

RAPPORT ANNUEL 2026



TRIATHLON
 **QUÉBEC**



TABLE DES MATIÈRES

- 03 MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 04 QUI SOMMES NOUS ?
- 05 CONSEIL D'ADMINISTRATION
- 07 ÉQUIPE PERMANENTE DE TRAVAIL
- 10 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

03

Chère communauté du triathlon québécois,

Une année de succès, d'engagement et de rayonnement

L'année 2025-2026 a été marquée par de nombreuses réalisations qui témoignent du dynamisme et de la vitalité de notre communauté. Grâce à l'engagement de nos membres, de nos partenaires et de nos collaborateurs à travers le Québec, Triathlon Québec a poursuivi sa mission en offrant des événements de grande qualité, tout en faisant progresser les valeurs qui nous animent : l'écoresponsabilité, l'inclusivité, la réussite et la participation.

En collaboration avec nos précieux partenaires, nous avons contribué à la tenue de nombreux événements d'envergure, à la mise en place d'un calendrier provincial riche et diversifié, ainsi qu'à l'avancement de plusieurs initiatives favorisant l'organisation d'événements plus écoresponsables.

Au cours de cette année, Triathlon Québec a également adopté une nouvelle planification stratégique qui guidera ses actions pour les prochaines années. Cette démarche structurante permettra de consolider nos acquis, de renforcer notre impact auprès de la communauté et d'assurer la cohérence de nos interventions autour d'objectifs communs et porteurs d'avenir.

Des performances remarquables

Nos athlètes ont une fois de plus porté haut les couleurs du Québec sur les scènes nationale et internationale :

- Cinq podiums remportés par des athlètes québécois-es aux Championnats canadiens ;
- Une remarquable 5e position de Charles Paquet au classement de la Série mondiale de triathlon (WTCS) ;
- Trois victoires en Coupe continentale pour Mathis Beaulieu.

Ces performances illustrent le talent, la détermination et l'excellence qui caractérisent notre relève et notre élite.

Reconnaissance et gratitude

Toutes ces réalisations n'auraient pas été possibles sans l'implication exceptionnelle de nos athlètes, bénévoles, officiel-le-s, entraîneur-e-s, dirigeant-e-s de clubs, partenaires, membres du conseil d'administration, ainsi que de notre équipe permanente.

Je vous remercie sincèrement de faire rayonner notre sport et de transmettre votre passion à travers tout le Québec.

Sur une note plus personnelle, j'ai moi-même relevé un grand défi en novembre dernier. Les encouragements reçus de notre communauté m'ont apporté l'énergie nécessaire pour franchir cette ligne d'arrivée si significative. Merci d'avoir fait partie de cette aventure.

Un passage de relais

Après 15 années d'engagement au sein du conseil d'administration, dont les 8 dernières à titre de présidente, le moment est venu pour moi de passer le flambeau à la prochaine présidence.

Je quitte mes fonctions avec une immense fierté pour le chemin parcouru collectivement et une grande confiance quant à l'avenir de Triathlon Québec. Je souhaite à la prochaine présidence beaucoup de succès dans la poursuite de la vision et de la planification stratégique que nous avons mises en place ensemble.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration ainsi que toute l'équipe pour leur confiance au fil des ans. Un merci tout particulier à Marie-Eve pour sa complicité, sa collaboration et son professionnalisme. Ces quinze années passées auprès d'une équipe aussi dévouée auront été un privilège et un réel plaisir.

Je souhaite à toute la communauté une merveilleuse saison 2026, remplie de découvertes, de défis stimulants, de dépassement de soi, de réussites, de santé et de bonheur.

Merci pour ces années mémorables et au plaisir de vous croiser sur les parcours !

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'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 2017. 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



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

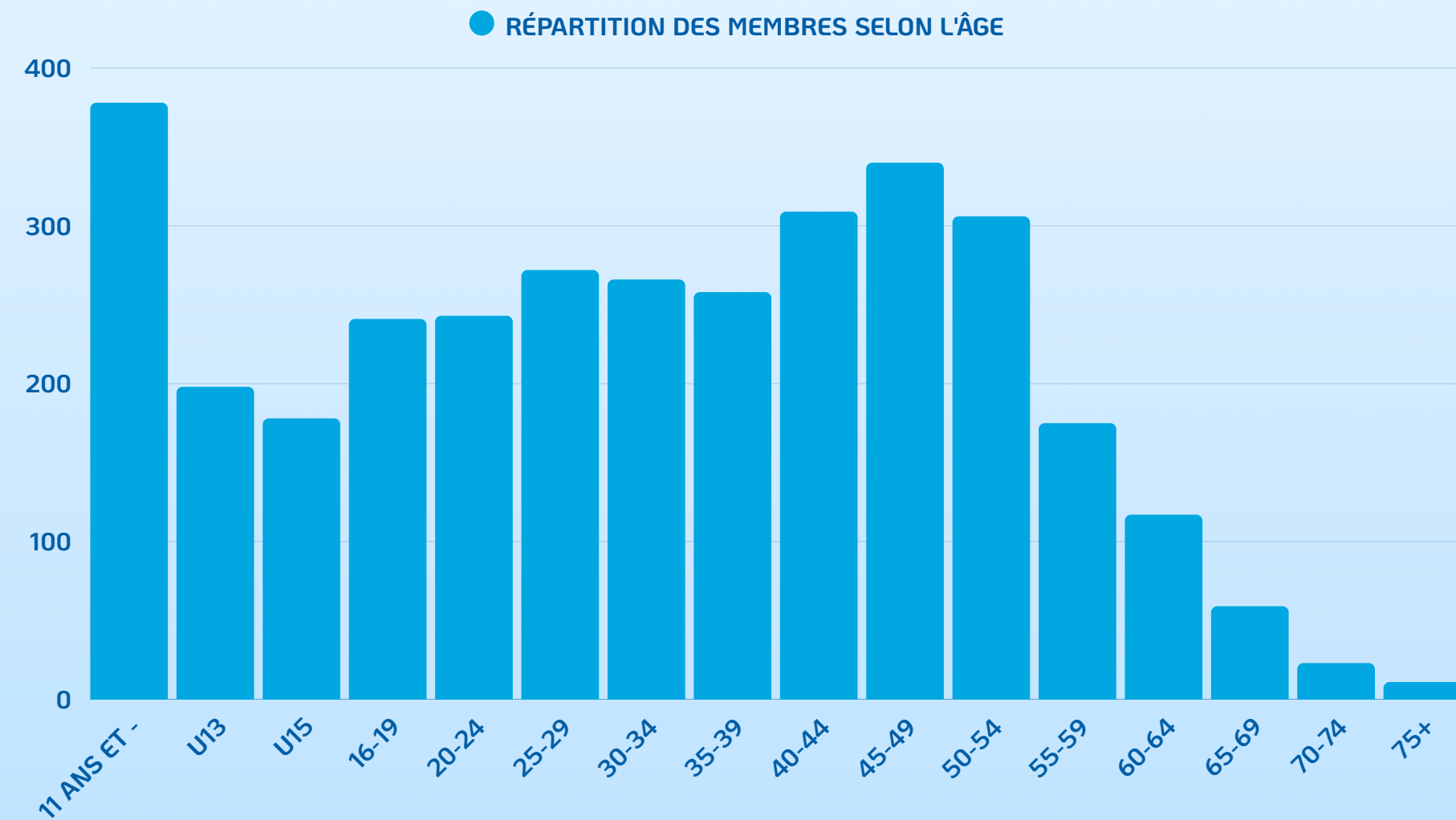
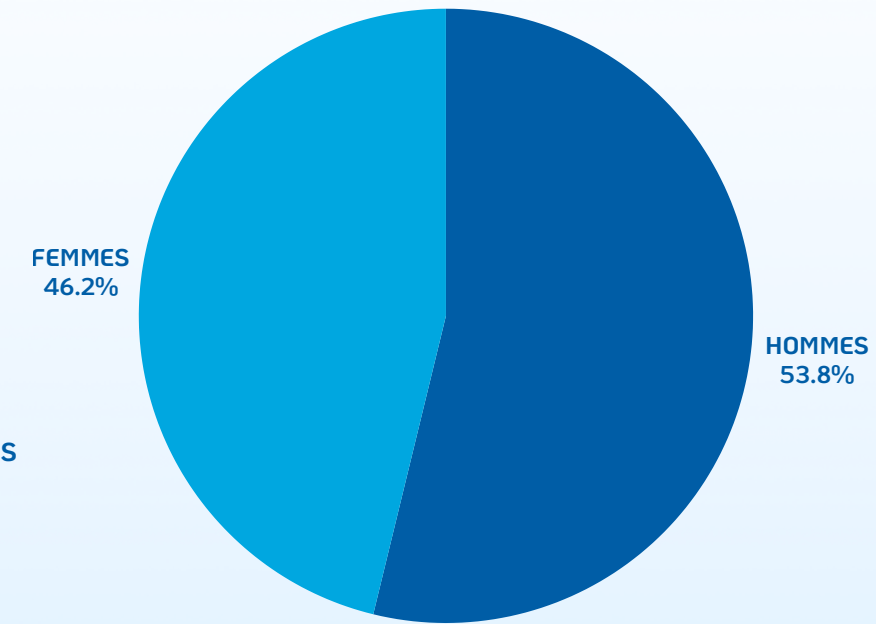
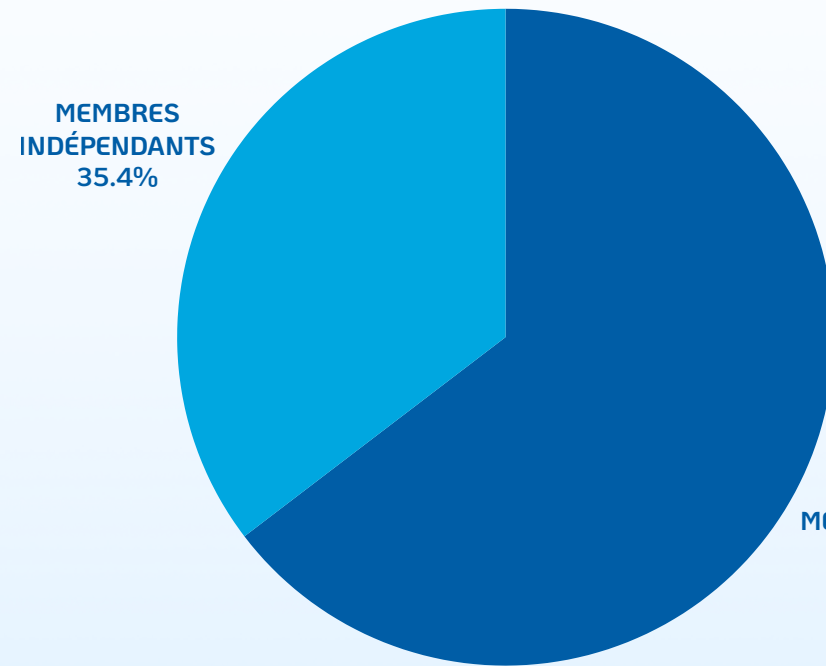
Emy travaille en collaboration avec toute l'équipe pour assurer les livrables administratifs des dossiers en cours, qu'ils soient financiers ou organisationnels. Elle prend également en charge toutes les questions et demandes de nos membres afin de les soutenir dans leurs relations avec la fédération. 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	3 629
MEMBRES ATHLÈTES	3 370
MEMBRES OFFICIELS	58
MEMBRES ENTRAÎNEURS	183
MEMBRES CAMPS DE JOUR	18
AFFILIATIONS CLUBS	46



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 intervenant-es 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 17 événements d'organisés en milieu scolaire au Québec. Au total, 6 400 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 enseignant-es 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 2025, 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, 7 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 et celles 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 entraîneur-es. 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 77 carnets et récompenses ont été distribués en 2025.

Un nouveau projet de camp d'entraînement 1-2-TRI GO! est offert depuis mai 2025. Le camp a trois objectifs principaux:

- Pratiquer les habiletés techniques et tactiques qui sont sollicitées pour le développement des athlètes Jeunesse.
- Assurer une standardisation des habiletés à enseigner via le programme 1-2-TRI GO!
- Contribuer au développement régional en rassemblant les athlètes et les entraîneur-es d'un même secteur.

Pendant l'année 2025, ce sont 34 athlètes répartis dans deux camps qui ont participé au camp 1-2-TRI GO!

CLINIQUES, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

ENTRAÎNEUR-ES

Ce sont 5 formations d'entraîneur-es communautaire jeunesse et adulte qui ont été organisées au Québec. Au total, 64 entraîneur-es ont suivi l'une de nos formations communautaires au cours de l'année.

- Joliette – Jeunesse : mai 2025 (11 participant-es)
- Montréal – Adulte : mai 2025 (11 participant-es)
- Lévis – Adulte : octobre 2025 (11 participant-es)
- Montréal – Adulte : décembre 2025 (19 participant-es)
- Montréal – Adulte : mars 2026 (12 participant-es)

De plus, 4 entraîneur-es ont complétés les exigences de l'évaluation du portefeuille de triathlon communautaire de Triathlon Canada pendant cette période.

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 :

- 26 avril au 4 mai 2025: Camp d'entraînement en Virginie- Situation d'apprentissage social en camp d'entraînement (3 entraîneur-es).
- 11 mai 2025: Camp régional Victoriaville- Triathlon de Nicolet: Situation d'apprentissage social en camp d'entraînement (6 entraîneur-es).
- 24 mai 2025: Camp 1-2-TRI GO!- Joliette: Situation d'apprentissage social en camp d'entraînement (3 entraîneur-es).
- 14 décembre 2025: Camp 1-2-TRI GO!- Nicolet: Situation d'apprentissage social en camp d'entraînement (4 entraîneur-es).
- 2 novembre 2025: Congrès de Triathlon Québec à Montréal- Ateliers avec spécialistes sportifs (29 entraîneur-es)
- 1er février 2026: camp d'entraînement à l'INS avec l'équipe du Québec- Observation d'un entraîneur spécialiste (4 entraîneur-es).
- 14 et 15 mars 2026, aquathlon de Sherbrooke- Situation d'apprentissage social en camp d'entraînement (6 entraîneur-es).
- Novembre 2025 à maintenant: Accompagnement d'entraîneurs par le CDE (13 entraîneur-es).
- Novembre 2025 à maintenant: Animation de quatre communautés de pratique par le CDE (24 entraîneur-es)



CLINIQUES, ACTIVITÉS ET FORMATIONS

OFFICIEL·LES

Triathlon Québec favorise le cheminement des officiel·les vers les prochains échelons en ayant permis à cinq officiel·les de suivre la formation provinciale de niveau 2, leur permettant ainsi d'agir comme délégué·e technique et officiel·le en chef sur les événements. Une vingtaine d'officiel·les ont également été nouvellement formé·es lors de la formation provinciale de niveau 1 et de la formation d'officiel·le de niveau régional.

FORMATIONS	TOTAL PERSONNES
PTO-1	8
RÉGIONAL	5
SECOURISME	12
NTO	5

En plus des rencontres occasionnelles organisées tout au long de l'année sur différents sujets, la journée des officiel·les tenue en novembre a constitué le moment fort de la saison. Cette rencontre a permis de faire le bilan de l'été 2025, d'échanger sur les améliorations à envisager pour la prochaine saison, de souligner l'implication de nos officiel·les d'expérience et de faire une activité favorisant une meilleure compréhension des différents rôles sur un événement. Ce fut également une belle occasion de rassembler plus d'une vingtaine d'officiel·les et de renforcer les liens entre collègues.



SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

La saison 2025 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.es 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 tels que l'ont illustré les événements de Xterra Québec et Bromont, le triathlon ÉPIQ et le cross-duathlon de Sherbrooke. En outre, le Pentathlon des neiges continue de perpétuer sa belle et longue tradition.

Chez les jeunes, les Jeux du Québec de Trois-Rivières ont été un moment fort de la saison et ont rassemblé près de cent athlètes des quatre coins du Québec. Le magnifique site de l'île St-Quentin et la qualité organisationnelle de l'événement ont certainement créé des souvenirs marquants pour les participant.es. Outre leurs finales régionales et la grande finale provinciales, les athlètes en développement des catégories U13, U15 et Junior ont leur la possibilité d'exprimer tout leur potentiel sur les six événements de la Coupe du Québec. Le Triathlon de Valleyfield a permis de consacrer les champions québécois de ses diverses catégories. 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.

Enfin, la Série Grand Prix s'est également déroulée sur quatre étapes avec, encore cette année, des bourses de 5000 \$ par événement remises aux sept premiers athlètes par sexe sur des format sprint, super-sprint et demi-finale/finale. La série demeure un incontournable pour nos athlètes en émergences et attire même des athlètes de l'extérieur du Québec.



ÉVÉNEMENTS CANADIENS ET INTERNATIONAUX

Encore cette année, le Québec a été l'hôte d'événements d'envergure nationale et internationale pour différentes clientèles.

Les adeptes de longue distance ont été servis avec la présentation des Challenges Cap Québec et Esprit Montréal ainsi que le 70.3 Ironman Mont-Tremblant. Ces événements offraient également d'autres distances et ont accueilli plusieurs milliers de participant.es et attiré de nouvelles personnes dans notre discipline.

XTERRA Québec a tenu à nouveau une manche de la Coupe du Monde sur format standard accueillant une trentaine d'athlètes internationaux et se positionnant comme une destination marquante sur le circuit hors route en Amérique du Nord.

Du côté des catégories élites, Montréal et Magog ont à nouveau accueilli des Coupes continentales PATCO, permettant à notre relève québécoise d'acquérir de l'expérience sur le circuit international.

Enfin, les championnats canadiens junior et élite ont clôturé la saison dans le cadre du Challenge Esprit Montréal. Nos athlètes québécois s'y sont illustrés de belle façon en remportant plusieurs médailles. Léandre Binette et Béatrice Filion ont remporté les titres de champions canadiens juniors.

SPHÈRE COMPÉTITION ET HAUT NIVEAU

PROJETS DE L'ÉQUIPE DU QUÉBEC

Plusieurs projets rassembleurs ont aussi été mis sur pied et permis de créer une synergie grandissante parmi les athlètes et entraîneur-es des différents clubs. Au printemps, près de trente athlètes jeunesse et junior ont pris la direction de la Virginie pour un camp présaison suivie d'une course de la série américaine junior. Les athlètes y ont d'ailleurs très bien performé.

En juin, quelques athlètes ont pris la direction de la Colombie pour prendre part aux Championnats continentaux Élite, U23 et Junior, puis au mois d'août, près d'une vingtaine d'athlètes ont pris part à un projet dans l'ouest du pays en lien avec la compétition continentale de Kelowna.

Deux camps d'entraînement hivernaux ont été mis sur pied pour préparer la saison 2026 pour une quinzaine d'athlètes et quatre entraîneur-es. Le premier s'est tenu à Clermont en Floride au mois de janvier pour accumuler un haut volume d'entraînement à basse intensité avec un accent sur la natation. Le deuxième s'est déroulé à Gérone, en Espagne, un premier camp d'entraînement en Europe pour Triathlon Québec depuis plusieurs années. Les athlètes ont été exposés à un environnement de haute performance, plusieurs défis techniques et des athlètes inspirants de niveau international.

Chez les plus jeunes, de nombreux camps ont été organisés à débiter par les camps régionaux au printemps 2025, puis le programme provincial junior a rassemblé une cohorte d'athlètes sur quatre camps à l'automne et l'hiver. Le camp de la relève féminine Amélie Kretz a fait son retour pour une 3e édition dans les installations de l'Institut national du sport. Enfin, l'incontournable journée d'identification provinciale s'est tenue à McGill et a rassemblé près de deux cents jeunes triathlètes.

PERFORMANCES INTERNATIONALES

Nos athlètes élites québécois ont continué de briller sur la scène internationale. Avec plusieurs performances dans le Top 10 sur la Série des championnats du monde, Charles Paquet a conclu la saison au 10e rang mondial, un exploit. Mathis Beaulieu a fait ses débuts sur le plus haut circuit et réalisé une 13e position à la Série mondiale de French Riviera, ce qui laisse entrevoir un futur prometteur pour ce jeune athlète. Il a également remporté trois victoires en Coupe continentale. Emy Legault a remporté le bronze aux Championnats continentaux élites et contribué à la 7e place de l'équipe canadienne de relais par équipe mixte lors des championnats du monde.

Chez les juniors, mentionnons les très beaux résultats de Béatrice Filion, Léandre Binette et Robi Racine tout au long de la saison et qui leur ont valu de participer aux Championnats du monde junior à Wollongong en Australie. Béatrice y a réalisé une excellente 12e place.





TRC memphré

TRC memphré

TRC memphré

TRC memphré

TRC memphré

Barquement



FAITS SAILLANTS

AVRIL 2025

- Emy Legault et Louis Marchand aux Championnats du Monde Supertri E-Sport.
- Sports Capitale, l'Association régionale des loisirs pour les personnes handicapées de Québec et Triathlon Québec unissent leurs forces pour offrir des entraînements de natation adaptés aux personnes en situation de handicap.
- Lancement du projet : Vedettes de triathlon.
- Lancement des camps régionaux.
- Léandre Binette, Béatrice Normand et Marilou Lemay, boursiers de la Fondation Aléo.

MAI 2025

- Samantha Wood, boursière de l'alliance Sport-Études
- Remplacement de la catégorie « homme » par la catégorie « ouverte ».
- 26 athlètes des clubs de triathlon Tribut, Laval, Tri-o-lac, Jet, TriVic, Côte St-Luc et Zéclairs sont présents en Virginie pour un camp d'entraînement dans les Blue Ridge Mountains.
- Coupe du Monde à Chengdu : Mathis termine 11e.
- À Yokohoma : Emy Legault 22e et Charles Paquet 10e.
- Robi Racine et Béatrice Filion, boursiers de la Fondation Aléo.
- Début de la saison estivale.
- À Samarkand : Mathieu Beaulieu remporte la médaille de bronze.
- Nouveauté pour les jeunes : les camps 1-2-TRI GO! Avec le club Jet Triathlon.
- À Alghero en Italie : Charles Paquet 5e

JUIN 2025

- 8 athlètes sont du départ à Calima, en Colombie dans le cadre d'un Championnat continental
- Shelby Lajeunesse, boursière de la Fondation Aléo
- Premier événement para-accueillant de la saison
- Coupe Continentale à Holten : Maira Carreau 53e
- Coupe du monde à Huatulco : Emy Legault 10e
- IRONMAN 5i50 et 70.3 Mont-Tremblant

JUILLET 2025

- 13e année de partenariat avec le CCSSQ
- prennent part à la Série Mondiale sur distance sprint à Hambourg : Charles Paquet 16e et Emy Legault 31e
- Le Club de triathlon de l'Université de Montréal : Champions de la Série Universitaire
- 59e finale des Jeux du Québec à Trois-Rivières

AOÛT 2025

- Une délégation de 18 athlètes présents à Kelowna pour la course continentale au bord du lac Okanagan.
- 18 athlètes sont présents à la course continentale de Kelowna. Pavlos Antoniadès : 4e position, Béatrice Filion 13e position (2e chez les juniors), Léandre Binette termine 15e (2e chez les juniors)
- Nouveau site web est en ligne
- Série Mondiale sur distance Sprint sur la Côte D'Azur, en France : 29e place pour Emy Legault, 13e place pour Mathis Beaulieu et 7e place pour Charles Paquet



FAITS SAILLANTS

SEPTEMBRE 2025

- Diffusion : Les rendez-vous Sportifs sur RDS
- Semaine nationale des entraîneur·es et des officiel·es
- La Fondation Nordiques remet des bourses aux athlètes-étudiants à Mathis Beaulieu, Noémie Beaulieu, Samuel Beaulieu, Léandre Binette et William Nolet

OCTOBRE 2025

- Grande finale de World Triathlon à Wollongong, en Australie : accueille les catégories Élite, U23, Junior, en Groupe d'âge en formats sprint et olympique.
- Joliane Martin en nomination au Gala Sports Québec dans la catégorie Athlète féminine, niveau québécois.
- Premier camp provincial junior de la saison à Bromont

NOVEMBRE 2025

- Emy Legault et Pavlos Antoniadès à la Coupe du Monde de Vina Del Mar, au Chili.
- Noémie Beaulieu et Nicolas Harvey au départ de la Coupe Continentale à Vina Del Mar.
- Congrès des entraîneur·es.
- Mathis Beaulieu, Boursier de la Fondation Aléo.
- Coupe du monde à La Paz : Emy Legault et Pavlos Antoniadès.
- Ouverture de l'encan virtuel 2025
- Gala Triathlon Québec 2025 à Laval en collaboration avec le Club Triathlon Laval
- Journée des officiel·es.

DÉCEMBRE 2025

- Journée internationale des bénévoles
- Amélie Kretz termine 2e à l'IRONMAN 70.3 Indian Wells
- Campagne de don Placements Sports et Loisirs 2026 : Votre don grandit, le triathlon aussi : MONTANT
- Charles Paquet termine 10e au classement dans la catégorie masculin WTCS

JANVIER 2026

- 18 athlètes de l'Équipe du Québec participent au camp d'entraînement présaison à Clermont en Floride

FÉVRIER 2026

- Lancement du nouveau programme Équipe Relève Aléo, Joliane Martin et Sara Champoux, boursières.

MARS 2026

- Édouard Savoie et Simon Gagné boursier de la Fondation Aléo
- Médaille d'or à la Coupe continentale de la Paz pour Mathis Beaulieu, Shelby Lajeunesse : 35e rang et Alexandre Lavigne : 28e chez les juniors
- Béatrice Filion, finaliste au concours de bourses d'études jeunes athlètes RBC
- Coupe du monde à Lanzarote : Isla Britton termine 17e
- Mathis Beaulieu est du départ de sa première Coupe du monde à Haikou en Chine.
- L'Équipe du Québec en camp d'entraînement pré-saison à Gérone en Espagne
- Noémie Beaulieu, boursière de la Fondation Aléo et Banque Nationale
- Huit athlètes québécois sont du départ de la Coupe continentale de Gulfport au Mississippi : Mathieu Beaulieu remporte la médaille d'or et Maira termine 10e chez les femmes

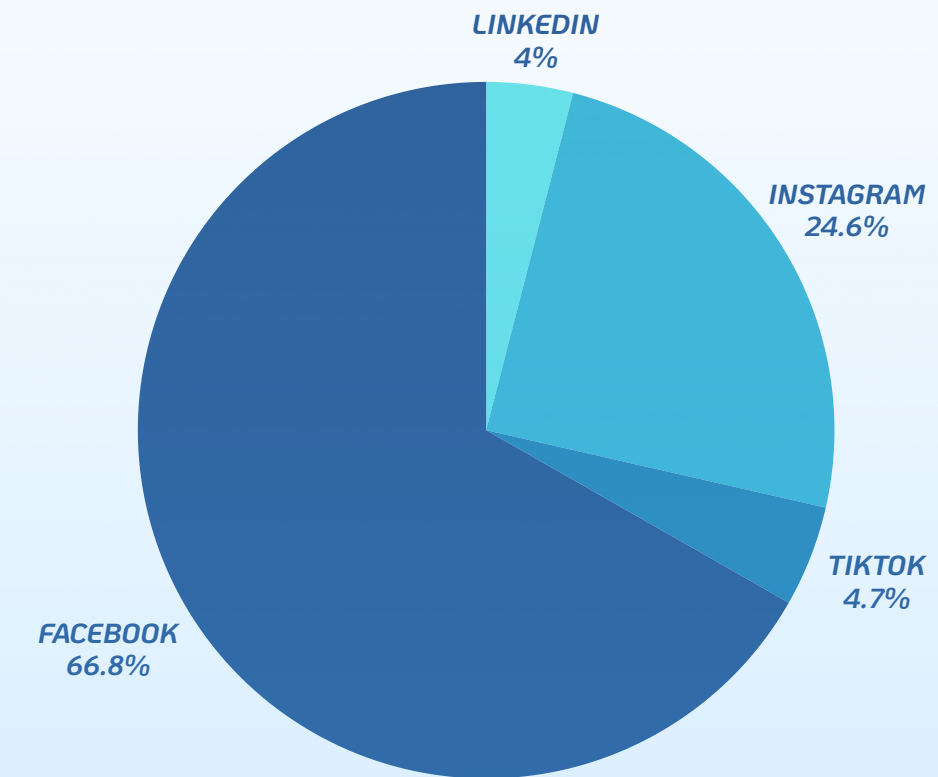


COMMUNICATION ET MARKETING

En 2026, nous avons poursuivi l'évolution de notre présence numérique en misant davantage sur le contenu vidéo. À travers des capsules dynamiques, des entrevues, des retours sur événements et du contenu immersif, nous avons réussi à mettre en valeur le triathlon québécois de façon encore plus authentique et engageante. Cette approche nous a permis de rejoindre un plus large public, d'augmenter la portée de nos publications et de renforcer le lien avec notre communauté. En diversifiant nos formats et en restant à l'écoute des intérêts de nos abonné·es, nous avons observé une hausse des interactions, une croissance continue de nos plateformes et une visibilité grandissante pour nos athlètes, nos événements et notre sport partout au Québec.

PLATEFORME	NOMBRE D'ABONNÉS 2026
FACEBOOK	15 663
INSTAGRAM	5761
THREADS	926
LINKEDIN	943
TIKTOK	1098
YOUTUBE	361

RÉPARTITION DE L'AUDIENCE



En 2026, nos réseaux sociaux ont poursuivi leur croissance et consolidé leur rôle comme outils essentiels pour faire rayonner le triathlon québécois. Notre communauté Facebook a progressé de 3,6 %, atteignant maintenant plus de 15 600 abonnés. Sur Instagram, nous avons enregistré une augmentation de 8,6 %, témoignant de l'intérêt grandissant pour notre contenu visuel et vidéo. TikTok continue également son évolution avec une hausse de 3,5 %, tandis que LinkedIn affiche une croissance de 6,3 %, renforçant notre présence auprès du milieu professionnel et sportif. Ces résultats démontrent l'engagement soutenu de notre communauté ainsi que la pertinence de notre stratégie numérique.

DONNÉES INTÉRESSANTES POUR NOS DEUX PLATEFORMES LES PLUS UTILISÉES : FACEBOOK ET INSTAGRAM

PÉRIODE DU 1ER AVRIL 2025 AU 31 MARS 2026

Facebook :

Vues : 1 496 751

Couverture : 258 114

Nombre d'interactions avec le contenu : 15 604

Clics sur un lien : 4 932

Visites : 45 222

Abonnés en plus : 547

Instagram :

Vues : 479 050

Couverture : 45 652

Nombre d'interactions avec le contenu : 5 798

Clics sur un lien : 261

Visites : 9 442

Abonnés en plus : 458

AUTRES ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

Au cours de la dernière année, Triathlon Québec a poursuivi ses efforts de communication afin de faire rayonner le triathlon auprès de ses membres, de ses partenaires et du grand public. Grâce à une présence active sur ses différentes plateformes et à la réalisation de projets variés, la fédération a mis en valeur la diversité du milieu, les bienfaits de la pratique ainsi que les parcours inspirants qui composent la communauté du triathlon québécois.

Parmi les initiatives marquantes de l'année :

- Mise en ligne du nouveau site web de Triathlon Québec
- 4 chroniques publiées dans le magazine Kmag (numéros Printemps, Été, Automne et Hiver)
- Réalisation du projet Vedettes du triathlon, mettant en lumière des athlètes de tous âges et de tous niveaux
- Les rendez-vous sportifs avec RDS
- Diffusion en ligne du gala annuel
- Lancement de la campagne philanthropique Votre don grandit, le triathlon aussi

Toutes ces démarches ont contribué à faire découvrir les nombreuses avenues offertes par le triathlon et à mettre en valeur une communauté dynamique, inclusive et accessible. L'objectif demeurerait de faire rayonner le sport partout au Québec et d'encourager un plus grand nombre de personnes à découvrir et pratiquer le triathlon.



MERCI À NOS PARTENAIRES

protocole
trophées d'exception

Québec

EXCELLENCE
SPORTIVE
QUÉBEC - LÉVIS

HUUB

Fondation
aléo

CCSSQ
CHIROPATRIQUE

le magazine québécois de la course à pied
kmag

INS
QUÉBEC

ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES

PHILANTHROPIE

**VOTRE DON GRANDIT,
LE TRIATHLON AUSSI.**



Merci à nos donateurs

Portée par l'élan et la générosité de sa communauté, Triathlon Québec a recueilli plus de 113 167 \$ cette année pour soutenir sa mission : régir, développer et faire la promotion du triathlon et de ses variantes, à tous les niveaux de pratique, pour que chaque membre et partenaire puisse s'épanouir dans un environnement éthique, équitable et inspirant.

Nous exprimons notre profonde gratitude à toutes celles et à tous ceux qui ont contribué à cet effort collectif. Vos dons, petits et grands, ont permis de soutenir des réalisations concrètes et inspirantes, notamment une saison de triathlon scolaire ayant mobilisé des milliers d'enfants, le lancement d'un nouveau site Internet ainsi que le développement de nouveaux outils de promotion pour mieux faire rayonner nos programmes et nos initiatives. Ils ont également contribué au développement du volet jeunesse, entre autres en rendant accessible gratuitement aux clubs et aux écoles partenaires le matériel pédagogique du programme 1-2-TRI GO!

Nous remercions chaleureusement notre présidente, Sophie Yergeau, ainsi que Julie Gagné et les athlètes de l'Équipe Québec — Annabelle Saindon, Sarah Champoux, Olivier Houle et Émy Legault — pour leur précieuse implication dans les efforts de sollicitation.

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

Activités de financement 2025-2026

- Encan virtuel, tenu en novembre 2025 dans le cadre du gala annuel : 19 338 \$
- Campagne de fin d'année « Votre don grandit, le triathlon aussi », tenue en décembre 2025, et sollicitations ponctuelles auprès de partenaires : 29 255 \$
- Montant apparié grâce au programme Placements Sports et Loisirs : 64 574 \$

Total récolté : 113 167 \$

RAPPORT DES COMITÉS

COMITÉ HAUT NIVEAU

Membres

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

-
- Politique de soutien financier 2025
 - Critères d'identification 2025
 - Règles d'identification 2026
 - Politiques de sélections 2026
 - Liste des athlètes identifiés 2026

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

COMITÉ DES RESSOURCES HUMAINES

Membres

- Sophie Yergeau
- Isabelle Picard
- Marie-Eve Sullivan

-
- Révision des politiques internes
 - Évaluation de rendement de la direction générale.

COMITÉ ÉTHIQUE ET DISCIPLINE

Membres

- Filip Mainville
- Karen Lamothe
- André Beauchesne

Révision des politiques

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

COMITÉ TECHNIQUE

Membres

- Kim Boyd
- Luc Deschênes
- Jérôme Mc Eniry
- Sylvie Vicaire
- Christian Fontaine
- Éric Noël
- Laurent Sigouin

-
- Révision des règles de compétition pour 2026

RAPPORT D'ASSIDUITÉ DES ADMINISTRATRICES ET ADMINISTRATEURS

RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	ASSIDUITÉ
MAI 2025	7/7
JUIN 2025	4/7
JUILLET 2025	7/7
OCTOBRE 2025	4/7
DÉCEMBRE 2025	7/7
FÉVRIER 2026	7/7



REVUE DE PRESSE

[RENDEZ VOUS SPORTIF - S05 - Ép1 - Le triathlon au Québec - YouTube](#)

[Triathlon Valleyfield : plus de 1500 athlètes sous une météo variée - Journal Le Saint-François](#)

[Élissa et Emy Legault: deux sœurs québécoises aux Jeux olympiques de Los Angeles? | JDQ](#)

[Plus de 2000 athlètes relèvent le défi du Triathlon de Québec | JDQ](#)

[Retour du triathlon longue distance à Québec | JDQ](#)

[«Québec, un petit diamant à découvrir» | JDQ](#)

[Triathlon | Un autre top 10 pour Charles Paquet | La Presse](#)

[Coupe du monde de triathlon | Emy Legault boucle le top 10 à Huatulco](#)

[La 33e édition du Triathlon de Drummondville bat son plein - L'Express](#)

[Triathlon | Charles Paquet égale son record personnel avec une cinquième place](#)

[Coupe du monde de triathlon | Mathis Beaulieu remporte le bronze](#)

[Triathlon | Charles Paquet boucle le top 10 à Yokohama](#)

[Triathlon | Mathis Beaulieu termine 11e à Chengdu | La Presse](#)

[Charles Paquet | Le poids des attentes | La Presse](#)

[Triathlon Saint-Noël : un rendez-vous sportif et convivial de retour pour une deuxième édition - Courrier Frontenac](#)

[L'élite du triathlon se donne rendez-vous à Joliette - L'Action L'élite du triathlon se donne rendez-vous à Joliette](#)

[Jeux du Québec : un triplé historique en triathlon - L'Express](#)



BASILICA PARROQUIAL DE
SANT EULI DE GIRONA
HORARI DE MISSES
HORARI DE MISSES
DOMINGA I DIES
SANT EULI DE GIRONA
HORARI DE MISSES

TRIATHLON
QUÈBEC