi renforcer notre présence en ligne sur différents canaux.



## Articles et publications

Au cours de la dernière année, Triathlon Québec a multiplié les publications d'articles sur son site web et sur différents canaux externes pour promouvoir la pratique du triathlon et mettre en valeur les performances de ses athlètes. Ces contenus ont permis de mieux informer le public sur les aspects techniques et les avantages de cette discipline sportive, tout en suscitant l'intérêt des amateurs et des futurs pratiquants.

- 4 publications d'une page dans le magazine Kmag.
- 12 infolettres mensuelles.
- 24 athlètes du mois (2 par mois).
- 8 publications pour la rubrique "Découvre ta région" (en cours).



## Autres événements et activités

Avec la transition post-pandémie, Triathlon Québec a participé et lancé plusieurs campagnes et initiatives visant à sensibiliser le public aux différentes possibilités offertes aux amateurs potentiels. Ces efforts ont pour but de promouvoir le triathlon et de le rendre plus accessible à tous ceux qui souhaitent s'engager dans cette pratique sportive.

- Présence au Salon du vélo de Montréal en avril 2022.
- Gestion de notre boutique en ligne.
- Campagne « Trouve ton club ».
- Campagne pour promouvoir les avantages d'être membre.
- Campagne de recrutement d'officiels : portraits d'officiels et vidéo.
- Gala annuel webdiffusé.
- Notre présence le 31 mars, au Salon de la Course à pied et du Triathlon de Québec.



## MERCI AUX PARTENAIRES



protocole  
 trophées d'exception



## CAMPAGNE PHILANTHROPIQUE

Grâce aux dons reçus entre le 1er avril 2021 et le 31 mars 2022, Triathlon Québec a pu réinvestir 93 000 \$ entre le 1er avril 2022 et le 31 mars 2023 dans la poursuite de sa mission de développer, régir et promouvoir la pratique du triathlon et des sports à enchainements multiples.

Nous sommes extrêmement reconnaissants de votre engagement et de votre contribution à la croissance de la communauté triathlète au Québec. Merci à tous les généreux donateurs qui nous ont permis de rendre cela possible.

## RAPPORT DES COMITÉS

### COMITÉ TECHNIQUE

#### Mandats du comité

- Réviser et modifier les règles de compétition
- Élaborer et réviser les politiques ou tout autre document destiné aux officiels ou aux organisateurs d'évènements.
- Effectuer toute autre tâche dans l'intérêt de la fédération en lien avec des aspects techniques

#### Composition du comité

- 1 membre de l'équipe permanente
- 6 officiels
- 2 entraîneurs certifiés

Le comité s'est rencontré à 1 reprise en février 2023.

### COMITÉ D'ÉTHIQUE ET DE DISCIPLINE

#### Mandats du comité

- Réviser les politiques de gouvernances, incluant le rôle du comité d'éthique et de discipline.
- Réviser les codes de conduite (administrateurs, entraîneurs, athlètes, parent).
- Étudier les plaintes et les cas d'antécédents judiciaires et rendre des décisions.

#### Composition du comité

- 3 personnes indépendantes et possédant des compétences en éthique et/ou en droit.

Le comité s'est rencontré à 5 reprises en février et mars.

# RAPPORT D'ASSIDUITÉ DES ADMINISTRATRICES ET ADMINISTRATEURS

## RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

## ASSIDUITÉ

6 avril 2022

7/7

8 juin 2022

6/7

Assemblée générale annuelle du 6 juillet 2022

6/7

14 septembre 2022

6/7

7 décembre 2022

4/7

Assemblée générale extraordinaire du 25 janvier 2023

7/7

22 février 2023

6/7

# REVUE DE PRESSE

[Emy Legault inscrit le meilleur résultat de sa carrière](#)

[Emy Legault remportent l'argent au Mexique](#)

[Mondiaux de Triathlon: un résultat inespéré pour Emy Legault](#)

[Emy Legault est enfin récompensée](#)

[Emy Legault termine 12e, affectée par des blessures aux pieds](#)

[Un 1er podium en Coupe du monde pour Emy Legault](#)

[« Ça va prendre un peu de temps avant que je le réalise »](#)

[Championnats du monde: Montréal passera à l'histoire](#)

[Blessée, Amélie Kretz met fin à sa saison](#)

[La championne olympique triomphe au triathlon de Montréal](#)

[Bruno Blanchet et Jean-Philippe Wauthier se défieront](#)

[Deux Gatinoises au sommet du Triathlon de Gatineau](#)

[Un triathlon partiellement virtuel pour Noémie Beaulieu](#)

[Noémie Beaulieu championne nationale junior de triathlon](#)

[Mathis Beaulieu sacré champion aux Jeux du Canada](#)

[Une saison couronnée de succès pour Mathis Beaulieu](#)

[Alexis Lepage ne ferme aucune porte](#)

[Noémie Beaulieu quatrième au Championnat mondial](#)

[La folle aventure d'un triathlonien de 70 ans](#)

[Triplé historique aux championnats provinciaux à Magog](#)

[Michael Simard impressionne au Trimemphré Magog](#)

[Les Binette volent la vedette au Trimemphré de Magog](#)

[Performances d'une athlète de Coteau-du-Lac récompensées](#)

[Robi Racine nommé athlète de l'année jeunesse](#)

[Un autre honneur pour le Triathlon de Lac-Etchemin](#)

[De solides performances pour Triomax junior](#)

[Une autre saison d'excellence pour Bionick Triathlon](#)

[Le triathlète Mathis Beaulieu sacré champion](#)

[Dominance de notre équipe masculin de triathlon](#)

[Osrose Triathlon remporte un prix au gala pro...](#)

[Soleil de plomb pour le 19e Triathlon Valleyfield](#)

[Le triathlon de Saint-Hubert est de retour](#)

[Jeux du Québec : 3 médailles en triathlon](#)

[Appel aux triathloniens](#)

[Vaudreuil-Soulanges aura son triathlon](#)

[Jet Triathlon débute sa saison 2023 du bon pied](#)

[Des médailles au palmarès des Drummondillois et centricois](#)

[Sarah Hamel et les Québécois médaillés d'argent](#)

[Succès retentissant pour le Triathlon de Lac-Etchemin](#)

[Coupe du Québec en Triathlon, succès pour Jet Triathlon](#)

[Triomax junior bien représenté aux Jeux du Québec](#)

[Chaude lutte et surprise du Centre-du-Québec au relais mixte](#)

[Les supers athlètes dans une chaleur accablante](#)

[Sarah Hamel et Raphaëlle Rivard se surpassent](#)

[Un bilan de saison plus que positif pour le Club Trizone](#)

[Cross triathlon | Se surpasser à 16 ans](#)

[Jeux du Québec : 14 médailles pour le Centre-du-Québec](#)

[Mainville espérait mieux à sa 1re Coupe du monde](#)

[Antoine Michaud, un triathlète à découvrir](#)

[Jeux du Québec: place au camp de sélection en triathlon](#)

[Centre-du-Québec : le Triathlon Nicolet est de retour](#)

[Le Triathlon S-Triman de retour le 19 juin](#)

[Jeux du Québec: Béatrice Normand réussit un doublé](#)

[Legault atteint ses objectifs d'un triathlon devenu un duathlon](#)

[Le Jet Triathlon se démarque à la Coupe du Québec](#)

[La double passion de Sarah Hamel](#)

[Le Triathlon Nicolet revient les 21 et 22 mai](#)

[Grand succès pour la relance du Triathlon de Nicolet](#)

[Jeux du Québec : le Centre-du-Québec récolte huit médailles](#)

[Triathlon Bionick de Lac-Etchemin: de retour le 3 septembre](#)

[Un tout nouveau pilote à la barre du triathlon à Sherbrooke](#)

[En route vers le triathlon scolaire](#)

[Le triathlon St-Pierre Sports de Sorel-Tracy remporte un prix](#)

# MERCI

Au nom de Triathlon Québec, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers vous tous pour votre implication dans notre sport. Nous sommes fiers de vous compter parmi nous. Ensemble, continuons de faire rayonner notre communauté et de propulser le triathlon vers de nouveaux sommets.

**TRIATHLON**  
 **QUÉBEC**