

# RAPPORT ANNUEL 2024



**TRIATHLON**  
QUÉBEC



# *TABLE DES MATIÈRES*

03 MOT DE LA PRÉSIDENTE

04 QUI SOMMES NOUS ?

05 CONSEIL D'ADMINISTRATION

07 ÉQUIPE PERMANENTE DE TRAVAIL

09 DONNÉES ET STATISTIQUES

11 SÉRIE D3COUVERTE, INITIATION ET RÉCRÉATION

14 SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

17 FAITS SAILLANTS

19 COMMUNICATION ET MARKETING

21 CAMPAGNE PHILANTHROPIQUE

22 RAPPORT DES COMITÉS

25 RAPPORT D'ASSIDUITÉ DU CA

26 REVUE DE PRESSE

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chère communauté du triathlon au Québec,

L'année 2024 a été une aventure pleine de rebondissements, mêlant les plus grandes joies et les plus grandes tristesses. Nous avons redéfini notre trajectoire, investi dans les ressources humaines et été finalistes pour le prestigieux prix « Fédération sportive de l'année » au gala Sport Québec.

Ce fut une année où Triathlon Québec a continué de briller en offrant des événements de grande qualité. L'éco-responsabilité, l'inclusivité, la réussite et la participation sont au cœur de nos activités quotidiennes.

En collaboration avec ses précieux partenaires à travers le Québec, Triathlon Québec a contribué à l'organisation de plusieurs grands événements. Le calendrier compte 46 événements, allant du niveau régional à l'international, dont 25 sont sur la voie de l'éco-responsabilité !

La résilience démontrée par notre communauté face aux feux de forêt, qui ont entraîné l'annulation de deux événements, illustre notre capacité à surmonter les défis et à assurer la sécurité de tous. De plus, la participation de plus de 20 000 athlètes à travers la province témoigne de l'engagement et de la passion de notre communauté pour le triathlon.

Sur le plan des performances, les athlètes québécois ont brillé autant sur la scène internationale que la scène canadienne. Les performances les plus marquantes de la saison sont certainement la 7<sup>e</sup> position de Charles Paquet sur la Série mondiale de Montréal, la médaille de bronze de Mathis Beaulieu aux championnats du monde junior et la médaille de bronze d'Emy Legault en relais par équipe mixte aux Jeux Panaméricains. Au niveau national, Maïra Carreau a été couronnée championne canadienne élite alors que Mathis Beaulieu, Léandre Binette et Béatrice Normand ont respectivement remporté des médailles d'or, d'argent et de bronze chez les juniors.

Ce fut aussi une année de préparation pour les Jeux Olympiques de Paris. Nous espérons que les Québécois sauront démontrer leur talent et se tailler une place au sein de l'équipe canadienne.

C'est grâce à vous tous – athlètes, bénévoles, officiels, entraîneurs, dirigeants de club, partenaires, membres du CA, anciens et nouveaux, et employés – que toutes ces réalisations ont été possibles. Merci de propager votre passion pour le triathlon ! J'ai moi-même relevé un grand défi en août dernier et chacun de vos encouragements m'a donné cette énergie magique pour franchir une ligne d'arrivée extraordinaire.

Je vous souhaite une merveilleuse saison 2024, remplie de nouveautés, de défis, d'accomplissements, de dépassements 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 enchainements 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.

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, 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.



**GEORGES GAY**  
VICE-PRÉSIDENT

Georges Gay est cofondateur et entraîneur-chef du Club Élite Triathlon. 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. Passionné de sport, Charles participe chaque année à divers défis de vélo et de course à pied.

Ancien athlète, président et trésorier du club de Triathlon Rive-Sud, il est maintenant administrateur indépendant et trésorier de Triathlon Québec depuis 2018.

# CONSEIL D'ADMINISTRATION



**CAROLINE GÉLINAS**  
SECRÉTAIRE

Caroline travaille dans le monde des régimes de retraite et avantages sociaux depuis plus de 20 ans. Elle a été consultante pendant quatorze ans et travaille maintenant dans une grande entreprise privée montréalaise. Elle pratique le triathlon depuis 2012. Elle est officielle pour Triathlon Québec depuis 2013 et a obtenu le niveau CTO en 2019. Caroline est également directrice de course pour le triathlon des Défis du Parc.



**YAN THERRIEN**  
DIRECTEUR

Yan Therrien est membre de la GRC depuis plus de 30 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. Certifié officiel World Triathlon au plus haut niveau, Yan Therrien agit à titre d'officiel depuis 2007. 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.



**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.



**CHRISTIAN FONTAINE**  
DIRECTEUR

Christian Fontaine, directeur chez Law Marot Milpro en ingénierie, a plus de 20 ans d'expérience dans le domaine. Il a occupé divers postes, y compris celui de responsable de département et gestionnaire de projet. Sous sa direction, le département de conception et de recherche et développement a été structuré et son efficacité considérablement améliorée. Passionné de triathlon depuis l'âge de 15 ans, il a participé à plus de 85 triathlons/duathlons et à plus de 45 compétitions de course à pied. Il a également concouru aux coupes du monde groupe d'âge de Chicago en 2015, d'Ibiza en 2023 et participera à celle de Malaga en 2024. En tant qu'entraîneur-chef du club de Triathlon Trizone depuis 2010, il a démontré des compétences de leadership et de gestion remarquable. Il lancera également le club Triathlon Triforce à l'automne 2024, mettant en avant sa passion pour le triathlon et son engagement envers le développement de la communauté sportive.

# ÉQUIPE PERMANENTE DE TRAVAIL



## MARIE-EVE SULLIVAN : DIRECTRICE GÉNÉRALE

Marie-Eve s'assure qu'à travers les opérations, l'équipe garde le cap sur les grandes orientations et 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 en place. Elle veille également à la saine gestion financière et aux bonnes relations avec nos partenaires.

*EN POSTE DEPUIS 2012*



## QUENTIN DUPONT : COORDONATEUR AU DÉVELOPPEMENT DU SPORT

Quentin élabore la programmation des événements scolaires et réguliers de Triathlon Québec ainsi que le Pentathlon des Neiges. Il travaille en collaboration avec les comités organisateurs afin d'offrir des événements sécuritaires et de qualité. Il assure également une présence sur le terrain pour aider les organisateurs à offrir une expérience unique aux participants. Il coordonne la formation des entraîneurs et s'assure que l'encadrement du triathlon au Québec soit réalisé par des entraîneurs et clubs reconnus. De plus, il est responsable de sensibiliser les comités organisateurs et les participants à l'environnement lors de nos événements.

*EN POSTE DEPUIS 2023*



## FRANCIS SARRASIN-LAROCHELLE : DIRECTEUR COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

Francis s'assure de la mise en place des circuits provinciaux de compétition, notamment la Coupe du Québec et la Série Grand Prix. Il est également responsable de la mise en œuvre du programme de haut niveau, incluant 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*



## JEAN-SAMUEL LAMPRON : COORDONATEUR AU DÉVELOPPEMENT DU SPORT

Jean-Samuel élabore la programmation d'événements réguliers de Triathlon Québec et développe la pratique sportive québécoise au sein de la fédération dans les contextes de découverte et d'initiation. Il coordonne également la formation des officiels et s'assure que l'encadrement du triathlon au Québec soit réalisé par des officiels formés et reconnus. Il collabore avec les comités organisateurs pour la préparation de leurs événements et assure une présence sur le terrain pour apporter son aide. De plus, il est responsable de faire connaître les différentes facettes du triathlon, comme le duathlon.

*EN POSTE DEPUIS 2023*



## DANIEL SOUCY : COORDONNATEUR AU DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS ET ATHLÈTES

En collaboration avec Francis, Daniel fait le suivi des programmes sports-études, organise les camps régionaux et provinciaux, et offre son support à l'organisation des événements. Il s'occupe également de la promotion du programme 1-2-Tri Go, autant auprès des clubs que des municipalités du Québec. La communication avec les entraîneurs et les administrateurs des clubs est aussi au cœur de ses priorités. Finalement, il réfléchit aux opportunités de formation pour les entraîneurs et coordonne diverses activités éducatives formelles (ex. : PNCE) ou informelles (ex. : tutorat ou ateliers spécifiques au triathlon).

*EN POSTE DEPUIS 2023*



## SARAH-LEE HEVEY : COORDONNATRICE ADMINISTRATION ET SERVICE AUX MEMBRES

Sarah-Lee travaille en collaboration avec toute l'équipe pour assurer les livrables administratifs des dossiers en cours, qu'ils soient financiers ou organisationnels. Elle prend également en charge toutes les questions et demandes de nos membres afin de les soutenir dans leurs relations avec la fédération. Que ce soit pour un premier triathlon, un club nécessitant du support ou un paiement, elle saura vous accompagner avec plaisir et efficacité. N'hésitez pas à la contacter pour toute assistance !

*EN POSTE DEPUIS 2024*



## BÉATRICE HERVIEUX RIVEST : STRATÈGE DE CONTENU

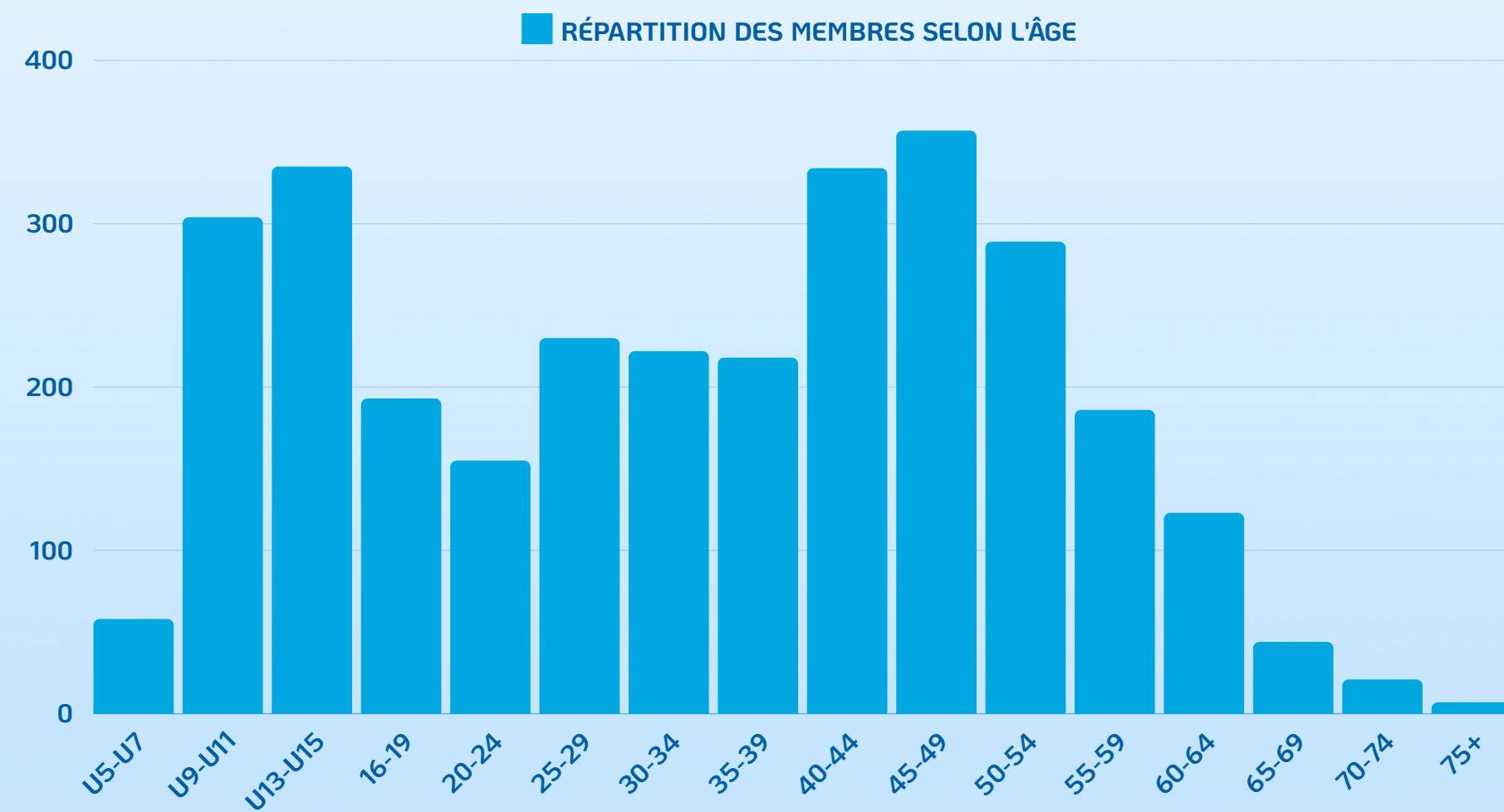
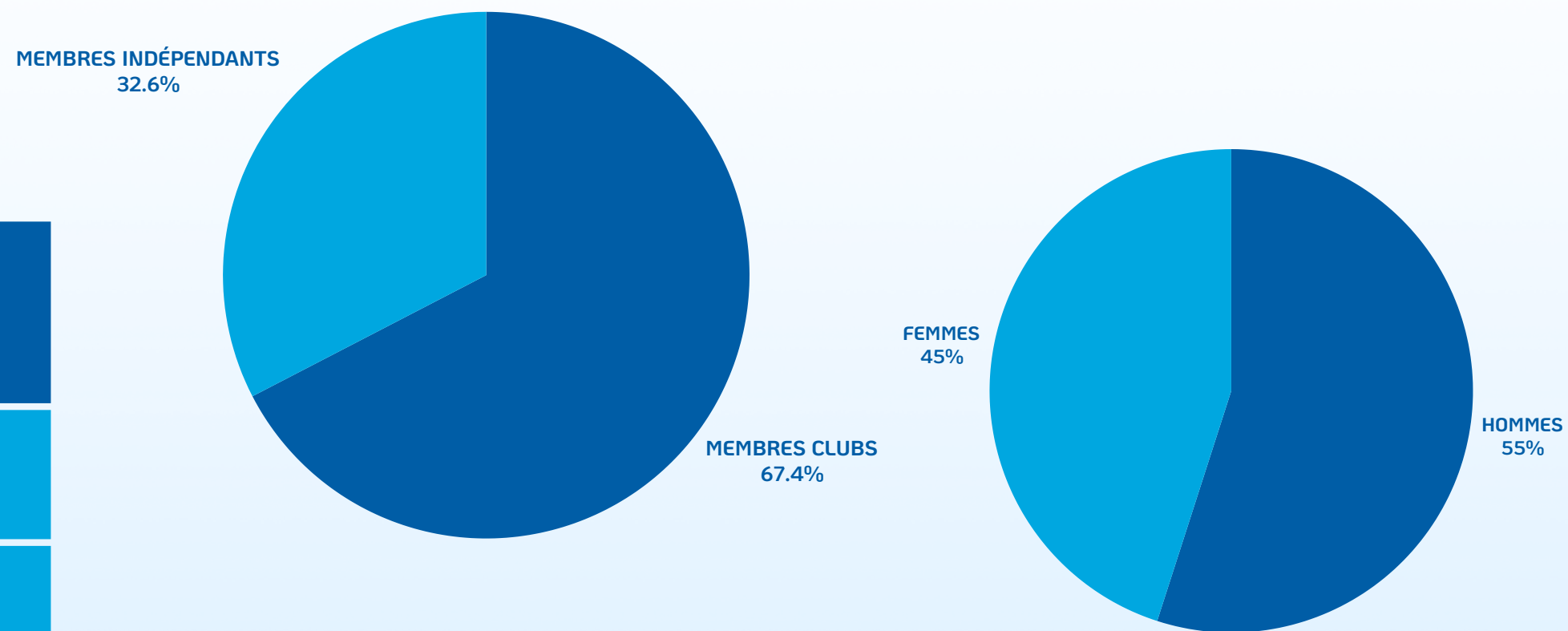
Béatrice élabore et développe une stratégie de contenu et un calendrier de publications à diffuser sur nos différents réseaux sociaux. Elle rédige divers articles pour le site internet, est en charge de l'infolettre et assure la rédaction pour différents médias. Elle garantit une grande visibilité aux commanditaires et partenaires. De plus, elle reste à jour sur les tendances des médias sociaux, les technologies numériques et les meilleures pratiques pour faire rayonner Triathlon Québec.

*EN POSTE DEPUIS 2023*



# DONNÉES ET STATISTIQUES

<b>MEMBRES ACTIFS</b>	<b>3 347</b>
MEMBRES ATHLÈTES	3 076
MEMBRES OFFICIELS	61
MEMBRES ENTRAÎNEURS	144
MEMBRES CAMPS DE JOUR	66
<b>AFFILIATIONS CLUBS</b>	<b>39</b>





# SÉRIE DÉCOUVERTE, 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 Triathlon scolaire a été marqué par 20 événements d'organisés en milieu scolaire au Québec. Ce sont 3 nouvelles écoles qui ont rejoint le programme Triathlon scolaire pour permettre à 350 jeunes de participer à leur premier triathlon. Au total, 9 000 jeunes ont pu bénéficier du programme Triathlon Scolaire et ainsi participer à leur premier événement en triathlon ou duathlon.

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.



Pour la saison 2023, c'est plus de 20 événements qui offraient la distance initiation. Parmi ces événements, certains offraient également des catégories jeunesses pour accueillir la relève de notre sport. De ces 20 événements, 13 faisaient partie de nos événements D3couverte.

Lors des événements D3couverte, l'expérience de l'athlète est mise au premier plan. Ces événements, accessibles à tous et spécifiquement adaptés pour accueillir ceux qui feront leur premier triathlon, offrent également une expérience de qualité pour les triathlètes expérimentés. Voici quelques caractéristiques de ces événements :

- Des volets jeunesses (Jeunesse 1 à 4 et U13-U15);
- Des courses d'initiation et par équipe;
- Une visite guidée du site de course la veille de l'événement;
- Une clinique « Mon premier triathlon » expliquant les principales règles de compétition et le fonctionnement d'un triathlon;
- Des prix standardisés à l'échelle du Québec sur tous les événements D3couverte.

Durant la saison 2023, 2 cliniques de nage en eau libre ont été offertes au Parc Jean-Drapeau, en collaboration avec HUUB Canada.

# CLINIQUES, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

## ENTRAÎNEURS

Sur l'année 2024, ce sont 5 formations d'entraîneurs sport communautaire jeunesse et adulte qui ont été organisées au Québec.

Au total, ce sont près de 56 entraîneurs qui ont suivis une de nos formations d'entraîneur communautaire adulte ou jeunesse.

- Montréal - Adulte : Février 2023 (11 participants)
- Québec - Jeunesse : Avril 2023 (11 participants)
- Lévis - Jeunesse : Mai 2023 (11 participants)
- Montréal - Adulte : Mai 2023 (10 participants)
- Montréal - Adulte : Novembre 2023 (13 participants)

En parallèle au PNCE, des activités de formation informelles sont également organisées. Ces activités prennent différentes formes allant de la conférence, l'observation en entraînement, le codéveloppement ou l'accompagnement individualisé:

- 14 et 15 octobre, camp d'entraînement à Bromont: Activité de codéveloppement et conférences (16 entraîneurs).
- 4 et 5 novembre, camp d'entraînement à Bromont: Observation d'un entraîneur spécialiste (3 entraîneurs).
- 3 et 4 février, aquathlon du Rouge et Or: Atelier de formation et codéveloppement (7 entraîneurs).
- 17 et 18 février, aquathlon de Sherbrooke: Codéveloppement et observation en entraînement (5 entraîneurs).
- Décembre 2023 à maintenant: Accompagnement d'entraîneurs (9 entraîneurs).



# CLINIQUES, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

## OFFICIELS

L'année 2024 fut une année importante pour le développement de nos officiels. Une formation PTO-1 (provincial), deux formations d'officiels régionaux et deux formations de secourisme ont été offertes.

<i>FORMATIONS</i>	<i>TOTAL PERSONNES</i>
PTO-1	18
RÉGIONAL	33
SECOURISME	24
NTO	3

En plus des formations habituelles, une soirée questions-réponses a été organisée avec des officiels d'expérience pour répondre aux interrogations et clarifier les situations fréquentes lors des événements.

Un nouveau programme d'officiels régionaux a été mis en place afin de répondre aux besoins des régions éloignées. Ce projet pilote a montré des résultats positifs. Pour les officiels plus expérimentés, le soutien lors des événements d'envergure a été maintenu, leur permettant de gagner en expérience et de partager leurs nouvelles connaissances, ce qui a contribué à élever les standards.

Un atout majeur de cette saison a été l'introduction d'une journée de formation continue pour les membres officiels. Intitulée 'Ensemble Vers La Ligne d'Arrivée', cette journée avait pour objectif d'outiller davantage les officiels grâce à un après-midi d'ateliers, de mises en situation et de réponses à leurs questions. La journée s'est terminée par une soirée de reconnaissance et un dîner.



# SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

La saison 2023 s'est déroulée sous les thèmes de la croissance et de l'adaptation ! La grande majorité des événements ont connu une hausse de participations par rapport à saison précédente, portant le nombre total de participants à un événement de triathlon ou multisport à plus de 25 000! Les triathlons de St-Lambert et de Lac William ont fait leur retour au calendrier. De nouvelles organisations ont aussi vu le jour comme le Triathlon de Lasalle et le Cross-Triathlon du Camp de Lasalle. Les comités organisateurs ont dû s'adapter aux aléas de la nature (feux de forêts, canicule, météo imprévisible) à quelques reprises au cours de cette saison, soit en adaptant leur organisation, soit en offrant des reports pour garantir la sécurité des athlètes.

Chez les jeunes, la Coupe du Québec a été riche en action avec la présentation de six courses dans les catégories jeunesse, en plus des Jeux du Québec qui se sont tenus sur le magnifique site de Mont St-Mathieu, près de Rimouski ! Chez les groupes d'âges, les triathlètes ont eu droit à six épreuves, dont les championnats provinciaux sur distance sprint avec sillonnage à Gatineau et ceux sur distance olympique à Lac Etchemin.

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 ET INTERNATIONAUX

Le Québec a accueilli une fois de plus des événements d'envergure sur son territoire, à commencer par la Série mondiale de Triathlon dans le Vieux-Port de Montréal. Les athlètes des quatre coins du monde, en pleine campagne olympique, sont venus s'illustrer sur une étape devenue incontournable dans le circuit. Charles Paquet y a brillé en obtenant son meilleur résultat en carrière, une 7e position. Les athlètes juniors ont pu concourir sur le même parcours en matinée à l'occasion des championnats canadiens juniors. Malheureusement, la fumée des feux de forêt a gâché les épreuves de relais prévues le dimanche, forçant leur annulation. Une semaine plus tard, Montréal accueillait à nouveau la crème de l'élite mondiale, mais en paratriathlon cette fois, ainsi que les meilleurs athlètes au pays pour la tenue du championnat canadien élite. Les épreuves se sont déroulées au Parc Jean-Drapeau et ont donné lieu à des courses excitantes. Le Trimemphré a accueilli les championnats canadiens groupe d'âge sur la distance olympique et en fin de saison, le triathlon Esprit de Montréal a une fois de plus été l'hôte des championnats canadiens multisport groupe d'âge avec les épreuves de duathlon et de longue distance.

## PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Plusieurs activités ont eu lieu afin de contribuer au développement de la relève, à commencer par les camps régionaux au printemps. Ceux-ci ont été organisés dans quatre régions et ont rassemblé plus de 110 athlètes provenant des quatre coins du Québec. L'objectif de ces camps est d'encourager la pratique d'habiletés techniques en prévision des premières compétitions et d'attester le statut espoir des athlètes. Au mois de novembre, un camp provincial destiné aux 12-17 ans s'est déroulé à Drummondville. En collaboration avec le club local Triomax Junior, les athlètes ont pu participer à des ateliers éducatifs sur la préparation mentale, assister à des conférences inspirantes et réaliser des essais de temps. Le programme provincial de développement, réunissant les meilleurs athlètes de 15 à 18 ans du Québec, s'est également poursuivi avec la préparation de cinq camps, notamment au Centre national cycliste de Bromont, à Montréal et Québec. Enfin, en mars dernier, près de 150 athlètes se sont réunis à McGill pour réaliser des essais de temps en natation et course à pied.

# SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU



## PROJETS DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

L'année 2024 a été chargée de projets de compétition à l'extérieur du Québec. En effet, Triathlon Québec a pu soutenir six projets de camps d'entraînement ou de compétitions internationales, soit sur des courses continentales aux États-Unis, au Mexique et en République Dominicaine. Pour chacun de ces projets, entre 8 et 12 athlètes étaient accompagnés par un ou deux entraîneurs. Triathlon Québec a aussi soutenu des entraîneurs québécois sur les projets de la fédération canadienne, notamment lors des championnats du monde junior à Hambourg et des championnats du monde U23 et élite à Pontevedra. Plusieurs athlètes québécois ont été sélectionnés au sein des équipes nationales ou pour des championnats du monde, représentant souvent la moitié de l'équipe.

## PERFORMANCES INTERNATIONALES

Les athlètes québécois ont connu des succès notoires sur la scène internationale. Parmi les principaux faits saillants, nous retenons la 7<sup>e</sup> place de Charles Paquet lors de la Série mondiale de Montréal et sa première médaille en coupe du monde à Brasilia. Emy Legault s'est illustrée avec une 6<sup>e</sup> position aux Jeux Panaméricains Juniors et une 6<sup>e</sup> place dans la course individuelle. Mathis Beaulieu a connu une autre saison exceptionnelle en remportant plusieurs médailles sur le circuit continental et en montant sur le podium aux Championnats du monde Junior ! Les athlètes du Québec ont totalisé 15 podiums sur les courses internationales, réalisés par huit athlètes différents.



TRIATHLON  
QUÉBEC



2023

SÉRIE GRAND PRIX



2023



TRIATHLON  
QUÉBEC

2

1

3

VÉLO-STATION  
NORMAND  
CAN  
TRIATHLON  
CANADA

FILION  
CAN  
TRIATHLON  
CANADA

HNATYSHYN  
CAN

WATSON

SAINDON  
CAN  
BERGERON



# FAITS SAILLANTS



## AVRIL 2023

- 9e place pour Jérémy Briand aux Arena Games Super League Triathlon de Londres.
- Ouverture de la boutique en ligne 2023 en collaboration avec Bioracer.
- Course continentale de St. Peters aux États-Unis : 1ère place pour Charles Paquet et 2e place pour Jérémy Briand chez les hommes. Chez les femmes, Amélie Kretz remporte la médaille de bronze.
- 6 triathlètes québécois nommés sur l'équipe nationale 2023 Triathlon Canada : Mathis Beaulieu, Kamille Larocque, Noémie Beaulieu, Maira Carreau, Émy Legault, Charles Paquet.

## MAI 2023

- Début des camps régionaux.
- Présence au festival Vélocité.
- Mathis Beaulieu et Noémie Beaulieu gagnants pour la catégorie athlète niveau canadien du gala Sports Québec.
- 4 triathlètes boursiers de la Bourse nationale 2023 d'Alliance Sport-Études : Zed Roy, Émy Legault, Raphaëlle Rivard et Loïc Poulin-Desjardins.
- Médaille d'argent pour Mathis Beaulieu à la Coupe continentale d'Ixtapa au Mexique.
- Nouveau partenaire : Metatuq – Offre de 10% de rabais pour les membres.

## JUIN 2023

- Début de la série Grand Prix.
- Annulation des événements : IRONMAN 70.3 Mont-Tremblant et Triathlon Mondial Groupe Copley, en raison de la mauvaise qualité de l'air.
- Charles Paquet termine à la 7e place aux Championnats du monde 2023 à Montréal.
- Mathis Beaulieu champion canadien aux Championnats canadiens juniors.
- 4 triathlètes boursiers de la Fondation Nordiques : William Nolet, Noémie Beaulieu, Charles Paquet et Mathis Beaulieu.

## JUILLET 2023

- Médaille de bronze pour Mathis Beaulieu aux championnats du monde junior à Hambourg.
- Réélection de 4 de nos administrateurs pour un mandat de deux ans : Christian Fontaine, Georges Gay, Mélanie Bégin et Yann Therrien.
- 4 québécois présents lors de la Coupe continentale (PATCO) à Long Beach en Californie.
- Annonce de la dernière édition du Ironman Mont-Tremblant.
- Début des Jeux du Québec.

## AOÛT 2023

- Participation d'Émy Legault et de Charles Paquet aux tests des Jeux Olympiques de Paris 2024.
- Yan Therrien participe à l'événement de test des Jeux Olympiques à Paris en tant qu'officiel.
- Coupe Continentale d'Edmonton : Jérémy Briand remporte la première place.
- Ironman Mont-Tremblant 70.3.

# FAITS SAILLANTS

## SEPTEMBRE 2023

- Emy Legault remporte la médaille de bronze aux championnats panaméricains élites à Veracruz.
- Emy Legault mérite la médaille d'argent à l'occasion des championnats continentaux présentés sur distance sprint à Santa Marta en Colombie.
- Pavlos Antoniadès remporte la médaille de bronze à la course continentale de Manta en Équateur.
- Annonce : Challenge Family débarque à Québec en 2024.

## OCTOBRE 2023

- Charles Paquet remporte la médaille de bronze à la Coupe du monde à Brasilia.
- Béatrice Normand, boursière de la Fondation Aléo.

## NOVEMBRE 2023

- Gala Triathlon Québec 2023 à Sorel-Tracy.
- 4 triathlètes boursiers grâce à la Fondation Aléo et le Défi 808 Bonneville : Filip Mainville, Mathis. Beaulieu, Michael Simard et Pavlos Antoniadès.
- Encan - montant total des ventes : 25 998\$.

## DÉCEMBRE 2023

- Campagne de don Placement Sport 2023.
- Le triathlon Esprit de Montréal célèbre sa 40e édition en rejoignant la Famille Challenge et devient le SAIL Challenge Esprit Montréal.
- 2 nouveaux avantages sont offerts aux membres : Rabais exclusif de 20% pour les entraînements sur vélo haute performance au Centre Sportif du Parc Olympique et rabais de 10% sur les capteurs de puissance Wattza grâce à LS Tech Plus.

## JANVIER 2024

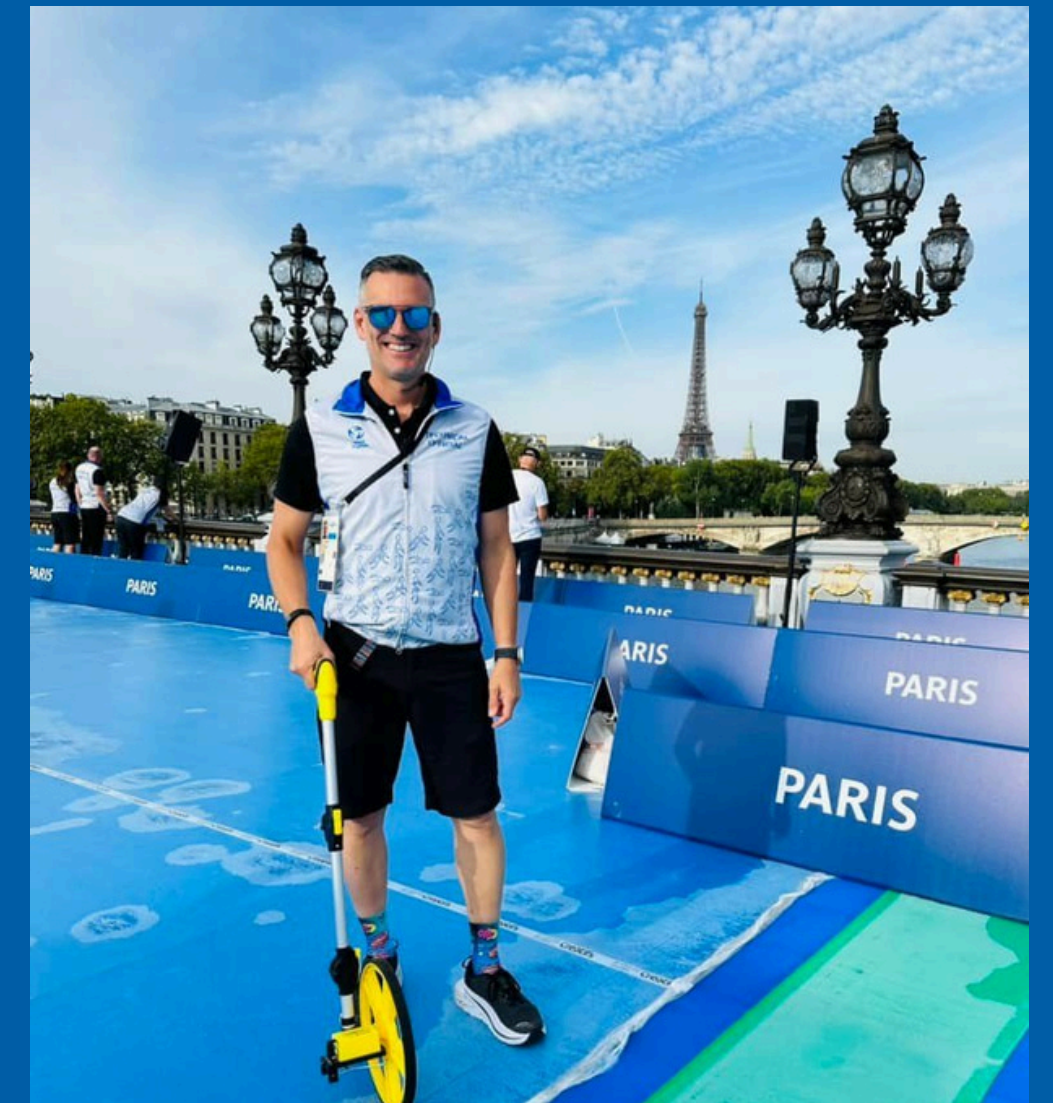
- XTERRA Série Québec accueillera une Coupe du monde en 2024.
- Triathlon Québec recherche un.e adjoint.e administratif.ve.

## FÉVRIER 2024

- Emy Legault s'est classée deuxième à la Coupe des Amériques de triathlon de La Guaira.
- Charles Paquet et Emy Legault font partie de la nouvelle équipe canadienne de triathlon axée sur Paris en 2024.
- Léo Savoie, boursier de la Fondation Aléo.

## MARS 2024

- Nouveau Camp de Jour du Triathlon Laval.
- Noémie Beaulieu, boursière de la fondation Aléo.

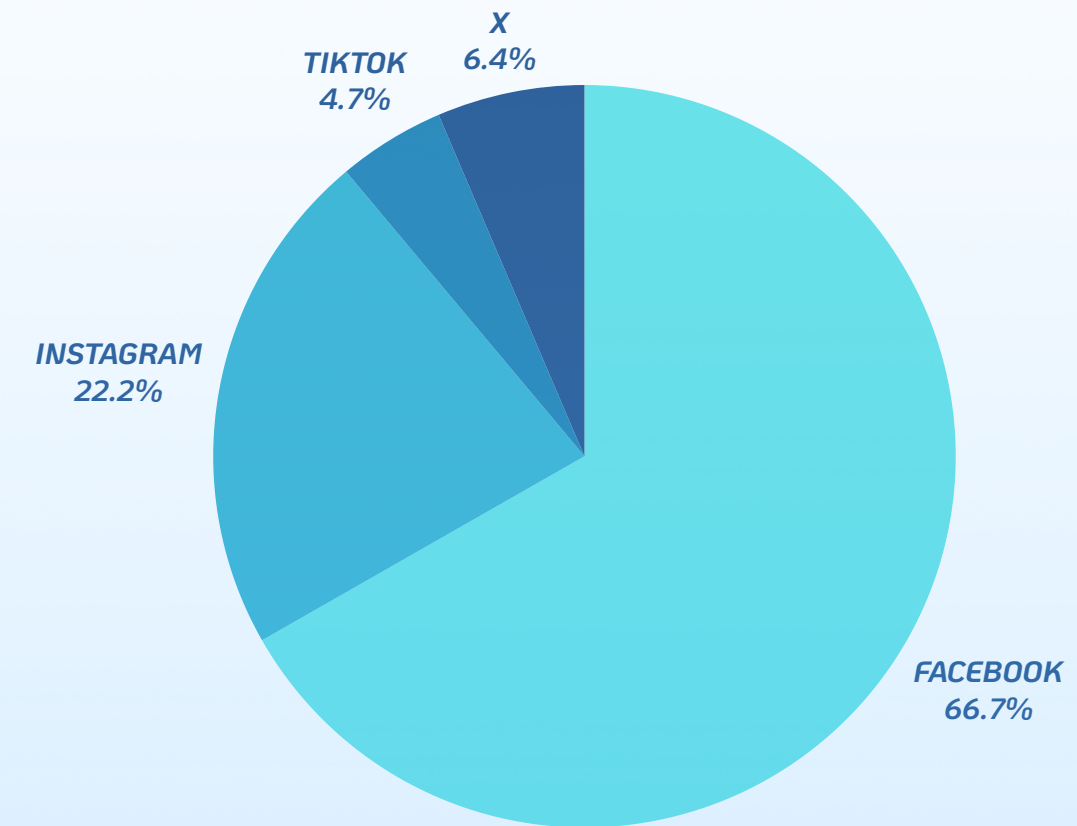


# COMMUNICATION ET MARKETING

L'année 2024 a été marquée par une présence accrue et continue de Triathlon Québec sur les réseaux sociaux. Tout au long de l'année, la visibilité a été optimisée par une augmentation du nombre de publications sur les principaux comptes. Cette stratégie a permis de mieux comprendre les intérêts de la communauté tout en renforçant la présence en ligne.

PLATEFORME	NOMBRE D'ABONNÉS 2024
FACEBOOK	14 490
INSTAGRAM	4 810
THREADS	668
LINKEDIN	728
X	1 395
TIKTOK	1 014
YOUTUBE	334

## RÉPARTITION DE L'AUDIENCE



Le nombre total d'abonnés sur les quatre principales plateformes utilisées par Triathlon Québec a augmenté de plus de 10 % entre le 1er avril 2023 et le 31 mars 2024. Facebook a représenté près de 70 % de l'audience, cependant, une tendance marquée vers Instagram et TikTok a apporté une excellente croissance. Pour l'année à venir, l'objectif a été fixé à une augmentation de 15 % des abonnés sur les principaux médias sociaux. Pour atteindre cet objectif, du contenu pertinent et engageant a été proposé pour la communauté du triathlon, renforçant ainsi la présence en ligne sur les différents canaux.

# COMMUNICATION ET MARKETING - AUTRES

## DONNÉES INTÉRESSANTES

Période du 1er avril 2023 au 31 mars 2024 – Facebook, Instagram, Tiktok et Twitter

- Publications : 357
- Commentaires et réponses aux publications : 989
- Réactions aux publications : 32 099
- Taux d'engagement : 3,76%
- Impressions de profil et de page : 1 659 489
- Impressions des publications : 1 088 158
- Portée de la page et du profil : 1 168 026
- Portée des publications : 991 918

## AUTRES ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

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

- 4 publications d'une page dans le magazine Kmag (Printemps, Été, Automne, Hiver)
- 12 infolettres mensuelles
- Gala annuel webdiffusé
- Gestion de la boutique en ligne

Toutes les initiatives mises en place ont visé à sensibiliser le public aux différentes possibilités offertes aux amateurs potentiels. Ces actions ont eu pour but de promouvoir la pratique du triathlon ainsi que de rendre le triathlon plus accessible aux personnes qui souhaitaient s'engager dans ce sport.



## MERCI À NOS PARTENAIRES



# CAMPAGNE PHILANTHROPIQUE



Les dons reçus cette année ont permis à Triathlon Québec d'investir 69 396 \$ dans la poursuite de sa mission visant à développer, régir et promouvoir la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples. Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude pour votre engagement et votre contribution à l'épanouissement de la communauté triathlète au Québec.

Ces contributions ont donné lieu à des réussites inspirantes, comme l'organisation du duathlon de l'ASAMM et d'une saison de triathlon scolaire qui a impliqué 10 000 enfants. Ces fonds ont également soutenu la poursuite du développement du volet jeunesse, permettant ainsi à nos clubs et écoles partenaires de bénéficier gratuitement du matériel du programme 1-2-Tri Go!

Nous sommes profondément reconnaissants envers tous les généreux donateurs qui ont rendu ces réalisations possibles. Un merci tout particulier à IG Gestion du patrimoine, First BIT Canada, MS1 Timing et M. Daniel McCann pour votre généreux soutien à la fédération. Merci également à Marie-Claudiel et Jérémie Jeannotte pour l'appel aux dons en mémoire de votre père. Merci à Marc Flageole et Guy Painchaud pour vos dons mensuels.

Activités de levée de fonds :

- Novembre 2023 : Encan virtuel, dans le cadre de notre gala annuel – 1 749\$
- Décembre 2023 : Campagne virtuelle de fin d'année, animée par les athlètes Maïra Carreau et Edmond Roy, les membres du conseil d'administration et employés de Triathlon Québec – 1 950\$
- Sollicitation ponctuelle auprès de partenaire – 16 722\$
- Appariement mérité du Programme Placements Sports et Loisirs : 52 674\$

## LES COMITÉS STATUTAIRES

La création de ces comités est prévue dans les règlements généraux et le conseil d'administration a l'obligation de les mettre en place et de leur soumettre certaines questions. Il s'agit des comités suivants :

### **COMITÉ D'AUDIT**

#### **Mandat**

Le comité d'audit a pour mandat d'aider le conseil d'administration à s'acquitter de ses obligations et responsabilités de surveillance relatives à la qualité et à l'intégrité de l'information de nature financière. Il applique et met à jour les politiques suivantes : gestion des risques, politique relative aux revenus et politique de placements.

#### **Composition**

Trésorier, membre du conseil d'administration et direction générale.

- Charles Veilleux
- Mélanie Bégin
- Marie-Eve Sullivan

#### **Rencontres**

- 25 juillet 2023 – Gestion des placements
- 3 novembre 2023 – Gestions des risques

### **COMITÉ DE GOUVERNANCE**

#### **Mandat**

Le comité de gouvernance a pour mandat de s'assurer que le conseil d'administration et la direction maintiennent les plus hauts standards en matière de gouvernance, notamment en ce qui a trait à la structure, à la composition, au rendement et au fonctionnement du conseil d'administration et de ses comités. Il assure le respect du code de gouvernance exigé par le ministère de l'Éducation.

#### **Composition**

Présidence, membre du conseil d'administration et direction générale.

- Sophie Yergeau
- Mélanie Bégin
- Marie-Eve Sullivan

#### **Rencontres**

- 11 janvier 2024

### **COMITÉ DES RESSOURCES HUMAINES**

#### **Mandat**

Le comité ressources humaines a pour mandat d'assurer de la mise en place des politiques de ressources humaines, notamment les politiques d'embauche, de rémunération, de formation et de perfectionnement, de reconnaissance et d'évaluation du personnel de l'organisation et formuler des recommandations au conseil, s'il y a lieu.

#### **Composition**

Deux membres du conseil d'administration et direction générale.

- Sophie Yergeau
- Mélanie Bégin
- Marie-Eve Sullivan

#### **Première rencontre à venir.**

## LES COMITÉS OPÉRATIONNELS

Conformément aux dispositions pertinentes au sein des règlements généraux, le conseil d'administration peut, s'il le juge pertinent, mettre sur pied des comités opérationnels. Le rôle de tout comité opérationnel est d'aider et de renseigner le conseil d'administration, à travers la réalisation de mandat de travail précis. Aucun des comités mis sur pied par le conseil d'administration n'est décisionnel.

### **COMITÉ TECHNIQUE**

#### **Mandat**

Le comité technique a pour mandat de 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**

Un membre du conseil d'administration, 1 membre de l'équipe permanente, 4 officiels.

- Caroline Gélinas
- Francis Sarrasin-Larochelle
- Éric Noël
- Kim Boyd
- Natasha Lord
- Yan Therrien

#### **Rencontres**

- Novembre - ouverture des candidatures pour le comité technique
- 22 novembre - Nomination du comité par le CA
- 20 décembre - Rencontre no. 1
- Fin février et mars - Échanges de courriel sur les règles 2024 et finalisation des documents.
- 30 avril - Rencontre d'approbation

### **COMITÉ D'AMÉLIORATION CONTINUE**

#### **Mandat**

Le comité d'amélioration continue vise à proposer des stratégies pour le développement constant du triathlon au Québec. Il s'assure que des objectifs clairs soient atteints de manière efficiente et efficace, renforçant ainsi la présence et la participation au triathlon et aux sports à enchaînements multiples dans la province.

#### **Composition**

Deux membres du CA

- Christian Georges Gay
- Christian Fontaine

#### **Rencontres**

- Septembre 2023

### **COMITÉ HAUT NIVEAU**

#### **Mandat**

Le mandat du comité haute niveau en triathlon est de développer et de mettre en œuvre des stratégies pour atteindre des niveaux de performance élevés pour les athlètes de triathlon du Québec et dans le but de maximiser les chances de succès pour les athlètes sur les scènes locales, nationales et internationales.

#### **Composition**

2 membres du CA, 1 employé permanent, 1 entraîneur de haut niveau, 1 athlète de haut niveau, 1 expert équipe de soutien et 1 représentant institutionnel.

- Georges Gay
- Charles Veilleux
- Francis Sarrasin-Larochelle
- En recrutement des autres membres

#### **Rencontres**

- Janvier 2023

# RAPPORT DES COMITÉS

## LE COMITÉ D'ÉTHIQUE ET DE DISCIPLINE

Le comité d'éthique et de discipline joue un rôle important dans le processus de gestion d'une plainte et dans le processus de vérification des antécédents judiciaires. Lorsque Triathlon Québec reçoit une plainte à l'encontre d'un de ses membres, elle transmet la plainte au Comité d'éthique et de discipline mis en place par le conseil d'administration.

Le Comité de discipline doit se saisir uniquement des plaintes pour lesquelles le pouvoir de les traiter lui a été préalablement conféré par le conseil d'administration, soit:

- Les plaintes en lien avec un manquement au code d'éthique;
- Les plaintes de nature sportive et règlementaire : maraudage, affiliations, etc.;
- Tout ce qui n'est pas de nature criminelle ou en lien avec le harcèlement.



# RAPPORT D'ASSIDUITÉ DES ADMINISTRATRICES ET ADMINISTRATEURS

<i>RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</i>	<i>ASSIDUITÉ</i>
<i>RENCONTRE SPÉCIALE 27 FÉVRIER 2024</i>	<i>5/7</i>
<i>7 FÉVRIER 2024</i>	<i>4/7</i>
<i>15 NOVEMBRE 2023</i>	<i>6/7</i>
<i>14 SEPTEMBRE 2023</i>	<i>5/7</i>
<i>AGA 13 JUILLET 2023</i>	<i>5/7</i>
<i>14 JUIN 2023</i>	<i>7/7</i>
<i>20 AVRIL 2023</i>	<i>5/7</i>
<i>6 AVRIL 2023</i>	<i>5/7</i>

# REVUE DE PRESSE

[Une nouvelle compétition de triathlon à Québec en 2024 | Radio-Canada](#)

[Triathlon | Un évènement d'envergure internationale s'installe à Québec | La Presse](#)

[Un premier triathlon international à Québec en 2024 | JDM \(journaldemontreal.com\)](#)

[Sœurs de sport | Emy Legault veut revenir en force | La Presse](#)  
[Dévoilement de l'équipe canadienne de triathlon pour les Jeux de Santiago 2023 - Équipe Canada | Site officiel de l'équipe olympique](#)  
[Montréal, un triathlon spécial pour Emy Legault | Radio-Canada](#)  
[Ottawa accueillera un premier triathlon Ironman en 2025 \(ledroit.com\)](#)  
[Une fermeture éclair bousille la journée de Larocque en Espagne \(ledroit.com\)](#)

[Les épreuves de la journée de dimanche au triathlon de Montréal sont annulées \(ledroit.com\)](#)

[Le Ironman 70,3 de Mont-Tremblant est annulé à cause de la mauvaise qualité de l'air \(ledroit.com\)](#)

[Beaulieu a appris à la dure en Nouvelle-Zélande \(ledroit.com\)](#)

[Triathlon de Montréal | Charles Paquet égale son meilleur résultat | La Presse](#)

[L'athlète de triathlon Charles Paquet fait sa meilleure performance en carrière en Espagne | Radio-Canada](#)

[Charles Paquet 7e au triathlon de Montréal | Radio-Canada](#)

[Hauser triomphe, le Québécois Paquet termine 7e au triathlon de Montréal - Le Reflet du Lac](#)

[Davantage d'initiés au Triathlon de Drummondville - L'Express \(journalexpress.ca\)](#)

[Sainte-Anne-de-Sorel a accueilli le gala Tria... - Journal Les 2 Rives](#)

[Le Triathlon Osmose de Sorel-Tracy accueille ... - Journal Les 2 Rives](#)

[Triathlon : un premier podium en Coupe du monde pour Charles Paquet | RDS](#)

[Triathlon : une nouvelle marque personnelle pour Charles Paquet; 24e aux Mondiaux | RDS](#)

[Triathlon \u2013 Séries mondiales : Une crampe limite Charles Paquet à une 23e place au Royaume-Uni | RDS](#)

[Athlétisme : Médaillé aux mondiaux juniors, Mathis Beaulieu réalise un rêve | RDS](#)

[Le Ironman de Tremblant et les épreuves à Montréal annulées à cause de la mauvaise qualité de l'air | RDS](#)

[Triathlon : Noémie Beaulieu reste sur sa faim à ses débuts en Coupe du monde | RDS](#)

[Des Jeux du Québec frôlant la perfection pour Jet Triathlon \(lanauweb.info\)](#)

[Victoire d'un Rimouskois au Triathlon du lac William - Courrier Frontenac](#)

[Le premier Triathlon Sprint pour Leucan couronné de succès - Courrier Frontenac](#)

**MERCI**

Gilssatan  
←

**TRIATHLON**  
**QUÉBEC**