



RAPPORT ANNUEL 2014-2015

FÉDÉRATION
DE L'ANNÉE

À VOS MARQUES !



PRÊTS, PARTEZ !

**Bienvenue! Dans ce bilan multimédia,
vous aurez un aperçu de la saison 2015
de Triathlon Québec.**

MOT DU PRÉSIDENT



TRIATHLON QUÉBEC, FÉDÉRATION SPORTIVE DE L'ANNÉE! QUELLE FIERTÉ!!

Après 5 ans de constante progression, nous pouvons maintenant dire que notre merveilleux sport a fait sa place dans la grande famille du sport au Québec, et ce, GRÂCE À VOUS!

Je ne vous remercierai jamais assez TOUS et TOUTES pour la confiance accordée à notre équipe dynamique pour faire évoluer le triathlon au Québec. Le rapport qui suit illustre bien l'impact de cette collaboration exceptionnelle; un partenariat solide qui crée un environnement de qualité pour faire vivre à chaque participant une expérience unique.

C'est dans une synergie transpirant la « **SÉCURITÉ - INTÉGRITÉ - DÉPASSEMENT DE SOI - INNOVATION - COLLABORATION - EXCELLENCE - PLAISIR-SANTÉ** » que nous voulons, avec vous, « **INSPIRER** la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples » pour « **DEVENIR** le leader et la référence dans le milieu sportif » dans les années à venir.

Sincèrement,

Benoit-Hugo St- Pierre
Président, Triathlon Québec

Excellence

Intégrité

Plaisir

DÉPASSEMENT DE SOI

Innovation

Collaboration

Santé

Santé

Sécurité

Innovation

Dépassement de soi

Plaisir

TRIATHLON QUÉBEC: UNE MISSION UNE VISION

Mission : inspirer la pratique du triathlon et des sports à enchainement multiples

Vision : être le leader et la référence dans le sport

L'ÉQUIPE TQ 2015



Conseil d'administration

Benoît Hugo St-Pierre, président

Sophie Yergeau, vice-présidente

Marie-Chantal Lechasseur, secrétaire

Alain Aubuchon, Trésorier

Charles Couturier, directeur

Lise Dubé, directrice

Yan Therrien, directeur

Employés 2015

Sébastien Gilbert-Corlay, directeur général

Marie-Eve Sullivan, adjointe à la direction et responsable administrative

Marie-Josée Gauthier, adjointe administrative

Éric Noël, responsable sphères compétition et excellence

Isabelle Creusot, Responsable sphères initiation et récréation

Francis Sarrasin-Larochelle, Coordonnateur des programmes de développement et d'excellence

Dahlia Triquet et Jennifer Roy, coordonnatrices Triatlons Scolaires Merrell

DES CHIFFRES QUI AUGMENTENT

La croissance du nombre de membres entre 2014 et 2015 est de 9%.
Le Québec est la province qui observe la plus forte augmentation de membres au Canada en 2015



ÊTRE
OU NE
PAS ÊTRE
MEMBRE ?

Être membre de Triathlon Québec, c'est bénéficier:

- de réductions en boutiques dans plus d'une vingtaine de commerces spécialisés au Québec
- d'une assurance accident et responsabilité civile lors de vos entraînements en solo ou en clubs, et lors de vos courses sur les événements partenaires au Québec
- de réductions jusqu'à 20\$ lors de vos inscriptions aux courses (pas de frais d'adhésion d'un jour à payer)
- de réductions lors de vos inscriptions aux camps d'entraînement Triathlon Québec et aux formations d'entraîneurs

Et en plus, vous contribuez au développement du triathlon effectué avec passion par un organisme à but non lucratif qui réinvestit dans le triathlon

LES CLUBS DE TRIATHLON AU QUÉBEC

« Joindre un club, c'est une excellente façon de débiter. Il y a 60 clubs au Québec, et chacun d'entre eux a sa propre offre de service. »

**McGill • Triathlon NSH • Nage Roule Rêve • Triathlon Rive Nord
3 Vitesses • Triathlon UM • Les Zeclairs • Matagami • HIPPOCAMPE
Academie Ste-Therese • Teagan Shapansky • Triomphe Triathlon
BARTCOACHING • TriNergie • VO2Max • Les Chickens • Les PHOENIX
Brome-Missisquoi Triathlon • Bionick Triathlon • Memphremagog
Tri-O-Lacs • PowerWatts Nord • Jet Triathlon • Les Tricéphales
Capitale Triathlon • Triomax • Ytri • Triathlon Rocher-Percé
Sherbrooke • Club Béluga • Guy Castilloux • Samak • Neptune Triathlon
Trimego • Club les Taureaux • Endurance du Fjord • Osmose
Triathlon Fusion VDR • Club Tri-Action • TriBut • Triathlon Laval
Tri-CAS • Du et Tri Athlon SorelTracy • ZEUS • Espoir • Triathlon Gaspé
Club Triathlon Granby • Club Triathlon UdeM • Filoup • Dynamo
Rouge et Or • Triathlon Petite Nation • ORANGE TRIATHLON
Tri Bois-Francis • Triathlon Quilicot • Trifort • Elite triathlon • TGV**

FAVORISER L'ÉCO-RESPONSABILITÉ

Triathlon Québec développe des outils afin d'aider les organisateurs de triathlon à améliorer l'environnement naturel, la santé globale, l'accessibilité au sport et l'économie du triathlon au Québec.

Les événements qui mettront en place les mesures d'éco responsabilité de Triathlon Québec définies dans la charte seront reconnus par la fédération et pourront afficher le logo **ECOTQ** dans leurs communications.



Pourquoi organiser un événement éco-responsable ?

- Un événement éco-responsable réduit son impact sur l'environnement en limitant la surconsommation de ressources ainsi que la génération de déchets et l'émission de gaz à effet de serre.
- Il contribue au rôle social de l'organisation.
- Il améliore son image auprès des médias, des participants et de ses partenaires.
- Il peut faciliter la collaboration de ses partenaires financiers.
- Il sensibilise les participants, ses fournisseurs et ses partenaires.
- Il permet de réduire ses coûts, comme ceux liés à l'impression de documents et aux envois postaux.

Comment ?


- Nommer une personne en charge du volet éco-responsable au sein du comité organisateur
- Se fixer des objectifs réalistes
- Planifier des actions éco-responsables qui seront appliquées
- Informer et sensibiliser tous les membres du comité organisateur.
- Et en utilisant notre charte et notre guide disponible sur notre site Internet!

DEVENIR ENTRAÎNEUR

Le programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est un programme de formation et de certification en entraînement offert aux entraîneurs de plus de 65 sports, dont le triathlon. Les ateliers du PNCE sont conçus pour répondre aux besoins de tous les types d'entraîneurs de triathlon, de l'entraîneur novice à l'entraîneur d'une équipe nationale. Les compétences de base en entraînement sont la transmission de valeurs, l'interaction, le leadership, la résolution de problèmes et la pensée critique. Ces compétences seront intégrées à toutes les activités de formation et d'évaluation du PNCE.

2015

- 10 entraîneurs certifiés intro-compétition 2 en 2013-2014
- 84 entraîneurs formés communautaire 67 en 2013-2014
- Plus de 30 entraîneurs impliqués aux camps Merrell et de 6 à 10 aux autres camps
- Synergie et implication lors des mini-camps (réseautage et formation continue)

[Pour en savoir plus](#) 

TRIATHLON SCOLAIRE MERRELL

Depuis 2009, plus de 50000
jeunes ont participé à un triathlon
scolaire

En 2015:

15450 participants

90+ écoles participantes

40+ événements scolaires

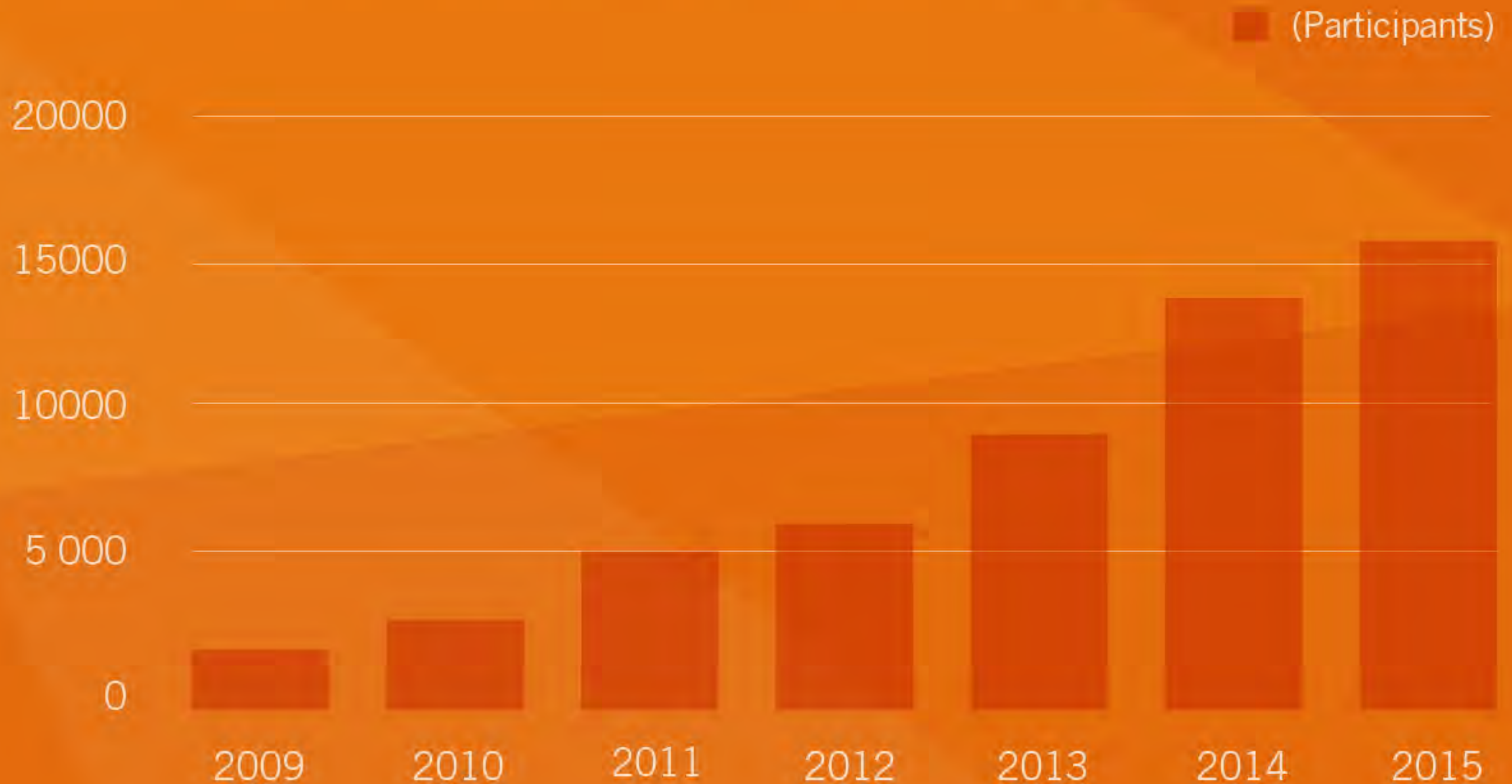
7 nouveaux événements

1500+ bénévoles



15450 PARTICIPANTS EN 2015

Depuis 2009, plus de 50000 jeunes ont réussi un triathlon scolaire



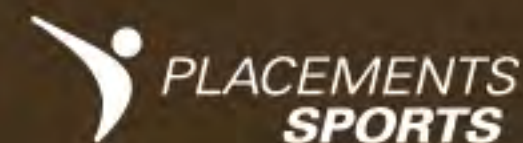


FAITES BOUGER VOS JEUNES!

Les services et le matériel offert aux écoles est entièrement gratuit. Le programme est financé par une campagne philanthropique. Grâce au Programme Placements Sports, chaque don est bonifié de 240% (25\$=85\$)

VOTRE DON FAIT UNE DIFFÉRENCE CONCRÈTE POUR LE DÉVELOPPEMENT DU PROGRAMME DES TRIATHLONS SCOLAIRES MERRELL

**Total des dons
2015 bonifiés:
70635\$**





LE TRI
UN DÉFI POUR LA
VIE

CAMPAGNE
DE DONS

En plus de contribuer à l'achat de matériel et au développement de l'équipe qui permettra aux jeunes de vivre une expérience inoubliable, votre don sera bonifié de 240% par le programme Placements Sports. En donnant à Triathlon Québec vous contribuez concrètement au développement du triathlon dans les écoles à travers la province.

En juin 2015, le président de Triathlon Québec s'est lancé comme défi de faire 10 triathlons en 10 jours, de Gaspé à Mont-Tremblant. À son arrivée au 70.3 de Mont Tremblant, le Programme des Triathlons Scolaires Merrell comptabilisait plus de 2000\$ en dons durant le Défi, ce qui correspond à près de 7000\$ grâce à la bonification de 240% du programme de Placement Sport de Sports Québec.

Un défi hors norme pour sensibiliser sur l'importance de faire bouger les jeunes. 

INITIATION ET RÉCRÉATION

S'initier et pratiquer le triathlon
pour le plaisir de se dépasser

Ose!



2015, C'EST

- 56 événements partenaires
- 32 événements identifiés D3 (5 hiver et 27 été)
- 2 championnats canadiens (Magog et Montréal)
- 9 Coupes du Québec/Grands Prix
- 9 triathlons d'hiver (S3)
- 1 championnat du monde (course en raquette)
- 1 coupe du monde (S3)
- 3 cross triathlons
- 3 événements sélectionnés Championnat Canadien (Québec, Magog et Montréal)

3 CONSEILS POUR COMMENCER



1. Joignez un club.

La meilleure façon de débiter.

L'entraînement en groupe c'est tellement plus agréable. De plus, vous côtoierez des gens qui ont plus d'expérience que vous et qui seront en mesure de vous donner de judicieux conseils. Si vous aimez votre expérience et que vous désirez vous fixer de plus grands objectifs, c'est souvent au sein d'un club que vous trouverez un entraîneur compétent qui saura vous accompagner et vous offrir une planification d'entraînement adéquate, en considérant les facteurs importants comme votre état actuel de forme, votre âge, vos antécédents (médicaux s'il y en a), vos objectifs... Où trouver un club? Le site de la Fédération de triathlon du Québec a la liste exhaustive de tous les clubs vous y trouverez également d'excellents conseils pour démarrer du bon pied.

2. Trouvez-vous un entraîneur!

Si vous ne retenez qu'1 de mes 3 conseils, celui-ci est le plus judicieux! Si vous ne pouvez joindre un club, je vous conseille fortement de retenir les services d'un entraîneur qui saura vous guider quant aux charges d'entraînement et vous permettra d'éviter bien des erreurs qui mèneront fort probablement à une fâcheuse blessure et votre objectif sera retardé. De plus, cet entraîneur sera en mesure de faire les corrections techniques qui s'imposent afin que vous puissiez progresser plus rapidement, encore une fois, avec le moins de bobos possible. Cette solution est plus dispendieuse puisque vous aurez à défrayer les honoraires d'un professionnel pour qu'il vous bâtisse un plan d'entraînement, ainsi que pour les sessions d'entraînements supervisées (fortement conseillées!). Le triathlon est un sport complexe biomécaniquement... vous pouvez avoir fait du vélo de compétition toute votre vie, mais lorsque vous essaierez de courir après un effort à vélo pour la première fois, vous vivrez une expérience unique avec vos deux jambes, dont vous vous souviendrez

longtemps (je ne veux pas vendre le punch...je vous laisse le soin de vivre celle-ci pour une première fois)! Où trouver un entraîneur? Encore une fois la Fédération de triathlon du Québec est, selon moi, votre meilleur choix. Choisissez un entraîneur certifié de préférence.

3. Commencez petit.

Je ne le répéterai jamais assez souvent; prenez le temps de vous familiariser avec les petites distances avant de vous lancer dans la quête du mythique Ironman. Il existe une multitude de courses sprints (750m natation, 20km vélo et 5km de course), ainsi que des distances olympiques (1.5km, 40km, 10km) pour vous permettre de bien maîtriser cette épreuve avant de vous lancer dans de plus longues distances. Il n'y a selon moi rien à gagner (ou à apprendre) à faire un Ironman en marchant la majorité du marathon de course à pied. Compléter un Ironman de façon adéquate est un défi qui requiert plusieurs mois, voire des années de préparation. Encore une fois, l'idée est de réaliser ce défi tout en vous permettant de continuer à poursuivre vos activités professionnelles et familiales.

Événement

D3COUVERTE



Triathlon pour tous



Un triathlon identifié **D3COUVERTE** offre, en plus des formats standards de triathlon, des distances réduites d'initiation en triathlon pour les adultes, des distances adaptées pour les jeunes, un duathlon et une course à pied. C'est l'accessibilité et le plaisir avant tout!

Les jeunes et les moins jeunes peuvent ainsi s'initier plus facilement au triathlon et cela contribue à développer son aspect récréatif et accessible.

Événement D3COUVERTE :

- des volets jeunesse (avec des distances adaptées);
- une course d'initiation ouverte à tous;
- un duathlon, une course à pied ou une épreuve de natation en sport unique.





COMPÉTITION

REFONTE DE LA COUPE DU QUÉBEC EN 2015

**Triathlon 5 étapes /
duathlon 4 étapes**

La série Coupe du Québec est la série la plus prestigieuse en duathlon et triathlon au Québec. En 2015, elle était composée de 5 étapes de triathlon et 4 étapes de duathlon. La série débute dès l'âge de 12 ans et est ouverte à tous les niveaux.

[Le champion de la Coupe du Québec des Clubs est Trifort de Chambly.](#) 

Bonifications aux événements en 2015

- animateur
- tapis
- mesh
- motos
- camion cube
- soutien technique accru
- plus d'officiels sur la course
- série plus simple et plus concentrée
- soutien accru aux événements
- augmentation de participation sur chacun de ceux-ci
- branding, visuels et valorisation de l'événement
- valorisation du participant (expérience unique)
- système de classement intégré
- formation aux organisateurs

Villes hôtes triathlon :

- Étape 1 : Joliette
- Étape 2 : Drummondville
- Étape 3 : Gatineau
- Étape 4 : Magog
- Étape 5 : Verdun

Villes hôtes duathlon :

- Étape 1 : Victoriaville
- Étape 2 : St-Lambert
- Étape 3 : Terrebonne
- Étape 4 : Duchesnay (Québec)



COUPE DU QUÉBEC



TRIATHLON QUÉBEC

2 FORMATIONS D'OFFICIELS DE NIVEAU PROVINCIAL

- Salon du triathlon, Montréal
- Québec (officiels en chef et délégués techniques)

1 FORMATION DE NIVEAU NATIONAL

- Magog (4 officiels québécois)
 - 20 officiels formés niveau provincial ou national
 - 3 officiels envoyés à la Grande Finale WTS à Chicago
 - 41 officiels actifs sur le terrain en 2015





EXCELLENCE

EN 2015, LE PROGRAMME D'EXCELLENCE S'EST DÉVELOPPÉ SUR TROIS AXES

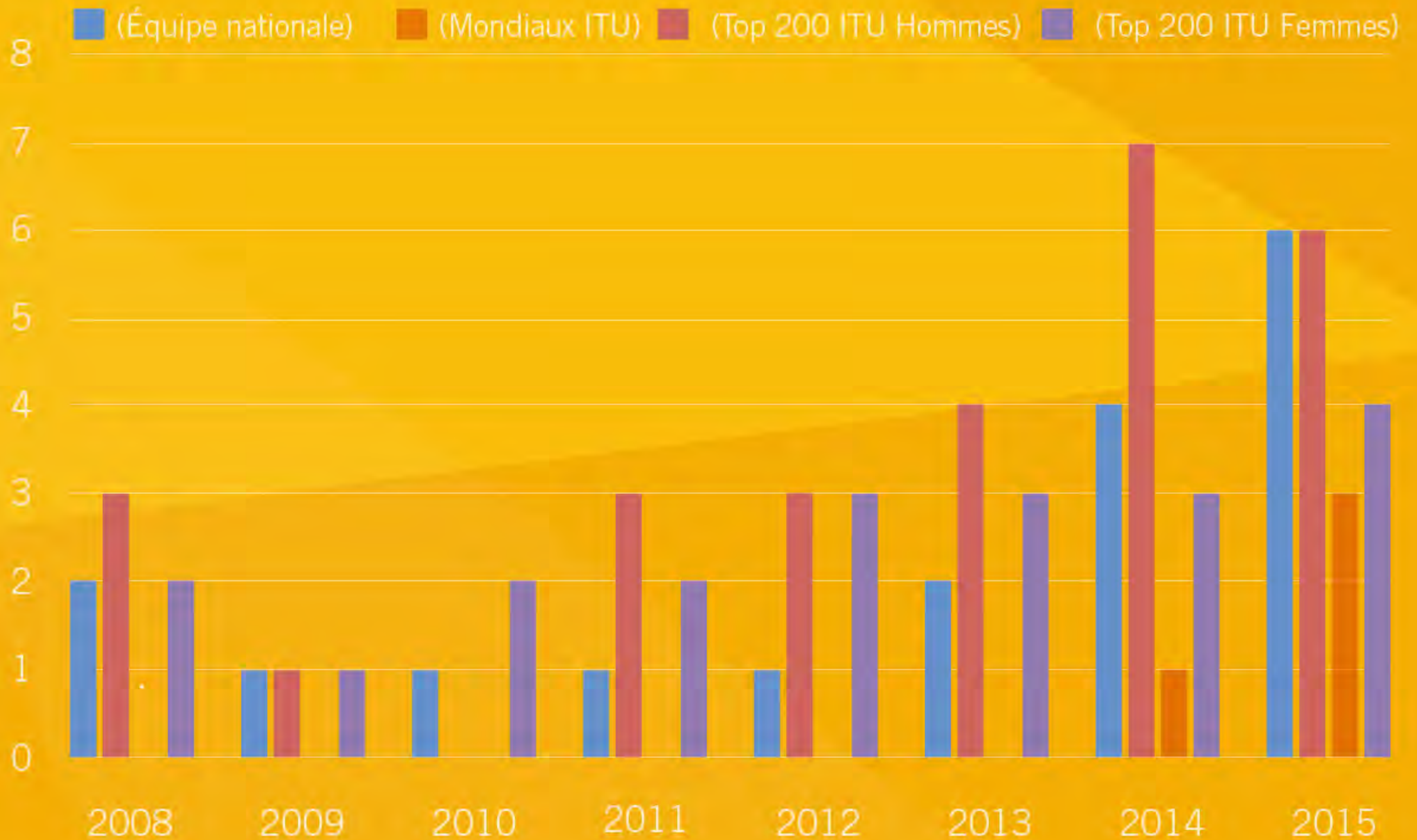
Projets et programmes

- Suivi des athlètes (performances, services médicaux)
- Projets et compétitions
- Camps de développement régionaux
- Sports-études

Compétitions (Série Grand Prix, Coupe du Québec U13-U15, Jeux du Québec)

Formation des entraîneurs

ÉVOLUTION DU NIVEAU DES QUÉBÉCOIS



EN 2015, TRIATHLON QUÉBEC A IDENTIFIÉ 17 ATHLÈTES DE DIFFÉRENTS NIVEAUX

Excellence	Femme	Homme
Excellence	Amélie Kretz	Alexis Lepage
Excellence	Sarah-Anne Brault	
Élite	Emy Legault	Gabriel Legault
Élite	Elisabeth Boutin	Jeremy Briand
Élite	Annie-Kim Labarre	Xavier Grenier-Talavera
Relève	Séverine Bouchez	Charles Paquet
Relève	Karol-Ann Roy	Nicolas Gilbert
Relève	Marika Plourde-Couture	Jérémy Obrand
Relève	Chloé Lambert	Francis Lefebvre

PROJETS ET COMPÉTITIONS DÉVELOPPEMENT ET EXCELLENCE

1 camp longue durée

30 athlètes / 5 entraîneurs ou intervenants

5 “mini-camps” pour Équipes du Québec

30 athlètes / 5-6 entraîneurs

3 compétitions à l'étranger coordonnées par TQ

10-15 athlètes / 1-2 entraîneurs

2 journées provinciales d'identification

65 à 100 athlètes

Plate-forme d'entraînement/compétition Europe

10 athlètes / 1 entraîneur

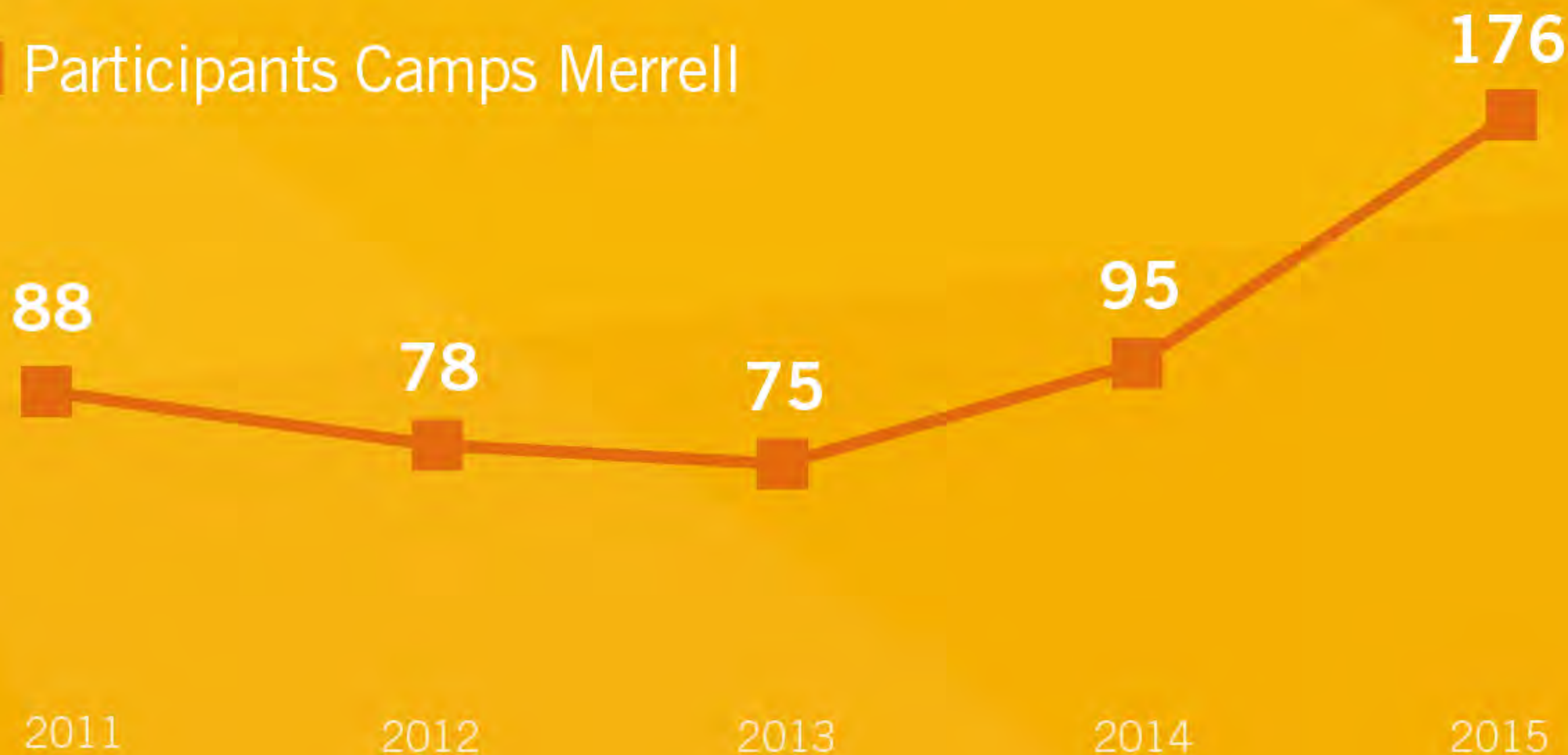
Projet Winnipeg 2017 (Jeux du Canada)

15 athlètes / 12 entraîneurs différents + soutien

MULTIPLICATION DES CAMPS DE DÉVELOPPEMENT

Changement de formule - Passage de un à cinq camps

■ Participants Camps Merrell



DÉVELOPPEMENT DU PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES SECONDAIRES

- 9 programmes (7 de plus en 2014-2015)
- 7 régions différentes
- Plus de 100 jeunes au total
- Levier important pour la professionnalisation des entraîneurs

SERIE GRAND PRIX

Nouveauté en 2015

- 4 événements / 3 formats différents
- 2 sprints, 1 super sprint, 1 qualification/finale
- 4* 5000\$ en bourses (Top 7 gars – Top 7 filles)
- Moyenne de participation
- 34 femmes / 39 hommes
- Tremplin vers le niveau supérieur

**MULTISPORT :
TRIATHLON D'HIVER
ET CROSS TRIATHLON**

Le nouveau format de course permet aux triathlètes et aux adeptes de sport d'hiver de relever le défi du triathlon, en solo ou en équipe. Pour cette nouvelle formule de triathlon, le standard consiste à compléter 5 km de course en raquettes, 12 km en patin et 8 km en ski de fond.

L'objectif de ce nouveau sport inventé ici au Québec est grand, très grand: nous voulons qu'il se retrouve dans quelques années au programme officiel des Jeux olympiques d'hiver.

Alors qu'il existe déjà une version du triathlon d'hiver qui inclut le vélo, le but de ce nouvel assemblage est d'associer trois sports purement hivernaux. Des décisions au niveau international (ITU) pourraient donc faire disparaître l'ancienne version du triathlon d'hiver pour la remplacer par celle-ci, qui serait du même coup éligible aux JO d'hiver.



TRIATHLON D'HIVER OU TRIATHLON S3 (SNOWSHOE, SKATE AND SKI)

Au Québec

- 9 événements triathlon S3
- 2 événements autres (pentathlon des neiges et course en raquettes)
- Le Pentathlon est le plus grand événement multisport au monde – 5000+
- La course en raquette était le championnat du monde de la discipline
- Hausse participative S3 globale de 4% seulement avec des froids extrêmes sur plusieurs événements
- Participation récréative en hausse de 30% (initiation et équipe)
- Présence féminine de 21 à 40%
- 529 participants au total
- 60 % ont couru format initiation ou en équipe
- 40% ont participé à leur premier triathlon d'hiver

LA NAISSANCE D'UN SPORT



◀ Le documentaire
Québec ITU Triathlon d'hiver
La naissance d'un sport.



▲
Revoyez le TRICAST ITU

CROSS TRIATHLON

En 2015, 3 événements ont eu lieu

- 2 sont organisés par un promoteur privé (Ultranza) avec un total de 104 participants
- 1 est sous la bannière XTERRA avec des spots de qualification pour les mondiaux avec ses 226 participants

En 2015, Triathlon Québec a également assisté à une formation avec la Fédération québécoise des sports cyclistes en vélo de montage pour développer les compétences des officiels au cross triathlon.

BRAVO!

Vous vous êtes rendu jusqu'à la fin du rapport annuel Triathlon Québec 2015. Vous vous méritez le visionnement des 3 vidéos gagnantes du concours vidéo, qui a été un franc succès! Savourez ces quelques minutes: frissons garantis. Montez le son et ouvrez bien les yeux!



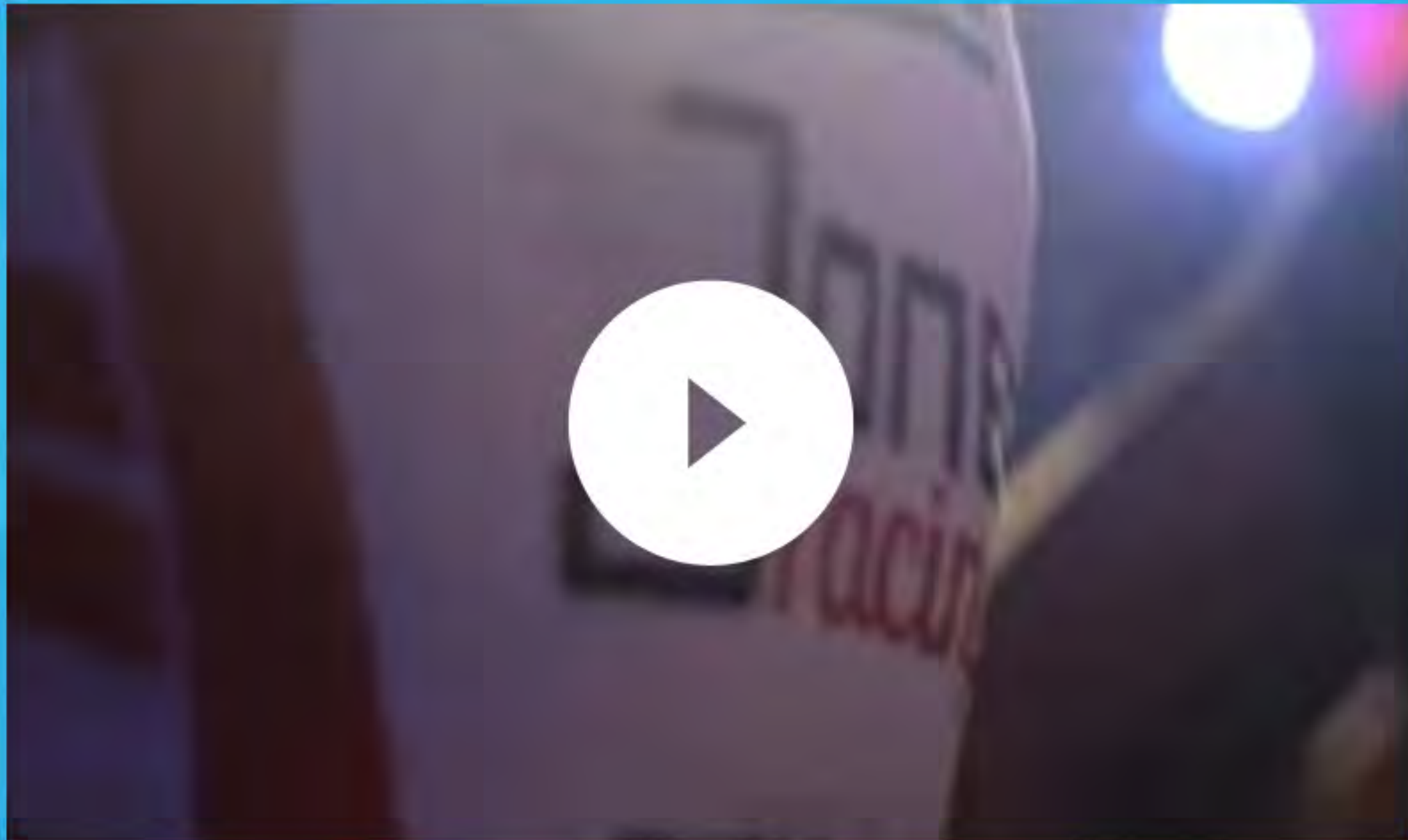
NOTRE COUP DE COEUR : TRIATHLON NITEK LASER NICOLET




LE CÔTÉ VINTAGE DE TRIATHLON QUÉBEC PAR KEVIN LYNCH



LE DERNIER ET NON LE MOINDRE, GAGNANT DU CONCOURS, JONES RACING



Pour visionner l'ensemble des vidéos du concours, [c'est ici](#) 



Merci à tous,
on se voit en 2016!