

RAPPORT ANNUEL 2025





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 PHILANTHROPIE

22 RAPPORT DES COMITÉS

23 RAPPORT D'ASSIDUITÉ DU CA

24 REVUE DE PRESSE

MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'année 2025 marque une étape significative dans l'élan de croissance, d'excellence et d'inclusion que connaît notre fédération. Porté par la passion de ses membres, le triathlon québécois a brillé sur toutes les scènes : locales, nationales et internationales.

Des performances inspirantes ont marqué l'année, notamment celles d'Emy Legault et de Charles Paquet aux Jeux olympiques de Paris, ainsi que celles de Maïra Carreau, Pavlos Antoniadès et Mathis Beaulieu sur la scène internationale. Nos athlètes ont fièrement représenté la fédération, tandis que nos entraîneurs, officiels et partenaires ont assuré un soutien essentiel à leur développement.

Triathlon Québec a poursuivi son engagement envers l'inclusion, avec des cliniques d'initiation à la natation adaptées à divers publics vivant avec un handicap. Le retour de la Série universitaire, la vitalité du circuit scolaire et le lancement de nouveaux programmes régionaux témoignent de notre volonté de rendre le triathlon accessible à toutes et tous, partout au Québec.

Notre calendrier événementiel a été plus dynamique que jamais : la Série Para World Triathlon de Montréal, l'arrivée de Challenge Family, la 40e édition du Triathlon Esprit de Montréal, la Coupe du monde XTERRA à Québec, le retour de l'épreuve Enduro, les triathlons scolaires, les camps d'entraînement à l'étranger, le congrès des entraîneurs... et bien plus encore. Nous sommes fiers d'avoir collaboré, une fois de plus, avec l'Ironman 70.3 Mont-Tremblant, un événement de triathlon d'envergure internationale, dont nous sommes partenaires depuis 2012. Ces moments forts ont été rendus possibles grâce à l'engagement et à la mobilisation de toute notre communauté. Merci à toutes celles et ceux qui y ont contribué!

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration, l'équipe permanente, nos bénévoles, nos partenaires, nos clubs et tous ceux et celles qui contribuent à faire grandir notre sport. Votre énergie, votre créativité et votre engagement sont notre plus grande force.

Ensemble, continuons de faire du triathlon un vecteur de dépassement, de santé et de fierté collective.

Sophie Yergeau
Présidente, Triathlon Québec



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'évènements, fondatrice d'Altitude Solution et présidente de Triathlon Québec. Elle est impliquée depuis plus de 30 ans en ressources humaines et en organisation d'évènements sportifs dont plusieurs évènements caritatifs. Entre autres, elle organise la section cyclo du Cyclogolf de la fondation d'autisme Laurentides. 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. Ses compétences en gestion des ressources humaines, en gestion d'évènements et sa passion pour le sport font d'elle une excellente présidente.



MÉLANIE BÉGIN
CO VICE-PRÉSIDENTE

Mélanie Bégin a développé un intérêt certain pour le triathlon depuis maintenant près de 8 ans. Elle a participé à plusieurs épreuves de courtes distances (sprint et olympique) et à quelques 70.3 depuis. 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 vulnérables et des familles. De plus, elle s'est investie auprès de divers organismes communautaires en donnant des conférences sur l'accompagnement, les régimes matrimoniaux, les successions, 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.



GEORGES GAY
CO VICE-PRÉSIDENT

Georges Gay est cofondateur de La Fabrique d'Athlètes Inc. et entraîneur-chef du Club Élite Triathlon. Entraîneur certifié de niveau compétition en triathlon et en athlétisme, il mise sur une approche scientifique rigoureuse pour optimiser la performance. Il excelle dans l'encadrement technique et pratique en natation, cyclisme et course à pied, ainsi que dans la préparation physique et stratégique en contexte de compétitions de courte et longue distance. Fort de plus de 30 ans d'expérience en gestion et en conseils stratégiques auprès d'institutions financières, d'agences de communication et de firmes-conseils, Georges a démontré sa capacité à relever des mandats complexes grâce à son leadership, sa vision et son expertise en planification stratégique, développement de produits, marketing et relations publiques. Animé par un désir constant d'innovation et de progression, il s'engage activement à faire rayonner le triathlon au Québec et ailleurs, ainsi qu'à contribuer à son essor.

CONSEIL D'ADMINISTRATION



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.



ISABELLE PICARD
DIRECTRICE

Isabelle Picard est directrice du Collège AQMAT depuis 2025, un centre de formation professionnelle continue lié à l'Association québécoise de la quincaillerie et des matériaux de construction. Elle y met à profit sa passion pour l'apprentissage, la formation et le perfectionnement des talents. Avec plus de 20 ans d'expérience en gestion de projets, mobilisation d'équipes et organisation d'événements, elle a évolué dans les milieux de la culture, de la santé, du commerce de détail et de l'entrepreneuriat. Athlète passionnée, marathonnienne et Ironwoman, elle a participé à de nombreux événements sportifs et campagnes de financement, amassant plus de 65 000 \$ pour des causes qui lui tiennent à cœur. Elle siège également à divers conseils d'administration dans les domaines des arts et du sport, dont Triathlon Québec, où elle met son énergie, sa vision et son engagement au service de la communauté.



JÉRÉMIE MARTIN
SECRÉTAIRE

Avocat en droit des affaires, Jérémie Martin intervient notamment dans les dossiers de droit immobilier et de financement bancaire. Grâce à son approche humaine et collaborative, il instaure rapidement un climat de confiance propice au succès des projets qu'il accompagne. Son dynamisme, sa rigueur et son souci d'excellence sont au cœur de sa pratique. Ancien athlète d'élite en triathlon et représentant des athlètes Rouge et Or à l'Université Laval, Jérémie a su transposer les qualités acquises dans le cadre de la pratique de son sport de haut niveau dans sa carrière professionnelle : discipline, engagement et détermination. Sa connaissance du milieu sportif, jumelée à son expertise juridique, font de lui un atout précieux au sein du conseil d'administration de Triathlon Québec, qu'il rejoint en 2025 à titre de secrétaire.



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 90 triathlons/duathlons et à plus de 50 compétitions de course à pied. Il a également concouru aux coupes du monde groupe d'âge de Chicago en 2015, d'Ibiza en 2023, de Malaga 2024 et participera à celle de Wollongong en 2025. En tant qu'entraîneur du club de Triathlon Trizone depuis 2010, il a démontré des compétences de leadership et de gestion remarquable. Il lança 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



ÉRIC NOËL: DIRECTEUR TECHNIQUE

Il coordonne l'ensemble du calendrier des compétitions, incluant l'encadrement technique nécessaire à leur bon déroulement. À travers ses interventions, il soutient les organisateurs d'événements en offrant des conseils techniques, en validant les plans, et en veillant à la conformité avec les règlements en vigueur. Il supervise également la formation des officiels et délégués techniques, assurant une présence qualifiée sur le terrain pour garantir la qualité des compétitions.

Il joue aussi un rôle actif dans la mise en œuvre de programmes tels que l'initiative ÉcoTQ et les démarches de sensibilisation à l'antidopage.

EN POSTE DE 2012 À 2020 ET DEPUIS 2024



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



DANIEL SOUCY : COORDONNATEUR AU DÉVELOPPEMENT DU SPORT DES ENTRAÎNEURS ET DES 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

ÉQUIPE PERMANENTE DE TRAVAIL



LAURENT SIGOUIN : COORDONNATEUR AU DÉVELOPPEMENT DU SPORT

Il est responsable du support et de la coordination des événements de triathlon, incluant les visites techniques, la validation des parcours et horaires, ainsi que la liaison entre les comités organisateurs, les officiels et Triathlon Québec. Il assure également le suivi administratif des compétitions et formations en mettant à jour les classements, documents techniques et guides réglementaires. Son rôle inclut l'organisation des formations et la vérification des qualifications et antécédents des officiels et entraîneurs. Enfin, il participe au développement et à la mise en œuvre des compétitions et programmes, tels que la Coupe Québec, les événements D3, la certification ÉcoTQ et le volet scolaire

EN POSTE DEPUIS 2025



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



ZED ROY : COORDONNATEUR AU DÉVELOPPEMENT DU SPORT

Responsable du soutien et de la coordination des événements de triathlon à travers le Québec, il effectue les visites techniques, valide les parcours et horaires, et travaille de pair avec les comités organisateurs. Il veille également au suivi administratif des formations, des compétitions et des sélections pour les Championnats du monde Groupe d'âge, notamment par la mise à jour des classements et des documents techniques. Il est responsable du développement et de la mise en œuvre de divers programmes et compétitions, tels que la Coupe Québec, le para triathlon, le volet jeunesse et les triathlons scolaires.

EN POSTE DEPUIS 2025



EMY LEGAULT : COORDONNATRICE ADMINISTRATION ET SERVICE AUX MEMBRES

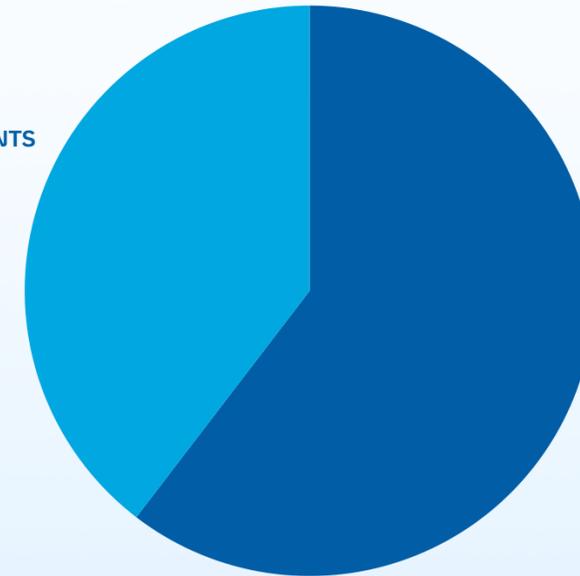
Emy travaille en collaboration avec toute l'équipe pour assurer les livrables administratifs des dossiers en cours, qu'ils soient financiers ou organisationnels. Elle prend également en charge toutes les questions et demandes de nos membres afin de les soutenir dans leurs relations avec la fédération. 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 2025

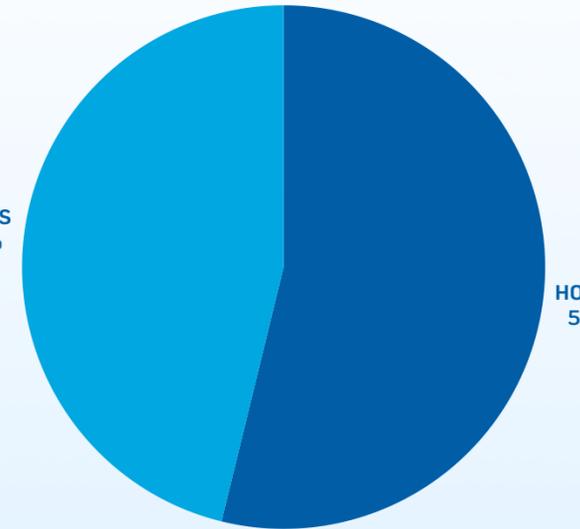
DONNÉES ET STATISTIQUES

MEMBRES ACTIFS	3 651
MEMBRES ATHLÈTES	3 344
MEMBRES OFFICIELS	64
MEMBRES ENTRAÎNEURS	156
MEMBRES CAMPS DE JOUR	87
AFFILIATIONS CLUBS	48

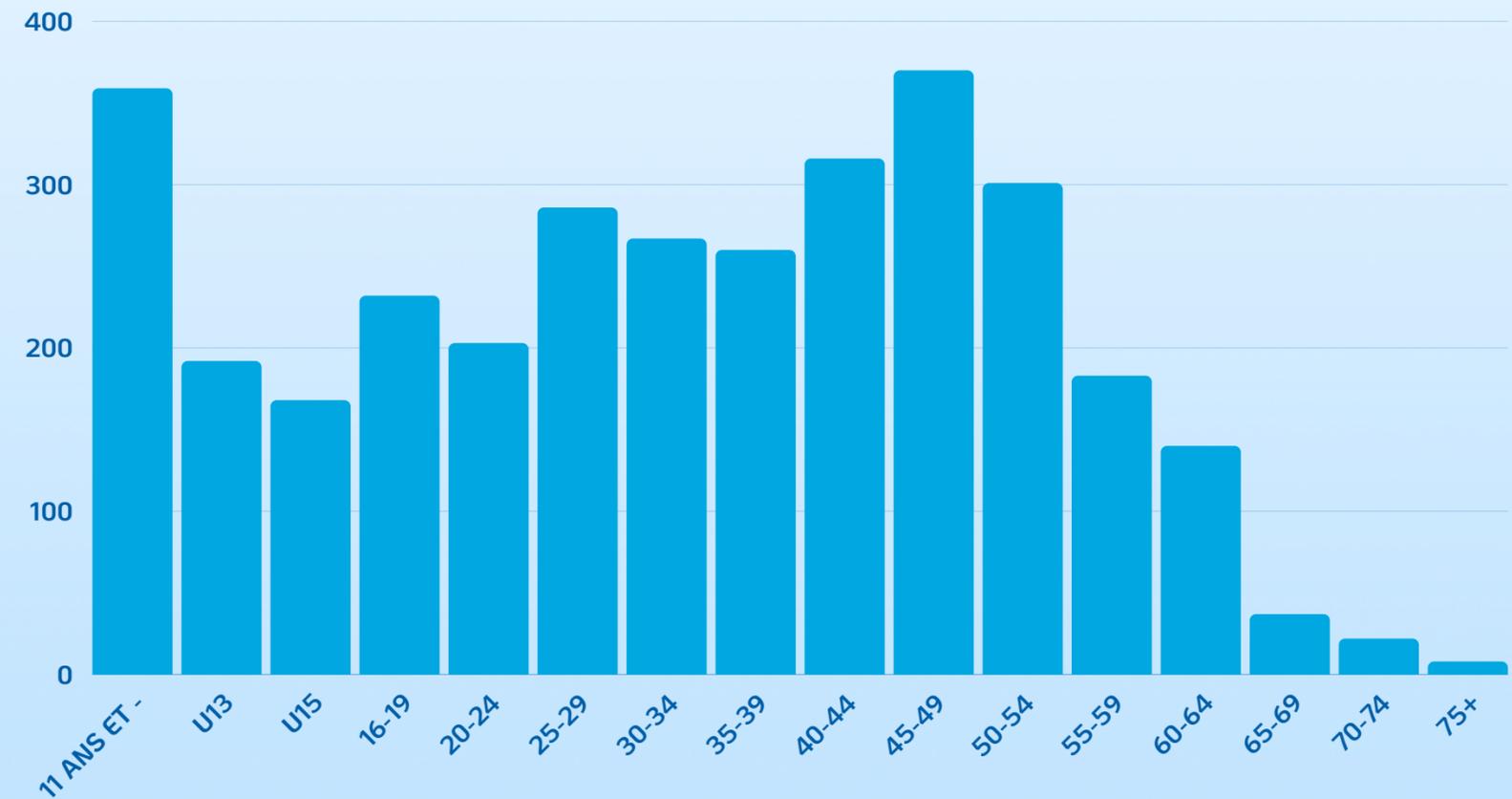
MEMBRES INDÉPENDANTS
39.6%



FEMMES
46.2%



● RÉPARTITION DES MEMBRES SELON L'ÂGE





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 23 événements d'organisés en milieu scolaire au Québec. 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 2024, plus de 20 événements ont offert la distance initiation. Parmi ces événements, certains ont également proposé des catégories jeunesse pour accueillir la relève de notre sport. Sur ces 20 événements, 13 ont fait 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 participent à leur premier triathlon, offrent également une expérience de qualité aux triathlètes plus expérimentés. Voici quelques caractéristiques de ces événements :

- Des volets jeunesse (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 » qui explique les principales règles de compétition et le fonctionnement d'un triathlon.



Triathlon Québec offre un programme de développement jeunesse, le programme 1-2-TRI GO!

Le programme souhaite aider les jeunes à développer leurs habiletés en natation, en vélo, en course à pied et en transition tout en adoptant un mode de vie sain et actif à long terme.

Le programme 1-2-TRI GO! présente un répertoire d'habiletés classifiées en sept niveaux pour aider les entraîneurs à suivre l'évolution du développement de chaque jeune. Le programme vient aussi accompagné d'une trousse avec des passeports et des récompenses pour les athlètes, des guides, des feuilles de travail et des fiches de suivi pour les entraîneurs.

En 2025, 12 clubs de triathlon ont travaillé avec le programme 1-2-TRI GO! pour initier les plus jeunes. Le matériel est livré deux fois par année et 60 carnets et récompenses ont été distribués en 2025.

CLINIQUES, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

ENTRAÎNEUR.E.S

Ce sont 4 formations d'entraîneurs sport communautaire jeunesse et adulte qui ont été organisées au Québec. Au total, ce sont près de 49 entraîneur.e.s qui ont suivis une de nos formations d'entraîneur communautaire adulte.

- Montréal - Adulte : mai 2024 (6 participants)
- Montréal - Adulte : octobre 2024 (13 participants)
- Montréal - Adulte : décembre 2024 (16 participants)
- Lévis - Adulte : Mars 2025 (14 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 :

- 27 avril au 5 mai 2024 : Camp d'entraînement en Virginie : Projet de mentorat au féminin (1 entraîneur)
- 18 mai 2024 : Triathlon de Nicolet : Situation d'apprentissage social sur la manière d'intervenir en situation de compétition (5 entraîneurs)
- 20 octobre 2024 : Congrès de Triathlon Québec à Montréal : Ateliers avec spécialistes sportifs (23 entraîneurs)
- 1er au 3 novembre 2024, camp d'entraînement à Bromont : Activité de codéveloppement et conférence (13 entraîneurs).
- 15 et 16 mars, aquathlon de Sherbrooke : Codéveloppement et observation en entraînement (6 entraîneurs).
- Décembre 2024 à maintenant : Accompagnement d'entraîneurs par le CDE (8 entraîneurs).
- Décembre 2024 à maintenant : Accompagnement d'entraîneurs par spécialistes en préparation mentale ou physiologie (6 entraîneurs)



CLINIQUES, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

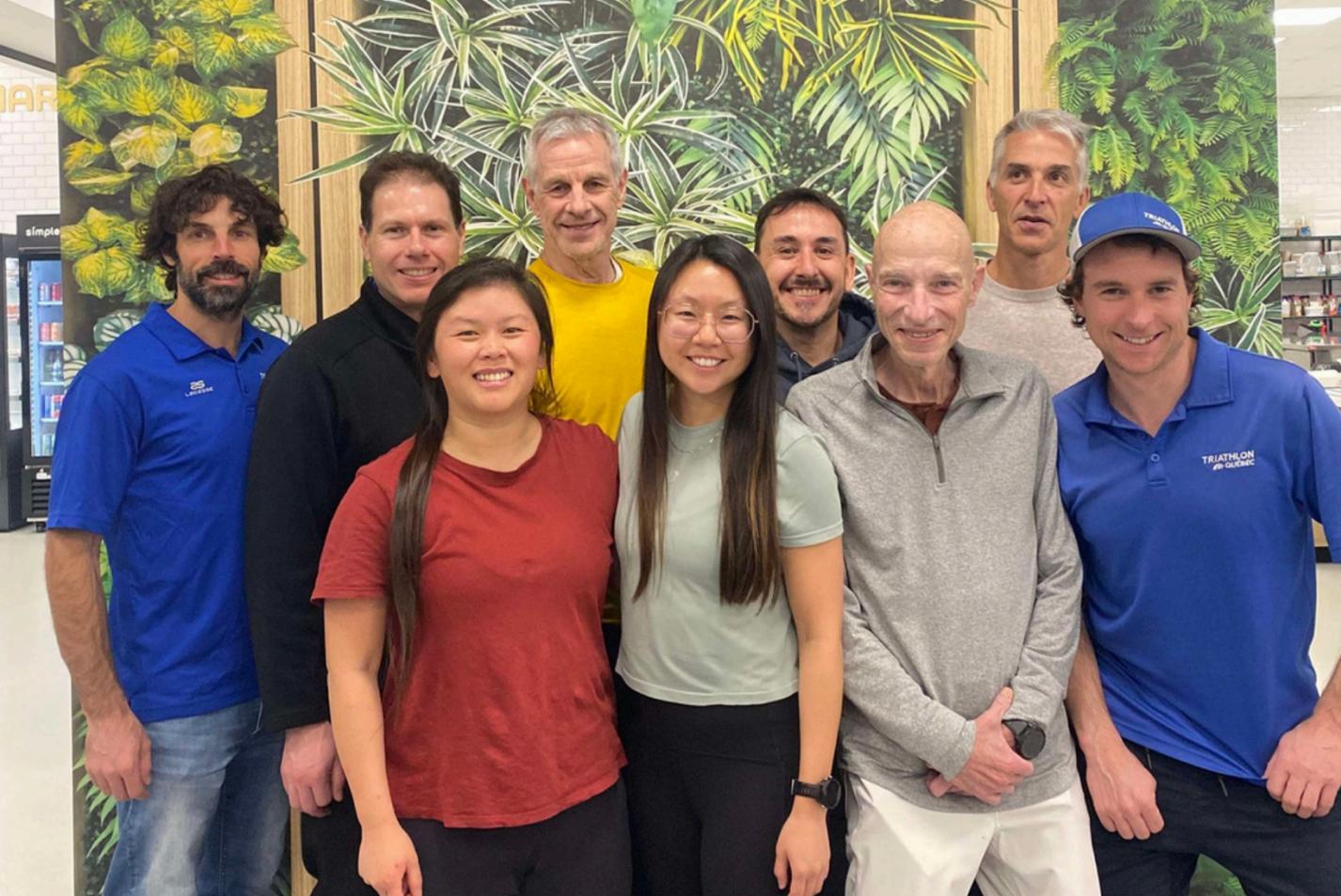
OFFICIEL.LE.S

L'année 2025 fut une année importante pour le développement de nos officiel.le.s. Deux formations d'officiels régionaux et deux formations de secourisme ont été offertes. De plus, 4 officiel.le.s ont participé à leur formation et évaluation NTO.

<i>FORMATIONS</i>	<i>TOTAL PERSONNES</i>
PTO-1	8
RÉGIONAL	9
SECOURISME	9
NTO	4

En plus des formations habituelles, une rencontre virtuelle a été organisée afin de présenter les principaux changements aux règlements de compétition pour la prochaine saison. Vingt officiel.le.s ont pu bénéficier de cette activité. Ce fut une occasion idéale pour répondre aux diverses questions et créer des liens entre les officiel.le.s.

Un moment marquant de la saison a été la journée de reconnaissance des officiel.le.s. Cette journée a permis de présenter les nouveaux employés de la Fédération, d'organiser un jeu de rôles mettant en scène des situations fréquentes lors des événements, ainsi que d'offrir une formation animée par Nadine Vaillant, professeure à HEC Montréal, sur les styles personnels de communication. Cette formation visait à outiller les 30 officiel.le.s participants aux enjeux de communication avec les différentes parties prenantes du triathlon.



SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

La saison 2024 a été marquante pour la communauté du triathlon au Québec. Présents dans toutes les régions du Québec, nos événements ont permis d'accueillir un nombre record de participant.e.s et de satisfaire autant le néophyte que le triathlète expérimenté. Les comités organisateurs ont continué de bonifier l'expérience de l'athlète et d'élargir l'offre de formats dans les diverses disciplines. La popularité grandissante du cross-triathlon, du "gravel bike" et de la course en trail a ouvert la porte à de nouveaux concepts alliant ces différentes disciplines.

L'arrivée de la compagnie Challenge Family au Québec avec la présentation de l'édition inaugurale du Challenge Cap Québec et la 40e anniversaire du Triathlon Esprit de Montréal, maintenant sous la bannière Challenge, a certainement été un fait saillant de la saison 2024.

Chez les jeunes, la Coupe du Québec a été riche en action avec la présentation de huit courses dans les catégories jeunesse, en plus de l'épreuve test en prévision des Jeux du Québec qui se dérouleront à Trois-Rivières en 2025. Chez les groupes d'âges, les triathlètes ont aussi eu droit à huit épreuves, dont les championnats québécois sur distance olympique à Gatineau et ceux sur distance sprint au Lac Etchemin ainsi qu'une épreuve enduro au Triathlon de 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 et pour la toute première fois, une épreuve disputée sur format enduro au Triathlon de Gatineau



ÉVÉNEMENTS CANADIENS ET INTERNATIONAUX

Montréal a été l'hôte de la dernière épreuve de qualification pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024, accueillant plus de cent athlètes provenant des quatre coins du globe pour une ultime chance de se qualifier pour cet événement d'envergure.

Les amateur.trice.s de longue distance du Québec et du Canada ont certainement été ravis des opportunités offertes à eux en 2024. En plus de la présentation du Challenge Cap Québec dans la capitale nationale, le 70.3 Ironman Mont-Tremblant a connu une édition record, autant chez les athlètes amateurs que chez les professionnels. Le Challenge Esprit de Montréal accueillait quant à lui les championnats canadiens multisports et en triathlon sur distance olympique, offrant des places de qualifications pour les championnats du monde pour les amateur.trice.s.

Xterra Québec a tenu pour la toute première fois une manche de la Coupe du Monde sur format standard et sur format "short track", accueillant une trentaine d'athlètes internationaux et se positionnant comme une destination incontournable de la discipline en Amérique du Nord.

Le Trimemphré de Magog a été l'hôte d'une Coupe continentale PATCO à laquelle notre relève québécoise a pu participer et acquérir une précieuse expérience. Enfin, les meilleurs athlètes juniors, U23 et Élites se sont réunis au Challenge Esprit Montréal pour se disputer les championnats canadiens. Nos représentant.e.s s'y sont particulièrement bien illustrés avec les titres de William Nolet et Maïra Carreau chez les U23, Léandre Binette chez les juniors ainsi que plusieurs médailles.

SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU



PROJETS DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

Plusieurs projets rassembleurs ont été mis sur pied et permis de créer une synergie grandissante parmi les athlètes et entraîneur.e.s des différents clubs. Au printemps, près de trente athlètes jeunesse et junior ont pris la direction de la Virginie pour un camp pré-saison suivi d'une course de la série américaine junior. En juin, une dizaine d'athlètes accompagnés de trois entraîneur.e.s ont pris la direction de l'Autriche et des Pays-Bas pour participer à deux courses européennes et se frotter à ce niveau relevé. Plus récemment, en mars dernier, l'Équipe du Québec s'est rendu à Tucson en Arizona pour un camp préparatoire à saison 2025.

Chez les plus jeunes, de nombreux camps ont été organisés à débiter par les camps régionaux au printemps 2025. Puis, le camp de la relève féminine Amélie Kretz a fait son retour en septembre 2024. La classique journée d'identification provinciale s'est aussi tenue à McGill et a rassemblé près de deux cents jeunes triathlètes. Enfin, un camp s'est tenu en marge de l'Aquathlon de Sherbrooke en mars dernier.

PERFORMANCES INTERNATIONALES

La saison 2024 a été marquante à plusieurs niveaux et a certainement culminé avec les Jeux Olympiques de Paris auxquelles ont participé nos Québécois.e.s Emy Legault et Charles Paquet. Leur participation était la consécration d'année d'efforts, de discipline, de succès et d'obstacles surmontés. Leur parcours a été inspirant pour la communauté et ce fut une fierté pour toute la communauté de les voir briller à Paris. À leurs côtés, mentionnons la présence des entraîneur.e.s Marc-Antoine Christin et Kyla Rollinson qui les ont épaulés dans leur aventure olympique.

La relève québécoise s'est illustrée sur des courses continentales élites et juniors avec de nombreux podiums à l'appui réalisés par différents athlètes, Pavlos Antoniadis, Maïra Carreau, Léandre Binette. Mathis Beaulieu a connu un succès retentissant avec sa médaille d'argent à la Coupe du Monde de Huatulco, un exploit pour un athlète âgé de 19 ans. Le Québec a aussi été bien représenté aux Championnats du monde Junior, U23, Élite avec près de 50% du contingent canadien.



FAITS SAILLANTS



AVRIL 2024

- L'épreuve Enduro est de retour dans le circuit Coupe Québec et la Série Grand Prix.
- Pavlos Antoniadès remporte sa première victoire à la Coupe Americas de Salinas, Équateur.
- Amélie Kretz revient à la compétition et termine 23e à la Coupe du monde de Wollongong, Australie.
- Ouverture de la boutique en ligne 2024 avec Bioracer.
- Triathlon Québec collabore avec Sport Canada, Triathlon Canada et les clubs Capitale Triathlon et Bionick pour offrir des cliniques inclusives de natation aux personnes en situation de handicap physique, autistes ou vivant avec une déficience intellectuelle.

MAI 2024

- Béatrice Normand reçoit une bourse de la Fondation Aléo.
- Début des camps régionaux et des triathlons scolaires.
- 22 athlètes de 7 clubs participent à un camp d'entraînement en Virginie (Blue Ridge Mountains).
- À Richmond (Série nationale junior/jeunesse) : Béatrice Normand gagne, Samuel Beaulieu est 3e.
- À Yokohama : Charles Paquet 5e, Emy Legault 27e (qualification olympique).
- À Cagliari : Paquet 7e, Legault 43e (fin de la période de qualification).
- À Huatulco : Mathis Beaulieu (argent), avec Maïra Carreau et Filip Mainville.
- 4 boursiers de la Fondation Nordiques : Nolet, Paquet, Beaulieu, Harvey.
- 12e année de partenariat avec le CCSSQ.
- Nouveau Sport-Études triathlon lancé à Sherbrooke.

JUIN 2024

- Béatrice Fillion, Mathis Beaulieu et Maïra Carreau boursiers de la Fondation Aléo.
- Début de la Série Grand Prix.
- Annonce de l'équipe Canadienne aux Jeux Olympiques : Emy Legault, Charles Paquet et Tyler Mislawchuk.
- Une dizaine d'athlètes de l'Équipe du Québec présents en Europe pour deux courses continentales (Wels en Autriche et Holten aux Pays-Bas)
- IRONMAN Mont-Tremblant 5150 et 70.3.

JUILLET 2024

- Retour en Amérique du Nord : Sail Challenge Cap Québec
- Jeux Olympiques de Paris 2024 : Emy Legault arrive au 35e rang et Charles Paquet au 13e rang.
- Éric Noël est responsable des opérations techniques et sportives pour le triathlon aux Jeux Olympiques.
- XTERRA Série Québec accueille la Coupe du Monde

AOÛT 2024

- Coupe Continentale d'Edmonton : 12 triathlètes québécois sont présents
- Événement test pour les Jeux du Québec à Trois-Rivières
- Jeux Paralympiques de Paris 2024. 3 athlètes nommés pour représenter le Canada : Stefan Daniel – Calgary, Alb, Kamyille Frenette – Dieppe, N.-B et Leanne Taylor – Winnipeg, Man.

FAITS SAILLANTS

SEPTEMBRE 2024

- Yan Therrien officiel en chef au paratriathlon des Jeux paralympiques de Paris 2024.
- Kim Boyd fera partie des équipes techniques et de sécurité aux Jeux olympiques et paralympiques de Paris.
- Retour du camp de la relève féminine animé par Amélie Kretz.
- Legault et Mainville en action à la Coupe du monde de Karlovy Vary (République Tchèque).
- Championnats Canadiens Élite, U23 et Junior lors du 40e SAIL Challenge Esprit Montréal.
- Legault, Mainville, Carreau et Beaulieu à la Coupe du monde de Valence.
- Charles Paquet reçoit une bourse Olympiques de la Fondation Nordiques.
- 10 Québécois aux Mondiaux XTERRA à Molveno, Italie

OCTOBRE 2024

- Retour du Congrès des entraîneurs
- Pavlos prend le départ de la Coupe du Monde à Rome en Italie
- Série Mondiale à Terremolinos en Espagne : 7 québécois dans les catégories Junior, U23 et Élite.
- Mathis Beaulieu boursier de la Fondation Aléo
- Mathis Beaulieu nommé dans la catégorie "athlète masculin, niveau canadien" du gala de Sports Québec.

NOVEMBRE 2024

- Pavlos Antoniadès prend le départ à la Coupe du Monde à Brasilia au Brésil.
- Éric Noel fait son arrivée dans l'équipe.
- Gala Triathlon Québec à Montréal (Côte Saint-Luc).
- Encan – montant total des ventes : 12 385 \$

DÉCEMBRE 2024

- Campagne de don Placement Sport 2024.

JANVIER 2025

- Laurent Sigouin fait son arrivée dans l'équipe comme coordonnateur au développement du sport.
- Retour de la Série Universitaire.

FÉVRIER 2025

- Séries mondiales à Abu Dhabi : 16e place pour Emy Legault et 22e place pour Charles Paquet.

MARS 2025

- Journée de reconnaissance et de formation pour les officiel.les.
- Lancement d'entraînements de natation adaptés avec Sports Capitale et l'ARLPHQ.
- Camp d'entraînement de l'Équipe du Québec à Tucson, Arizona.
- 8 athlètes québécois à la Coupe continentale de Homestead Miami.
- Noémie Beaulieu reçoit une bourse de la Fondation Aléo.
- Emy Legault et Zed Roy intègrent l'équipe permanente.

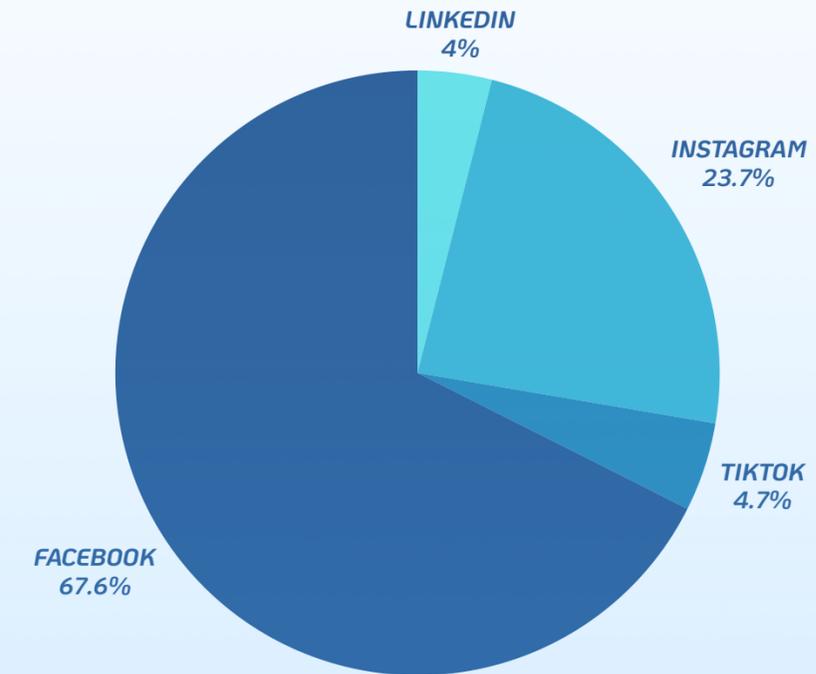


COMMUNICATION ET MARKETING

En 2025, nous avons renforcé notre présence sur les réseaux sociaux de manière significative. Nous avons publié plus régulièrement, avec des contenus variés et engageants, ce qui nous a permis de créer un lien plus solide avec notre communauté. Cette stratégie de communication soutenue nous a aidés à mieux comprendre les intérêts de nos abonnés et à adapter notre contenu en conséquence. Les résultats sont clairs : davantage d'interactions, une croissance de notre nombre d'abonnés et une visibilité accrue pour le triathlon au Québec.

PLATEFORME	NOMBRE D'ABONNÉS 2025
FACEBOOK	15 116
INSTAGRAM	5 303
THREADS	848
LINKEDIN	887
TIKTOK	1 061
YOUTUBE	347

RÉPARTITION DE L'AUDIENCE



En 2025, nos réseaux sociaux ont connu une belle progression. Notre communauté Facebook a augmenté de 4,3 %, passant à plus de 15 000 abonnés. Sur Instagram, nous enregistrons une hausse de 9,5 %, tandis que TikTok continue de croître avec une augmentation de 4,6 %. La plus forte progression revient à LinkedIn, avec une croissance de 21,9 %, reflet de notre présence accrue dans le milieu professionnel.

COMMUNICATION ET MARKETING

DONNÉES INTÉRESSANTES POUR NOS DEUX PLATEFORMES LES PLUS UTILISÉES : FACEBOOK ET INSTAGRAM - PÉRIODE DU 1ER AVRIL 2024 AU 31 MARS 2025

Facebook :

Vues : 924 467

Couverture : 277 223

Nombre d'interactions avec le contenu : 18 932

Clics sur un lien : 3 666

Visites : 53 274

Abonnés en plus : 1 039

Instagram :

Vues : 240 897

Couverture : 57 716

Nombre d'interactions avec le contenu : 6 685

Clics sur un lien : 529

Visites : 11 774

Abonnés en plus : 593

AUTRES ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

Au cours de la dernière année, Triathlon Québec a continué de partager du contenu sur son site web et via divers médias externes, dans le but de valoriser la pratique du triathlon. Ces communications ont servi à vulgariser les aspects techniques du sport, à mettre en lumière ses bienfaits, et à éveiller la curiosité autant chez les initiés que chez ceux qui souhaitent s'y initier.

- 4 chroniques publiées dans le magazine Kmag (numéros Printemps, Été, Automne et Hiver)
- 12 envois d'infolettres, à raison d'une par mois
- Diffusion en ligne du gala annuel
- Gestion de la boutique en ligne
- Capsules avec Maxim Martin, ambassadeur de Triathlon Québec

Toutes ces démarches ont contribué à faire découvrir les nombreuses avenues offertes aux amateurs potentiels. L'objectif principal était de faire rayonner le triathlon et de le rendre plus accessible à un plus large public.



MERCI À NOS PARTENAIRES

protocole
trophées d'exception

Québec

EXCELLENCE
SPORTIVE
QUÉBEC · LÉVIS

HUUB

Fondation
aléo

CCSSQ
CHIROPATRIQUE

ZIZU OPTICS

le magazine québécois de la course à pied
kmag

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES

PHILANTHROPIE



Merci à nos donateurs

Grâce à votre générosité, Triathlon Québec a récolté 92 632\$ cette année pour soutenir sa mission : développer, régir et promouvoir la pratique du triathlon et des sports à enchaînements multiples à travers le Québec.

Nous exprimons notre profonde gratitude à toutes celles et ceux qui ont contribué à cet effort, et plus particulièrement à **Sylvain Prevost, Philippe Mayrand, Pierre Lauzon et Ghislain Melançon** pour leur appui remarquable. Un merci tout spécial à **Marc Flageole et Guy Painchaud** pour leurs dons mensuels constants.

Vos dons ont permis des réalisations concrètes et inspirantes, notamment une saison de triathlon scolaire ayant mobilisé près de 10 000 enfants. Ils ont également soutenu le développement du volet jeunesse, en rendant accessible gratuitement aux clubs et écoles partenaires le matériel pédagogique du programme 1-2-Tri GO!

Nous remercions chaleureusement notre présidente **Sophie Yergeau**, ainsi que **Julie Gagné, Antoine Jolicoeur Desroches, Béatrice Fillion, Mathis Beaulieu, Nicolas Proulx Bégin** et toute l'équipe permanente, pour leur précieuse implication dans les efforts de sollicitation.

Enfin, un grand merci au gouvernement du Québec, pour son soutien à travers le programme Placements Sports et Loisirs, qui multiplie l'impact de chaque don.

Activités de financement 2024 :

- Encan virtuel (novembre 2024, dans le cadre du gala annuel) : 12 385\$
- Campagne de fin d'année « 4 fois plus fort, ensemble! » (Décembre 2024) et sollicitations ponctuelles auprès de partenaires : 17 637\$
- Montant apparié grâce au Programme Placements Sports et Loisirs : 62 610\$

COMITÉ HAUT NIVEAU

Membres

- Georges Gay
- Charles Veilleux
- Francis Sarrasin-Larochelle
- Jérémie Martin

-
- Mise à jour des mandats et composition du comité
 - État des lieux 2020-2024
 - Liste des athlètes identifiés
 - Règles d'identification
 - Politiques de soutien pour 2025

COMITÉ D'AUDIT

Membres

- Charles Veilleux
- Mélanie Bégin
- Marie-Eve Sullivan

Révision des politiques

- Politique de gestion des risques
- Politique de placements
- Politique relative aux revenus
- Politique d'accès à l'information et protection des renseignements personnels
- Politiques générales sur les pratiques administratives (Guide des politiques de gouvernance, section 2)

COMITÉ DES RESSOURCES HUMAINES

Membres

- Sophie Yergeau
- Mélanie Bégin
- Marie-Eve Sullivan

-
- Finaliser la révision du guide de l'employé et de la politique de télétravail
 - Discussion concernant la modification au contrat d'Éric et l'embauche d'un coordonnateur en développement du sport

COMITÉ ÉTHIQUE ET DISCIPLINE

Membres

- Filip Mainville
- Francis Sarrasin-Larochelle
- Georges Gay
- Jérémie Martin

Révision des politiques

- Politique contre le harcèlement
- Politique concernant le comité de discipline
- Code de conduite et code d'éthique

COMITÉ TECHNIQUE

Membres

- Caroline Gélinas
- Christian Fontaine
- Éric Noël
- Kim Boyd
- Laurent Sigouin
- Natacha Lord
- Yan Therrien

-
- Révision des règles de compétition pour 2025

RAPPORT D'ASSIDUITÉ DES ADMINISTRATRICES ET ADMINISTRATEURS

<i>RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</i>	<i>ASSIDUITÉ</i>
<i>MAI 2024</i>	<i>7/7</i>
<i>JUIN 2024</i>	<i>7/7</i>
<i>JUILLET 2024</i>	<i>7/7</i>
<i>SEPTEMBRE 2024</i>	<i>7/7</i>
<i>NOVEMBRE 2024</i>	<i>7/7</i>
<i>FÉVRIER 2024</i>	<i>7/7</i>
<i>MARS 2025</i>	<i>6/7</i>

REVUE DE PRESSE

[Montréal perd son triathlon mondial | La Presse](#)

[Des triathlètes d'une douzaine de pays au cœur de la ville de Québec ce weekend | JDQ](#)

[Eric Noël | Le Québécois maître de scène du triathlon olympique | La Presse](#)

[Triathlon | Une saison à la fois courte et marquante pour Charles Paquet | La Presse](#)

[Triathlon | Emy Legault et Mathis Beaulieu frôlent le top 10 à Valence | La Presse](#)

[Paratriathlon | Les débuts paralympiques de Yan Therrien | La Presse](#)

[Jeux olympiques de Paris : Charles Paquet et Tyler Mislawchuk ont fini 13e et 9e du triathlon | RDS](#)

[Jeux olympiques de Paris 2024 : un entraînement de triathlon annulé | RDS](#)

[Triathlon : Charles Paquet signe son meilleur résultat en carrière | RDS](#)

[Un premier triathlon voit le jour au cœur de Québec | Radio-Canada](#)

[La Québécoise Emy Legault revient sur sa performance au triathlon | Sports | Radio-Canada](#)

[Près de 300 participants au triathlon de Sor... - Journal Les 2 Rives](#)

[Le Québécois Mathis Beaulieu gagne l'argent à la Coupe du monde de triathlon - Courrier Frontenac](#)

[Un triathlon se tiendra à Thetford le 16 juin - Courrier Frontenac](#)

[Le Journal Saint-François | De grands honneurs pour Triathlon Valleyfield](#)

[Une étape très attendue pour les athlètes](#)

[Succès et développement chez Triomax junior - L'Express](#)



TRIATHLON
QUÉBEC