



2024-2025

Rapport d'activité

TRAVAILLER ENSEMBLE AFIN D'ATTEINDRE DES
SOMMETS DE PERFORMANCE, UN ATHLÈTE À LA FOIS!



SOUTENIR / SERVIR / PERFORMER / INNOVER / EXCELLER

MERCI À NOS PARTENAIRES

QUI PERMETTENT AUX ATHLÈTES EN RÉGION DE
RÉALISER LEURS RÊVES, DE PROGRESSER DANS LEUR
SPORT ET DE PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ.



CONTENU

ENCADRER ET PERMETTRE AUX ATHLÈTES ET
ENTRAÎNEURS DE SE DÉPASSER...

04	Mot du Président
05	Mot de la Direction générale
06	Excellence Sportive Laurentides (CDESL) : Mission, vision, valeurs et orientations stratégiques
07	Conseil d'administration 2024-2025
08	Équipe du CDESL
09	Partenaires financiers
12	Investissement du CDESL par MRC
13	Projets communautaires
16	Investissement du CDESL par catégorie de service
17	Statistiques
19	Soutien aux entraîneurs
20	Entraîneur 101
22	Sommet Développement Sportif CDESL 2025
23	Programme - En route vers l'excellence
26	Plan d'action organisationnel d'urgence en santé mentale (PAUSM)
27	Centres d'entraînement
28	Liste des groupes d'entraînement 2024-2025
30	Liste des intervenants ayant traité des athlètes du CDESL
31	Nous joindre

MOT DU PRÉSIDENT

C'est avec une émotion toute particulière que je vous présente le Rapport annuel 2024-2025 d'Excellence Sportive Laurentides (CDESL), mon dernier en tant que président et membre du conseil d'administration.

Au fil des 13 dernières années, j'ai eu l'immense privilège de participer activement à la mise en place, à la structuration et à l'évolution de notre organisation régionale. Ce dernier mandat, tout comme les précédents, aura été marqué par l'innovation, la collaboration et l'engagement indéfectible de tous les acteurs du milieu sportif des Laurentides et de Lanaudière.

Cette année encore, Excellence Sportive Laurentides a su se démarquer par des initiatives porteuses, telles que le Sommet développement sportif CDESL, les formations Entraîneur 101, la mise en œuvre du Plan d'action organisationnel d'urgence en santé mentale (PAUSM) et le baromètre des Troubles alimentaires compulsifs (TAC). Des projets ambitieux qui illustrent bien notre volonté d'offrir un accompagnement de qualité à l'ensemble des athlètes, entraîneurs, officiels et intervenants médicaux de nos régions.

Rien de tout cela n'aurait été possible sans le soutien précieux de nos partenaires. Je tiens à remercier sincèrement les 7 MRC partenaires, la Ville de Mirabel et le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec (MAMH) pour leur engagement renouvelé. Merci également à nos partenaires scolaires des deux régions, pour leur collaboration essentielle au rayonnement du sport en milieu éducatif, ainsi qu'au ministère de l'Éducation et à l'Institut national du sport du Québec, qui soutiennent activement notre mission.

Je souhaite souligner le travail exceptionnel de mes collègues du conseil d'administration. Votre engagement bénévole, vos expertises diverses et votre attachement sincère à la mission du CDESL ont été des moteurs essentiels à notre progression collective.

Je tiens également à rendre hommage à l'équipe de direction, aux kinésiologues, et à tous les intervenants accrédités. Votre dévouement quotidien, votre proximité avec le terrain et votre passion transforment concrètement la trajectoire de nombreux jeunes sportifs.

Alors que je tourne cette page importante de mon parcours, c'est avec confiance que je laisse place à une relève engagée, prête à porter plus loin cette mission qui m'a animé pendant plus d'une décennie. Le CDESL repose désormais sur des bases solides, une équipe compétente, et une vision claire.

Merci à tous ceux et celles qui ont croisé ma route au sein de cette grande aventure. Vous avez contribué à écrire une histoire dont je suis profondément fier.



François Cantin
Président Fondateur - Excellence Sportive Laurentides (CDESL)

MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

L'année 2024-2025 a marqué une étape significative dans le parcours d'Excellence Sportive Laurentides. Avec passion, engagement et résilience, notre équipe a poursuivi sa mission de soutenir le développement et la performance des athlètes, entraîneurs et intervenants de la région.

À travers des défis toujours présents, nous avons su renforcer nos services, bonifier nos partenariats et multiplier les occasions d'accompagnement personnalisé. Que ce soit par le biais de suivis individualisés, de formations ou de projets collectifs, nous avons soutenu un nombre croissant de talents dans leur quête d'excellence.

Tout au long de l'année, nous avons continué d'incarner et de promouvoir les valeurs fondamentales qui guident chacune de nos actions : soutenir, servir, performer, innover et exceller. Ces piliers sont au cœur de notre identité, et se reflètent dans l'ensemble de nos initiatives et de nos interventions sur le terrain.

Nous tenons à exprimer notre plus profonde reconnaissance envers l'ensemble des personnes qui contribuent à la vitalité de notre organisation. Merci à nos employés, intervenants, collaborateurs et membres du conseil d'administration pour leur engagement indéfectible. Un merci tout particulier à François Cantin, qui conclut une remarquable aventure de 13 années comme administrateur, dont 12 comme président du CDESL. Sa vision stratégique, son humanité et son engagement constant ont façonné les fondations solides sur lesquelles repose notre organisation aujourd'hui. Son départ marque la fin d'un chapitre important, mais son héritage continuera de guider nos actions.

Nous souhaitons également mettre en lumière l'apport exceptionnel de notre équipe administrative, véritable pilier du bon fonctionnement de l'organisation :

- Ariane Bruyère, adjointe administrative, pour sa rigueur et son efficacité au quotidien.
- Suzie Durand, technicienne comptable, dont la précision et la constance assurent une gestion financière saine et transparente.
- Catherine Michaud, adjointe à la coordination, pour sa polyvalence et sa précieuse contribution à la réalisation de nos projets.
- Charles-Mathieu Lachaume, kinésiologue-chef, dont l'expertise enrichit nos services d'accompagnement terrain.
- Nicolas-Vincent Molina, responsable des services aux équipes, pour son implication directe auprès des groupes et sa compréhension fine de leurs besoins.

Ce rapport annuel est aussi l'occasion de remercier tous ceux et celles qui soutiennent notre mission. Grâce à vous, nous continuons à bâtir un environnement sportif sain, structuré et inspirant.

Ensemble, poursuivons cette quête vers l'excellence.



Simon Trudel

Directeur Général - Excellence Sportive Laurentides (CDESL)

EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES (CDESL)

MISSION

Le CDESL est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'optimiser, de façon concertée, l'offre de services et l'encadrement de tous les athlètes identifiés Excellence, Élite, Relève et Espoir de la région des Laurentides et de Lanaudière, le développement des entraîneurs et des intervenants sportifs, afin de soutenir leur démarche vers l'excellence.

Dans la mission présentée ci-dessus, le terme excellence met l'emphase sur la démarche vers l'excellence, et est utilisé comme qualificatif au sens large et vise à souligner la qualité du rendement (ex.: excellence d'une performance pour un athlète), du travail (ex.: excellence du travail de l'entraîneur avec un athlète), de l'effort (ex.: excellence et la persévérance d'un athlète à l'école tout en pratiquant son sport) et de l'expertise (ex.: excellence du niveau de connaissance d'un intervenant).

VISION

Le CDESL désire être la référence en matière d'encadrement d'athlètes dans les Laurentides et Lanaudière. Par le fait même, il a comme objectif de se positionner comme un leader au niveau du développement en sport de haut niveau au Québec.

VALEURS

SOUTENIR / SERVIR / PERFORMER / INNOVER / EXCELLER

«Travailler ensemble afin d'atteindre des sommets de performance, un athlète à la fois!»

ORIENTATIONS STRATÉGIQUES

1. Service aux athlètes, parents, entraîneurs et groupes d'entraînement
2. Développement organisationnel
3. Identité, visibilité et notoriété
4. Assurer la pérennité financière de l'organisme à moyen et long terme

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

DIRIGEANTS DE L'ORGANISATION

François Cantin, **Président**
Vicky Hamel, **Vice-présidente administrative**
Louis-Paul Prud'homme, **Vice-présidente service aux athlètes**
Patrick Toupin, **Trésorier**
Philippe-Antoine Maisonneuve, **Secrétaire**

ADMINISTRATEURS

Cédric Bourdelais
Christian Berland (**départ juin 2024**)
Jacques Allard
Jean Comtois
Normand St-Amour (**départ juin 2024**)
Olivier Girondier
Philippe Dugas (**départ juin 2024**)
Roch Langelier (**départ juin 2024**)

COMITÉS DE TRAVAIL

Comité des ressources humaines

François Cantin
Vicky Hamel
Olivier Girondier
Simon Trudel

Comité de gouvernance et d'éthique

François Cantin
Cédric Bourdelais
Olivier Girondier
Simon Trudel

Comité d'audit

Patrick Toupin
François Cantin
Philippe-Antoine Maisonneuve
Simon Trudel

ÉQUIPE DU CDESL

2024-2025

ADMINISTRATION

Simon Trudel

Directeur général

Ariane Bruyère

Adjointe à la direction

Catherine Michaud

Adjointe à la coordination

Suzie Durand

Technicienne comptable

KINÉSIOLOGUES

Benjamin Lauzon

Catherine Caron - **Stagiaire**

Cédric Trottier

Charles-Mathieu Lachaume

Clara Vézina

David Deschênes

Dominick Patry-Tremblay

Eliane D'Aoust

Éloi Laporte

Emie Béland-Matte

Émilie D'Aoust - **Stagiaire**

François Faucher-Jabado - **Stagiaire**

Jason Dunn

Jean-Philippe Boutet

Manouchka Chaput

Marie-France Castillo-Medina

Martina Arenas - **Stagiaire**

Nicolas-Vincent Molina

Raphael Lebeuf

PARTENAIRES FINANCIERS

MUNICIPALITÉS RÉGIONALES DE COMTÉ (MRC)

Le CDESL peut fièrement compter sur l'appui des 7 MRC de la région des Laurentides, et de la ville de Mirabel, ainsi que sur celui précieux du Conseil des préfets et des élus de la région des Laurentides. Celles-ci se veulent le fondement de l'organisation. Il est donc primordial pour Excellence Sportive Laurentides de répondre aux besoins de chacun des milieux. Le CDESL oriente ses projets afin de rencontrer les besoins de la jeunesse sportive de chacune des MRC de la région.



CONSEIL DES PRÉFETS
ET DES ÉLUS
RÉGION DES LAURENTIDES

MRC PARTENAIRES ET CONTRIBUTION FINANCIÈRE



51 520\$



MRC DE LA
RIVIÈRE-DU-NORD

34 408\$



29 256\$



MRC des
Pays-d'en-Haut

18 584\$



12 696\$



8 000\$



5 000\$



4 600\$

MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES ET DE L'HABITATION (MAMH)

Le Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH), par le biais du Fonds régions et ruralité (FRR), soutient le Excellence Sportive Laurentides au montant de 125 000\$ dans le cadre d'une entente avec les MRC de la région des Laurentides, et le CDESL.

Le fonds régions et ruralité (FRR) est mis à la disposition des régions, par le gouvernement du Québec, afin d'investir dans des projets mobilisateurs ayant un rayonnement régional. Ces projets sont choisis et priorisés par un comité régional de sélection en fonction des priorités de développement propres à chaque région.

Le soutien du MAMH s'ajoute à celui des MRC et de la ville de Mirabel afin d'offrir un accompagnement aux groupes d'entraînement civils et scolaires, aux programmes communautaires, ainsi qu'aux entraîneurs des Laurentides.

PARTENAIRES FINANCIERS

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Le gouvernement du Québec, par l'entremise du ministère de l'Éducation et dans le cadre du Programme de soutien aux centres régionaux d'entraînement multisports (PSCREM), a accordé un soutien financier de 290 902 \$ au CDESL.

Le PSCREM vise à assurer que tous les athlètes identifiés, ainsi que leurs entraîneur(e)s, bénéficient d'une offre complète de services, incluant notamment des services en sciences du sport et en médecine du sport. L'année 2024-2025 marque la première année où la région de Lanaudière est pleinement intégrée à cette entente de services.



INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC (INS-QUÉBEC)

Par l'entremise de l'INS, le gouvernement finance les frais d'une conseillère en développement des entraîneurs et de leur environnement (CDEE) pour une somme de 12 000\$. Sabrina Cormier, qui occupe le rôle de CDEE dans les Laurentides, collabore avec les entraîneurs afin de les aider dans leur développement. Son rôle est d'aménager l'environnement propice au développement des entraîneurs et de les accompagner dans leur cheminement d'apprentissage continu.



PARTENAIRES FINANCIERS

PARTENAIRES EN MILIEU SCOLAIRE

Le CDESL collabore avec de nombreux programmes scolaires dans les Laurentides et Lanaudière. Comme nous le faisons pour les programmes civils, le CDESL ajuste son approche en fonction des réalités de chacune des institutions scolaires. Que ce soit pour la gestion des services périphériques ou encore les modèles d'intervention auprès des élèves-athlètes, le CDESL demeure flexible en ce qui a trait au service offert. Voici un résumé des collaborations développées par le CDESL avec le milieu scolaire dans les Laurentides et Lanaudière. Il est important de noter que les contributions, qu'elles soient civiles ou scolaires, sont investies dans leurs régions de provenance. Le soutien financier provenant des Laurentides est redistribué dans les Laurentides, alors que la participation des partenaires de Lanaudière est réinvestie dans Lanaudière.

Contributions des partenaires scolaires et/ou leurs groupes d'entraînement - Laurentides



180 189,33\$



96 230,00\$



17 738,87\$

Grâce au soutien des MRC de la région et du MAMH, le CDESL bonifie de l'accompagnement offert aux sportifs et sportives des institutions scolaires ci-dessus. De plus, l'organisme s'implique aussi auprès de certains programmes sportifs des écoles Polyvalente St-Joseph de Mont-Laurier, l'école secondaire Curé-Mercure de Mont-Tremblant, la Polyvalente A.N. Morin de Sainte-Adèle et l'école secondaire des Haut-sommet. De nouveaux projets sont actuellement en développement en milieu scolaire avec d'autres établissements.

Contributions des partenaires scolaires et/ou leurs groupes d'entraînement - Lanaudière

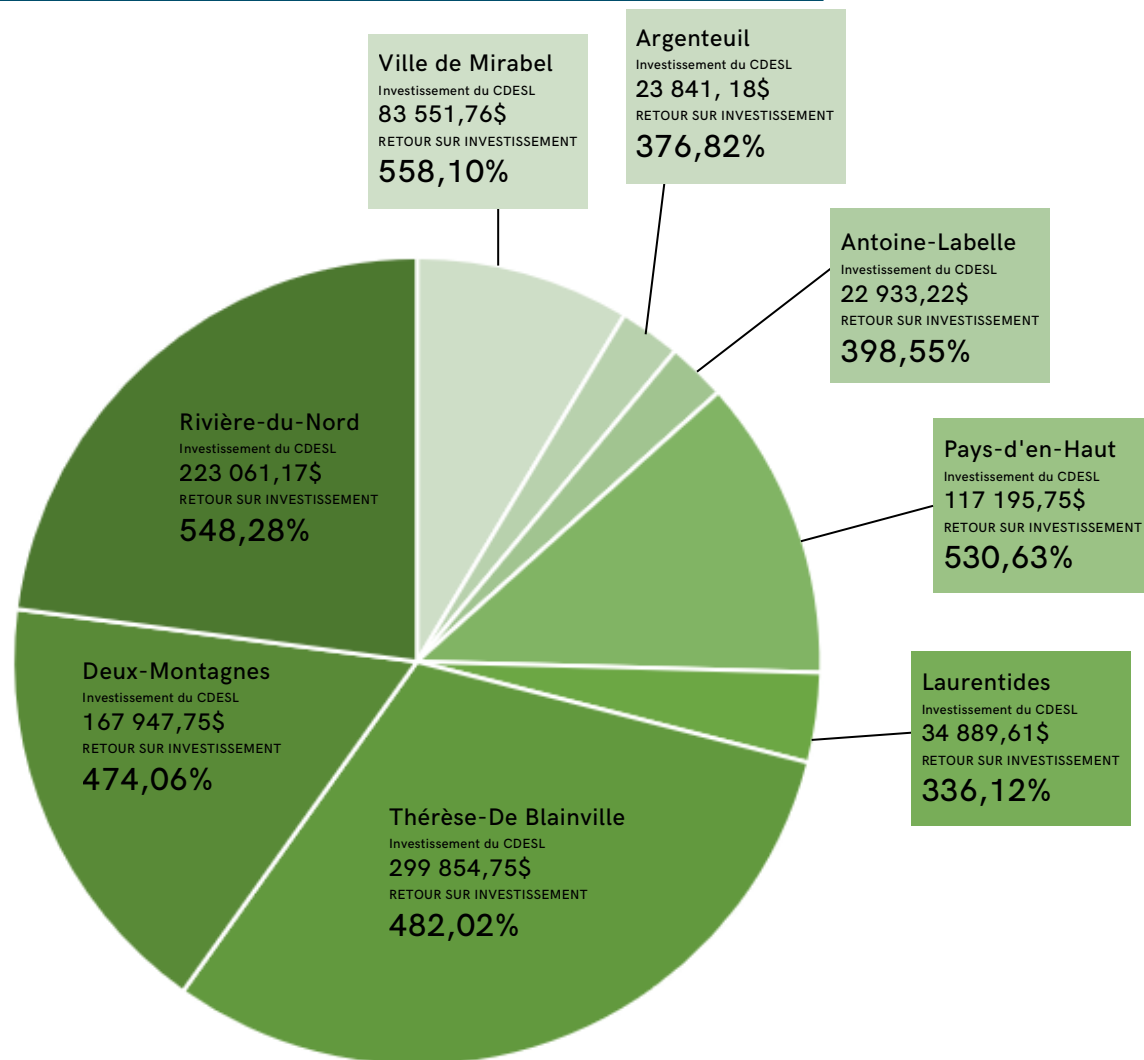


5 208,00\$

De plus, l'organisme s'implique aussi auprès de certains programmes sportifs du Collège Esther-Blondin de Saint-Jacques. De nouveaux projets sont actuellement en développement en milieu scolaire avec d'autres établissements.



INVESTISSEMENT DU CDESL PAR MRC DES LAURENTIDES 2024-2025



AUTRES PROJETS

Centre d'entraînement Ste-Thérèse
Lanaudière (1)
Hors CREM (2)

INVESTISSEMENT DU CDESL

82 778,98\$
49 202,53\$
7 356,02\$

GRAND TOTAL

1 112 612,73\$

1 Les revenus liés au projet de Lanaudière proviennent de la subvention du Gouvernement du Québec, des programmes Sport-Études et des investissements des mandataires.

2 Les revenus liés aux projets Hors CREM proviennent des mandataires sportifs situés à l'extérieur de la région des Laurentides et de Lanaudière.

3 Les montants affectés à chacune des MRC sont calculés en fonction du lieu de résidence de l'athlète à partir des listes d'inscription fournies par les gestionnaires de programmes ou les entraîneurs.

PROJETS COMMUNAUTAIRES

Dans le cadre de l'entente FRR du CDESL avec les MRC de la région des Laurentides et le MAMH, un volet communautaire a été ajouté. Ce projet vise à faire profiter de l'expertise du CDESL à des jeunes qui n'en auraient pas l'opportunité habituellement. Afin de rejoindre la clientèle cible, trois moyens ont été mis de l'avant. Tout d'abord, le développement d'activités en collaboration avec des organismes communautaires liés à l'enfance. Ensuite, l'offre d'un cours hebdomadaire de développement moteur à tarif réduit ouvert à tous les enfants de 8 ans et moins, et ce, en collaboration avec les municipalités. Finalement, la création de plan d'intervention en santé mentale et nutrition et d'outils d'accompagnement pour les parents.

Voici la liste des projets initiés en 2024-2025 :

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES :

Organisme : Centre de pédiatrie sociale d'Argenteuil

MRC : Argenteuil

Juillet à août 2024 : Séance avec kinésiologue pour activités physiques / développement moteur à l'extérieur lors d'un camp d'été + Atelier nutrition + Kiosque nutrition pour les enfants lors de l'évènement Ma Rentrée en Beauté

Personnes touchées : 50-100

Organisme : Mini-Jeux d'Argenteuil

MRC : Argenteuil

Août 2024 : Activation/ échauffement en début de journée

Préparation de collations (barres croustillantes) pour les jeunes + boisson sportive

Personnes touchées : 300-350

Organisme : Îlot Jeunesse (Des Champions)

MRC : Mirabel

Mars 2024 à juin 2024 : Séance de musculation avec kinésiologue / Atelier éducative sur l'entraînement

Personnes touchées : 50

Organisme : Fondation Centraide

MRC : Deux-Montagnes

Septembre 2024 : Service en thérapie du sport pour un tournoi sportif de la fondation

Personnes touchées : 120

PROJETS COMMUNAUTAIRES

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES (SUITE) :

Organisme : Plan d'action d'urgence en santé mentale (PAUSM)

MRC : Toutes les MRC de la région des Laurentides-Lanaudière

Mai 2024 : Mise en place et déploiement du PAUSM. Le PAUSM aide les organisations sportives à gérer de manière rapide et efficace les urgences en santé mentale. Cet outil de travail permet d'identifier, d'évaluer et d'orienter les athlètes vers les bonnes ressources lorsqu'ils rencontrent des problèmes de santé mentale.

Organisme : Production du baromètre Trouble Alimentaire Compulsif (TAC)

MRC : Toutes les MRC de la région des Laurentides-Lanaudière

Mars 2025 : Le baromètre TAC permet de mesurer l'intensité, la fréquence et les impacts émotionnels de ces comportements, afin de mieux comprendre les besoins des personnes concernées et adapter les actions de sensibilisation ou d'accompagnement.

Organisme : Production des guides On s'voit au Sommet

MRC : Toutes les MRC de la région Laurentides-Lanaudière

Mars 2025 : La production des guides On s'voit au Sommet vise à offrir des outils concrets, accessibles et adaptés pour soutenir les jeunes actifs de la région.

Organisme : Production et Fiche "Playbook de l'entraîneur"

MRC : Toutes les MRC de la région Laurentides-Lanaudière

Mars 2025 : Les fiches Playbook de l'entraîneur sont conçues pour outiller les entraîneurs afin de promouvoir un encadrement positif, inclusif et bienveillant, en intégrant des pratiques favorisant la santé mentale, la nutrition et le développement global de l'athlète.

Organisme : Série de 5 capsules nutritives sur la saine alimentation

MRC : Toutes les MRC de la région Laurentides-Lanaudière

Mars 2025 : Les capsules nutritives sur la saine alimentation offrent des informations simples et engageantes pour encourager de saines habitudes alimentaires chez les jeunes, en mettant l'accent sur le plaisir de manger et l'équilibre nutritionnel au quotidien.

PROJETS COMMUNAUTAIRES

PROGRAMMATION MUNICIPALE :

Ville de Sainte-Thérèse

MRC : Thérèse-de-Blainville

Automne 2024 : Cours de développement moteur le samedi matin pour une durée de 12 semaines

Personnes touchées : 10

Ville de Mirabel

MRC : Mirabel

Automne 2024 & Hiver 2025 : Cours de développement moteur le samedi après-midi pour une durée de 20 semaines

Personnes touchées : 19

Municipalité : Saint-Hippolyte

MRC : Rivière-du-Nord

Automne 2024 & Hiver 2025 : Cours de développement moteur le samedi matin pour une durée de 22 semaines

Personnes touchées : 42

Municipalité : Boisbriand

MRC : Thérèse-de-Blainville

Automne 2024 & Hiver 2025 : Cours de développement moteur le dimanche matin pour une durée de 24 semaines

Personnes touchées : 34



Gracieuseté de Maxime Chalifour

INVESTISSEMENT CDESL AUPRÈS DES ATHLÈTES PAR CATÉGORIE DE SERVICE 2024-2025

2024-2025 || 2023-2024

SCIENCE ENTRAÎNEMENT

61%

68%

Préparation physique
Analyse biomécanique
Nutrition
Préparation mentale

SERVICES MÉDICOSPORTIFS

17%

17%

Thérapie du sport
Physiothérapie
Massothérapie
Chiropratique
Ostéopathie
Médecin
Services paramédicaux

SOUTIEN AUX ENTRAÎNEURS

4%

8%

Ateliers
Conférences
Formations
Stages
Autres

AUTRES

18%

7%

Achat d'équipements spécialisés
Assurances des athlètes
Location de plateaux sportifs
Projets spéciaux

Témoignages - En route vers l'excellence

« J'ai reçu beaucoup de soutien de votre part dans la dernière année, notamment avec les services de nutrition, de physiothérapie et de préparation physique. J'en suis extrêmement reconnaissante car j'ai pu tisser des liens avec ces professionnels de la santé qui m'aident à progresser, performer et à prendre soin de moi en tant qu'athlète. J'ai appris un tas de choses grâce à eux, et cela n'aurait jamais pu être possible sans votre précieuse aide. Je n'aurais jamais pensé pouvoir dire que je suis une athlète de haut niveau, mais me voilà, outillée et prête à faire face à de nouveaux défis. Je sais que le sport de haut niveau est fait pour moi et votre support en témoigne la preuve. »

Alexandrine Généreux

« Je vous remercie pour tout le soutien que le CDESL apporte aux athlètes. J'en suis grandement reconnaissante puisque le CDESL m'a été très utile pour ma préparation physique cette été et ma préparation mentale en me finançant quelques séances. »

Chloé Panneton

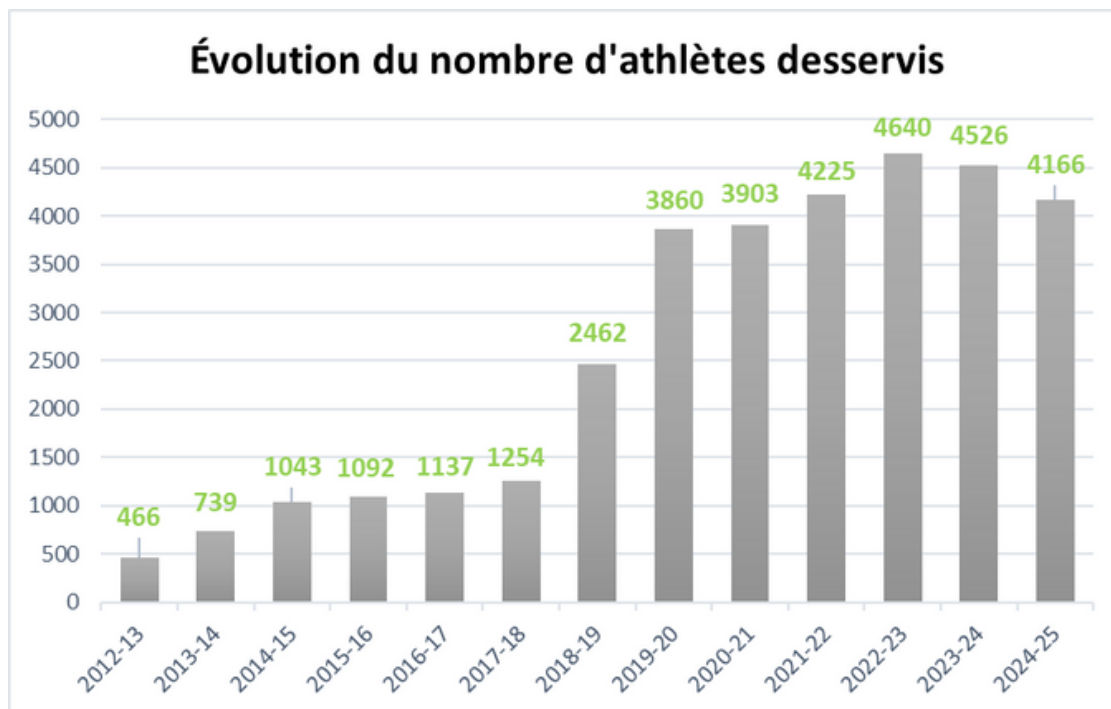
STATISTIQUES

ATHLÈTES SOUTENUS PAR NIVEAU D'IDENTIFICATION 2024-2025

	Régions	
Niveau des athlètes	Laurentides*	Lanaudière*
Excellence	16	1
Élite	46	18
Relève	84	25
Espoir	950	109
Émergent	2046	266

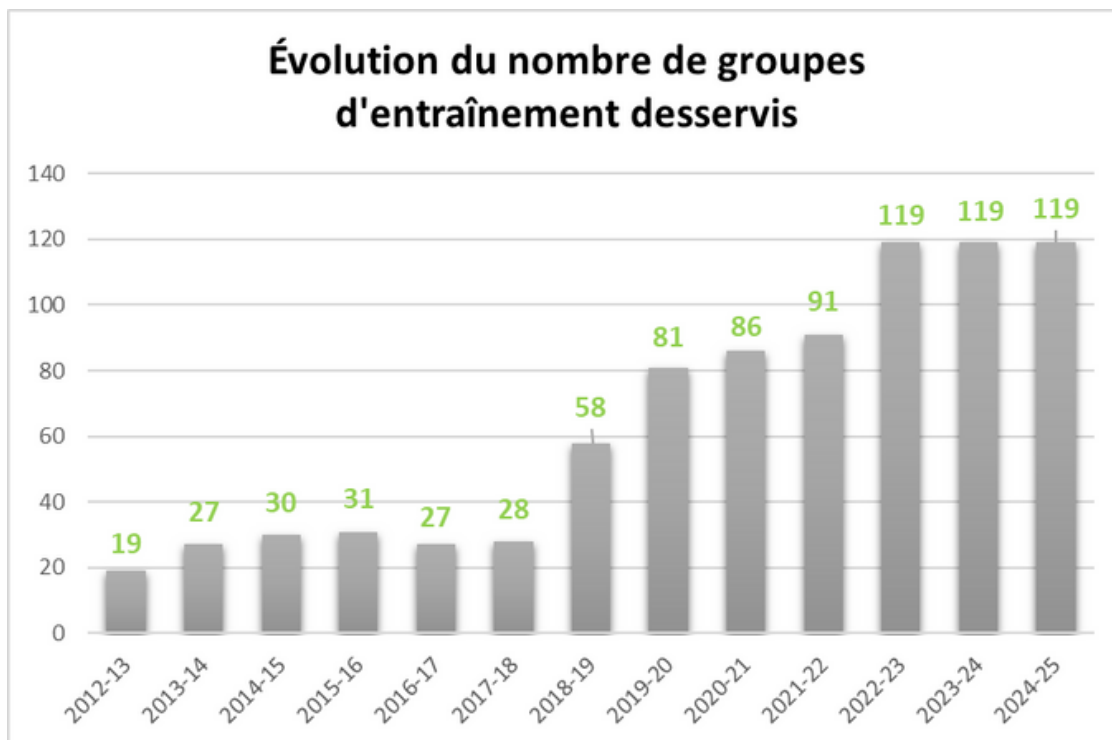
*Les régions Laurentides et Lanaudière ont des enveloppes budgétaires totalement distinctes. Celles-ci sont attribuées à des groupes d'entraînement et/ou des athlètes provenant de la région à laquelle les budgets sont assignés.

ÉVOLUTION DU NOMBRE D'ATHLÈTES DESSERVIS

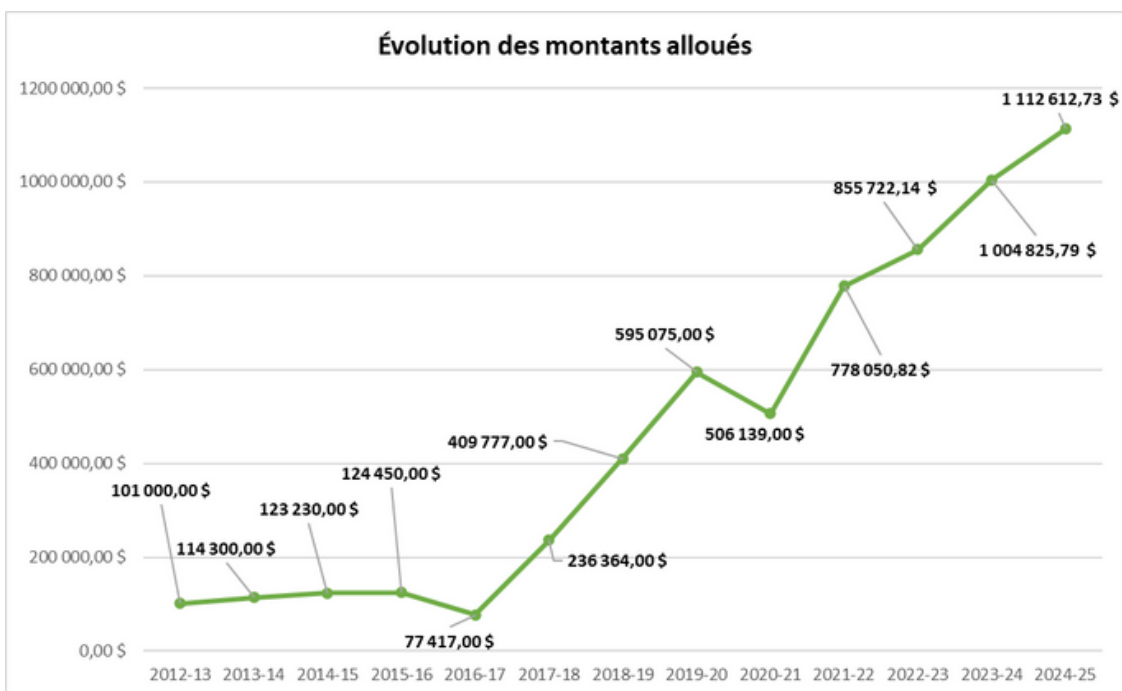


STATISTIQUES

ÉVOLUTION DU NOMBRE DE GROUPES D'ENTRAÎNEMENT DESSERVIS



ÉVOLUTION DES MONTANTS ALLOUÉS



SOUTIEN AUX ENTRAÎNEURS

CONSEILLER EN DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS ET DE LEUR ENVIRONNEMENT (CDEE)

Notre vision est de devenir un pilier incontournable du soutien et développement professionnel des entraîneurs dans les régions des Laurentides et Lanaudière. Notre mission première est de les accompagner dans leur parcours d'apprentissage en offrant un espace dédié à l'échange des meilleures pratiques, en stimulant la réflexion sur l'application de la théorie dans leur réalité quotidienne, et en favorisant une collaboration enrichissante entre les entraîneurs.

Nous sommes convaincus que l'apprentissage trouve sa signification au sein de notre communauté, grâce aux expériences partagées et à l'échange constructif. Notre objectif est de soutenir de manière continue le développement des entraîneurs via l'apprentissage social. Nous souhaitons collaborer avec des entraîneurs désireux de participer activement à leur apprentissage, tout en leur offrant un espace sécuritaire pour échanger et se développer.

Voici la liste des projets initiés en 2024-2025 :

- Communauté de pratique avec des entraîneurs de l'école Sport-études Saint-Gabriel
- Mentorat individuel
- Infolettre CELL
- Guide pratique pour les entraîneurs des Jeux du Québec de la délégation des Laurentides
- Collaboration avec Loisir Laurentides pour la participation au Jeux du Québec

DIPLÔME AVANCÉ EN ENTRAÎNEMENT (DAE)

Afin d'accompagner les athlètes de haut niveau, il est impératif de soutenir le développement de leurs entraîneurs. En ce sens, le CDESL est fier d'offrir son support pour le DAE deux entraîneur(e)s de la région des Laurentides :

- Émilie Massé, Les Zénith, Pays-d'en-Haut
- Samuel Parent, Club de plongeon L'envol, Thérèse-De Blainville



Gracieuseté de Arnaud Gaudet

ENTRAINEUR 101

Cultiver la passion chez l'athlète !

Ensemble, cultivons la flamme qui propulsera la prochaine génération vers l'Excellence

Entraîneur 101 - Prévention des blessures et développement athlétique est un programme de formation que nous avons développé afin d'offrir une série de conférences gratuites aux entraîneurs et parents bénévoles permettant de leur donner des outils nécessaires pour :

- Prévenir les blessures grâce à une prise en charge athlétique complète.
- Protéger vos athlètes contre les commotions cérébrales.
- Inspirer la passion et l'autonomie chez vos jeunes athlètes.
- Optimiser la nutrition et les routines de récupération.

L'ensemble des conférences sera offert sur une période de deux ans dans l'ensemble des MRC des Laurentides et de Lanaudière.

Région des Laurentides :

VOLET : THÉRAPIE DU SPORT

Conférencière : Emie Béland-Matte

L'atelier vise à fournir des connaissances pratiques sur les premiers soins et les mesures à prendre en cas de blessures. Il se concentre sur le processus de retour au jeu après une blessure.

- 24 octobre 2024 - Sainte-Marthe-sur-le-Lac - 8 participants
- 6 novembre 2024 - Saint-Jérôme - 12 participants
- 3 décembre 2024 - Mirabel - 12 participants
- 4 décembre 2024 - Saint-Sauveur - 6 participants



VOLET : SANTÉ MENTALE

Conférencière : Emilie Lemelin

Cette conférence interactive, est un échange entre entraîneurs qui permet de partager leurs expériences, en plus de fournir des outils pratiques pour développer la passion chez les athlètes en développement. Il s'agit d'une opportunité de discuter, réfléchir et apprendre davantage sur l'approche à adopter pour cultiver la passion qui propulsera la prochaine génération vers l'Excellence.

- 18 mars 2025 - Saint-Jérôme - 5 participants
- 31 mars 2025 - Lachute - 5 participants



ENTRAINEUR 101

Cultiver la passion chez l'athlète !

Ensemble, cultivons la flamme qui propulsera la prochaine génération vers l'Excellence

Région des Laurentides (suite) :

VOLET : NUTRITION

Conférencière : Evelyne Deblock

Cette conférence aborde les stratégies de récupération nutritionnelle adaptées à la périodisation à court, moyen et long terme pour les athlètes.

- 10 avril 2024 - Saint-Eustache - 10 participants
- 24 avril 2024 - Mirabel - 54 participants
- 7 mai 2024 - Saint-Colomban - 16 participants
- 23 mai 2024 - Brownsburg-Chatham - 6 participants
- 21 janvier 2025 - Lorraine - 44 participants
- 28 janvier 2025 - Sainte-Adèle - 20 participants
- 12 février 2025 - Mont-Blanc - 4 participants



Région de Lanaudière :

VOLET : THÉRAPIE DU SPORT

Conférencière : Gabriel Caron

L'atelier vise à fournir des connaissances pratiques sur les premiers soins et les mesures à prendre en cas de blessures. Il se concentre sur le processus de retour au jeu après une blessure.

- 18 novembre 2024 - Repentigny - 14 participants



VOLET : NUTRITION

Conférencière : Marianne Côté

Cette conférence aborde les stratégies de récupération nutritionnelle adaptées à la périodisation à court, moyen et long terme pour les athlètes.

- 25 novembre 2024 - Mascouche - 8 participants



SOMMET DÉVELOPPEMENT SPORTIF CDESL 2025

Pour la 2e édition du Sommet Développement Sportif CDESL 2025, l'accent a été mis sur la collaboration et l'innovation afin de dynamiser le développement sportif régional.

À travers l'organisation de panels, de conférences et d'ateliers de travail, les participants ont été amenés à élaborer sur les différents thèmes qui touchent leurs enjeux du sport et des athlètes au Québec.

Sous l'animation de Mme Marie-Noëlle Closson Duquette, la journée a permis de rassembler sous un même toit, dans un premier temps les intervenants et entraîneurs, afin d'aborder les nouveautés dans différentes facettes de la prise en charge de l'athlète.

En parallèle, les gestionnaires de plateaux sportifs, élus et gestionnaires de municipalités, de services de loisirs et centres de service scolaire ont eu accès à des experts pour la mise en candidature d'événement ou de projet d'infrastructure.

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

- Ann-Sophie Bettez - Athlète en hockey sur glace LPHF

ENTRAÎNEURS ET INTERVENANTS

- François Bieuzen - Récupération et gestion de la fatigue et de la charge d'entraînement
- André Lachance - Optimiser le développement à travers la compétition significative
- Heidi Malo et Émilie Lemelin - Affirmons notre engagement en faveur d'une gestion saine et efficace des problèmes de santé mentale
- Kyla Demers - La commotion cérébrale : sa complexité fonctionnelle et l'intervention intégrative

ÉVÈNEMENTS ET INFRASTRUCTURES

- Jacques Petit - Recettes et retombées pour l'obtention de grands événements régionaux
- Richard Legendre - Pensée stratégique et importance régionale
- Jean-Christophe Gandubert - Plan directeur des infrastructures récréatives, sportives et communautaires de la ville de Gatineau

CONFÉRENCE DE CLÔTURE

- Frédéric Dion - Osez l'aventure ! Passez à l'action !

SOMMET

DÉVELOPPEMENT
SPORTIF CDESL 2025



Le programme *En route vers l'excellence* vise à soutenir les athlètes dans leur ascension vers l'atteinte de leurs objectifs par le remboursement de dépenses liées à leur développement.



Alycia St-Pierre

Discipline : Taekwondo
Résidente du Lac-des-Écorces
MRC Antoine-Labelle

850,00 \$



Alexandrine Généreux

Discipline : Haltérophilie
Résidente de Saint-André-d'Argenteuil
MRC d'Argenteuil

926,91 \$



Sascha Mancini

Discipline : Natation
Résident de Saint-Eustache
MRC Deux-Montagnes

500,00 \$



Yéna Bruneau-Lepron

Discipline : Ski acrobatique (bosses)
Résidente de Val-David
MRC des Laurentides

1000,00 \$



Chloé Panneton

Discipline : Ski alpin
Résidente de Lantier
MRC des Laurentides

1000,00 \$



Mavrick Sauvè

Discipline : Ski acrobatique (bosses)
Résident de Mirabel

650,00 \$



Éliane Blais

Discipline : Cyclisme (VM)
Résidente de Sainte-Adèle
MRC Pays-d'en-Haut

650,00 \$



Béatrice Charbonneau-Morin

Discipline : Canoë-kayak de vitesse
Résidente de Sainte-Adèle
MRC Pays-d'en-Haut

650,00 \$



Zorak Paillé

Discipline : Cyclisme (VM)
Résident de Saint-Sauveur
MRC Pays-d'en-Haut

1000,00 \$



**Laurianne Desmarais-
Gilbert**

*Discipline : Ski acrobatique (bosses)
Résidente de Sainte-Adèle*

850,00 \$



Lily Bernier

*Discipline : Nataction artistique
Résidente de Saint-Jérôme
MRC Rivière-du-Nord*

901,61 \$



Nina Bernier

*Discipline : Nataction artistique
Résidente de Saint-Jérôme
MRC Rivière-du-Nord*

1000,00 \$



Samuelle Boivin

*Discipline : Baseball
Résidente de Prévost
MRC Rivière-du-Nord*

500,00 \$



Éloïse Camiré

*Discipline : Cyclisme
Résidente de Saint-Jérôme
MRC Rivière-du-Nord*

1000,00 \$



Marc Gélinas

*Discipline : Escrime
Résident de Saint-Jérôme
MRC Rivière-du-Nord*

650,00 \$



Alycia Hudon

*Discipline : Ski acrobatique (sauts)
Résidente de Saint-Colomban
MRC Rivière-du-Nord*

400,00 \$



Kelly-Ann Laurin

*Discipline : Patinage artistique
Résidente de Saint-Jérôme
MRC Rivière-du-Nord*

650,00 \$



Hans Schommer

*Discipline : Surf des neiges
Résident de Prévost
MRC Rivière-du-Nord*

500,00 \$



Maria-Elena Andras

Discipline : Haltérophilie
Résidente de Blainville
MRC Thérèse-De Blainville
650,00 \$



Zoé Cadrin

Discipline : Gymnastique artistique
Résidente de Blainville
MRC Thérèse-De Blainville
650,00 \$



Alexis Kearney

Discipline : Judo
Résident de Blainville
MRC Thérèse-De Blainville
500,00 \$



Mégane Ricard

Discipline : Softball
Résidente de Sainte-Thérèse
MRC Thérèse-De Blainville
650,00 \$



Sara-Jade Tessier

Discipline : Plongeon
Résidente de Blainville
MRC Thérèse-De Blainville
650,00 \$



Kelly-Ann Tessier

Discipline : Plongeon
Résidente de Blainville
MRC Thérèse-De Blainville
500,00 \$



Benjamin Tessier

Discipline : Plongeon
Résident de Blainville
MRC Thérèse-De Blainville
400,00 \$

PLAN D'ACTION ORGANISATIONNEL D'URGENCE EN SANTÉ MENTALE (PAUSM)

En mai 2024, Excellence Sportive Laurentides mettait en place le Plan d'action organisationnel d'urgence en santé mentale (PAUSM). Ce plan est créé pour aider les organisations sportives, parents, intervenants du milieu scolaire ou sportif à gérer de manière rapide et efficace les urgences en santé mentale.

Cet outil de travail permet d'identifier, d'évaluer et d'orienter les athlètes vers les bonnes ressources lorsqu'ils rencontrent des problèmes de santé mentale. Il vise à établir une équipe d'intervention d'urgence (ESI, membres du personnel, entraîneurs, membres contractuels) pendant et après une urgence en santé mentale. Il incite les organisations sportives et milieux scolaires à établir leur propre plan d'action en matière de santé mentale.



CENTRES D'ENTRAÎNEMENT

CENTRE D'ENTRAÎNEMENT EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES

Le Centre d'entraînement Excellence Sportive Laurentides, situé sur la rue René-A.-Robert à Sainte-Thérèse, occupe une superficie de 5 686 pieds carrés. La salle de musculation enregistre une utilisation annuelle de 914 heures, accueillant en moyenne 475 athlètes par semaine.

Le financement de ce centre est assuré en partie par une contribution annuelle de 30 000 \$ de l'école Saint-Gabriel, à laquelle s'ajoutent des revenus autonomes générés par la location des installations.



AUTRES PLATEAUX D'ENTRAÎNEMENT

En plus du Centre d'entraînement Excellence Sportive Laurentides, le CDESL déploie ses services dans 44 installations intérieures et une vingtaine d'installations extérieures.

Parmi les lieux principaux d'activités, on retrouve les plateaux de l'école Saint-Gabriel à Sainte-Thérèse, de la Polyvalente Saint-Jérôme, du Centre Claude-Beaulieu à Saint-Jérôme, de l'aréna de Rosemère, du Centre aquatique de Saint-Eustache ainsi que de l'aréna de Blainville.

Au total, ce sont 4 190 heures d'activités qui sont réalisées annuellement dans ces différentes installations.

LISTE DES GROUPES D'ENTRAÎNEMENT 2024-2025

ATHLÉTISME

Académie de Ringuette
Club d'athlétisme Epsilon
Club du Nord
Corsaire-Chaparral

BASEBALL

Académie Escadron
Baseball ABC
Baseball Félix-Leclerc
Baseball LLL
Escadron EPSJ
Escadron GV
Escadron Saint-Gabriel

BASKET-BALL

Association de basket-ball Saint-Jérôme
Basket-ball Mont-Laurier
Cheminots - Basket-ball féminin
Cheminots - basket-ball masculin
Escadron Basket-ball Laval
Géants EPSJ

CHEERLEADING

Cheminots
RND Élite Allstars
Zodiak Elite

CROSS-COUNTRY

Cheminots

CYCLISME

Cycle-Max BMX
L'Échappée - Vélo de montagne
Vélo Pays-d'en-Haut

DANSE

A. N. Morin - Danse-Études
Apexx

ESCALADE

Le Crux

E-SPORTS

Pandas - CSTJ

FOOTBALL

Football Curé-Mercure

GOLF

Académie de golf Morency
Club de golf le Blainvillier

GYMNASTIQUE

Excel Gym
Gym Plus
Gymnastique Barany
Méga Gym
Viagym
Zénith trampoline
Zénith

HOCKEY SUR GLACE

Cheminots
Conquérants
Draveurs de Mont-Laurier
Hockey Coyotes
Hockey Féminin - PSEHFL
Les Étoiles
Seigneurs des Mille-Iles
Sélects du Nord
Vikings M18AAA

JUDO

Dojo Zenshin
Judo Blainville

MULTISPORT

Collège Boisbriand
Esther-Blondin

NATATION

CAMO
Cheminots
Club Aquatique Saint-Eustache (CASE)
Club de natation Mont-Tremblant
Club de sauvetage Mont-Tremblant
Montréal Synchro - Natation artistique
Neptune Natation
Neptune Natation Artistique
Performance Synchro - Natation artistique

PATINAGE ARTISTIQUE

CPA Les libellules de Ferme-Neuve
CPA Saint-Jérôme
École Espoir de Blainville
École Excellence Rosemère
Laval Guimond
Patinage Mont-Tremblant
Performance Nuvo

PATINAGE DE VITESSE

CPV Lanaudière
CPV Mirabel/Saint-Jérôme

PLONGEON

Plongeon l'Envol

RUGBY

Rugby Curé-Mercure

SKI ACROBATIQUE

Acroski Laurentides - Groupe Élite
Acroski Sport-études
FQSA
Freestyle Canada
Ski Camel

LISTE DES GROUPES D'ENTRAÎNEMENT 2024-2025

SKI ALPIN

Apexx ski/snow
Belle-Neige
Club de ski Mont-Garceau
Club de ski Mont-Tremblant
Club de ski Saint-Sauveur
Club de ski Olympia
DLS
Équipe S1 CCBN
Ski alpin Saint-Gabriel

SKI DE FOND

Fondeurs-Laurentides
RED
Tremblant Nordique

SOCCER

Académie CF Montréal
AS Blainville
Association régional de soccer des Laurentides
Cheminots - soccer féminin
Cheminots - soccer masculin
Club de soccer des Lynx de Lachute
Révolution FC
Soccer EPSJ
Soccer Saint-Gabriel

SOFTBALL

Softball Québec

SURF DES NEIGES

AQS
Survolt Développement Athlétique

TAEKWONDO

Taekwondo Laurentides
Taekwondo Saint-Jérôme

TENNIS

Carrefour Multisport
Tennis de table Prestige
Tennis Interclub
Tennis 13

VOLLEYBALL

Carcajou Volleyball St-Jérôme
Cheminots - Féminin
Cheminots - Masculin D1
Cheminots - Masculin D2
Cheminots - Masculin/Féminin D3
Volleyball Mont-Laurier

VOILE

Voile Sainte-Agathe-des-Monts



Gracieuseté de Jérémy Sauvageau

LISTE DES INTERVENANTS AYANT TRAITÉ DES ATHLÈTES DU CDESL 2024-2025

CHIROPRACTIENS

Andréanne Ethier Chiasson
Emmanuelle Dion
Éric Tremblay
Frédéric Bourgault
Jean-Daniel Bonneau
Patrick Bergeron
Simon-Michel Bélisle
Xavier Béliveau-Cantin

CONSULTANT EN BIOMÉCANIQUE DU SPORT

Jean-Luc Gohier

CONSULTANTES EN PERFORMANCE MENTALE

Charles Miller
Chloé Gagnon
Heidi Malo
Lan Anh Phan
Roxane Carrière
Sabrina Cormier

KINÉSIOLOGUES

Catherine Marcotte
Pamella Veilleux
Robert Roy

MASSOTHÉRAPEUTES

Annie Jubinville
Catherine Martin
Jean-Sébastien Auger
Nathalie Lemay
Romain Bouyer

MÉDECIN SPORTIF

Eric Higgins
Geneviève Rochette-Gratton
Marc Gosselin
Sébastien Labrecque

NUTRITIONISTES

Ariane Lavigne
Evelyne Deblock
Marianne Côté
Mélanie Mantha

OSTÉOPATHES

Christina Kowalenko
Jessica Dello Sbarba
Kyla Demers
Michel Goyette

PHYSIOTHÉRAPEUTES

Alex Roy-St-Jean
Alexandre Guérin
Andréanne Demers
Antoine Vandal
Antonin Viau
Arianne Antonitti
Bruno Forest
Cassie Desjardins

PHYSIOTHÉRAPEUTES (SUITE)

Camille Richer
Elodie Pilon
Gabrielle Caruana
Hugo Lettre
Isabelle Charest
Isabelle Legal
Isabelle Rodier
Jean-Pascal Beauchamp
Karen Laverdure
Kevin Roy
Lilian Halme
Marianne Levac
Marie-Pier Fafard
Maude Toupin
Olivier Asselin
Pablo De Luca
Roxanne Juneau
Samuel Dubé
Simon Gloutnay
Tiago Alvarenga

PSYCHOLOGUES

Catherine Duchesne
Daphné Laurin-Landry
Emilie Lemelin

THÉRAPEUTES DU SPORT

Alex Roy
Alexanne Levasseur
Alison Coquard
Annie-Kim Lachapelle
Antonia Lambiris
Audrey Rioux
Audrey-Ann Raiche
Catherine Martin
Cédric Boutet
Christina Kowalenko
Éliane D'Aoust
Emie Béland-Matte
François St-Amour
Frédérique Avril
Gabriel Caron
Jacinthe Lemieux
Jennifer Langlois
Kyla Demers
Lawrence Braccia
Michel Goyette
Nicolas Molina
Sydney Dufour
Valérie Cardinal

YOGA

Anca Onicel
Christine Laverdure
Isabelle Dupuis

NOUS JOINDRE



14 SS2, Bd René-A.-Robert
Sainte-Thérèse (Québec)
J7E 1V6
450 327-6412

Simon Trudel

Directeur général

directiongenerale@cdesl.net

Poste 201

Suzie Durand

Technicienne comptable

administration@cdesl.net

Poste 200

Ariane Bruyère

Adjointe à la direction

adjointe_adm@cdesl.net

Poste 200

Catherine Michaud

Adjointe à la coordination

info@cdesl.net

Soutien aux athlètes et haute
performance

programmes@cdesl.net