

Journée régionale du sport

**Bâtissons
l'avenir du sport
ensemble :
l'humain avant
l'athlète**



**Vous aider à changer
votre monde**

Table des matières

Mot de l'URLS-CA.....	3
Présentation	3
Thématique	3
Horaire	4
Description des activités.....	5
Et si votre plus grande force, ce n'était pas ce que vous faites, mais qui vous êtes pour le jeune... ou pour toute autre personne que vous côtoyez ?	5
La spécialisation ou la diversification, faut-il choisir pour le développement du jeune participant ?	6
La polyvalence motrice : développer les habiletés motrices fondamentales chez les 4 à 8 ans.....	7
Développer l'excellence.....	8
Ateliers - Bloc A et B	9
URLS-CA : partenaire de soutien !	10
Panel 100 degrés	11

Des questions

Marie-Claude Lemieux

Agente de développement en
activité physique

418 833-5678, poste 102

m-c.lemieux@urls-ca.qc.ca

Mot de l'URLS-CA

C'est avec un énorme plaisir que l'Unité régionale de loisir et de sport de la Chaudière-Appalaches vous invite à la première journée dédiée aux actrices et aux acteurs du monde du sport de notre région. Les salariés et bénévoles des clubs sportifs, les gestionnaires de programmations et de plateaux sportifs ainsi que les officielles et les officiels se réuniront afin de réfléchir à la qualité de l'offre régionale pour nos participants.

Il y a longtemps que vous nous demandez d'avoir accès à un tel espace afin d'échanger sur vos pratiques et développer vos connaissances. Conférences inspirantes, ateliers participatifs, échanges sur les bonnes pratiques et partage d'initiatives innovantes sont à l'horaire.

Ensemble, repensons l'accueil, l'engagement, le parcours et le bien-être de celles et ceux qui font vivre le sport au quotidien. Ensemble, créons cette dynamique nous permettant de faire de l'expérience du participant un levier d'attractivité et de fidélisation sur tout notre territoire, pour toutes les disciplines.

On vous y attend ! Au plaisir de discuter avec vous !



Dave Fortin

Directeur général, URLS-CA

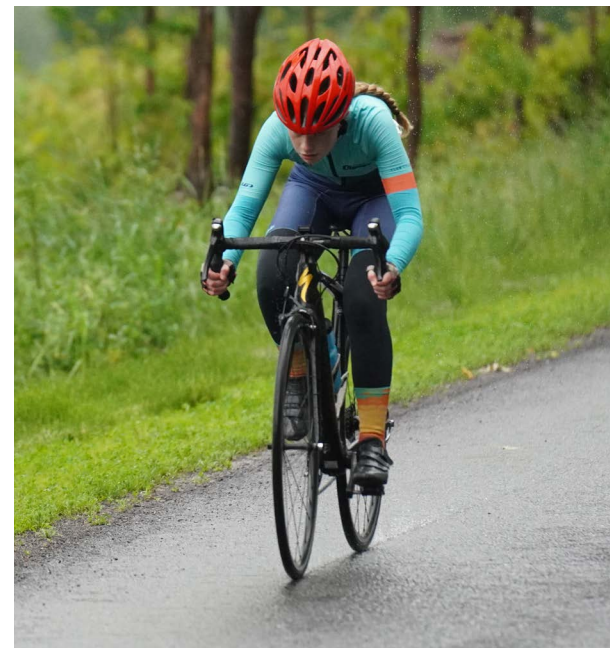
Présentation

Le mardi 21 octobre 2025, de 8 h 30 à 16 h 30

Centre multifonctionnel Atkinson à Scott
44, 7e Rue
Scott (Québec) G0S 3G0

Journée et panel : 50 \$ collations et repas inclus
Panel seulement : 10 \$

INSCRIPTION EN LIGNE



Thématique

BÂTISSONS L'AVENIR DU SPORT ENSEMBLE : l'humain avant l'athlète

Cette journée marquera le point de départ d'une réflexion collective sur le développement du sport dans la Chaudière-Appalaches. Elle visera à établir des fondations communes pour construire une vision partagée et durable. Pour ce faire nous avons besoin de tous les actrices et acteurs impliqués de près ou de loin dans le monde du sport.

Dès l'ouverture de cette première édition, la conférencière mettra l'accent sur l'humain qui joue un rôle clé dans l'écosystème sportif. Tout au long des conférences et des ateliers, une réflexion sur les piliers du système sportif québécois sera progressivement intégrée, nourrissant les échanges et les perspectives.

Soyez des nôtres pour bâtir, ensemble, l'avenir du sport dans notre région.

Horaire

Heure	Le mardi 21 octobre 2025		
8 h à 8 h 30	Accueil		
8 h 30 à 8 h 45	Mot de bienvenue Présentation du déroulement de la journée		
8 h 45 à 10 h	Et si votre plus grande force, ce n'était pas ce que vous faites, mais qui vous êtes pour le jeune... ou pour toute autre personne que vous côtoyez ?		
10 h à 10 h 20	Pause		
10 h 20 à 11 h 10	La spécialisation ou la diversification, faut-il choisir pour le développement du jeune participant ?		
11 h 10 à 12 h	La polyvalence motrice : développer les habiletés motrices fondamentales chez les 4 à 8 ans		
12 h	Dîner		
13 h à 13 h 45	Développer l'excellence		
Ateliers Bloc A et B signés PCN Physio			
			
13 h 50 à 14 h 35	1. Créer des conditions gagnantes pour favoriser la rétention des équipes d'encadrement	2. La motivation : comment la favoriser et la soutenir chez les jeunes?	3. Collaboration entre clubs, municipalités et milieux scolaires
14 h 45 à 15 h 30	Avec : Projet Laisse ta Marc	Avec : PRÉCA	Avec : URLS-CA
15 h 45 à 16 h 15	L'URLS-CA comme partenaire de soutien !		
Cocktail et panel (inclus dans l'inscription à la journée, 10 \$ pour les autres)			
16 h 15 à 17 h	Cocktail et accueil des participantes et participants		
17 h à 18 h	Panel 100 degrés : Développement des jeunes athlètes: miser sur le développement global et les habiletés motrices		
			



Découvrez les détails de chaque activité dans les prochaines pages.

Et si votre plus grande force, ce n'était pas ce que vous faites, mais qui vous êtes pour le jeune... ou pour toute autre personne que vous côtoyez ?

08 h 45 à 10 h

L'intention est, pour chaque adulte, peu importe son rôle, d'inspirer une vision commune et de reconnaître la puissance d'une présence consciente et alignée dans la construction de l'identité du jeune.

Objectifs :

- Inspirer une vision partagée centrée sur le développement global du jeune;
- Amorcer une réflexion sur un changement de posture : passer de l'encadrement à l'accompagnement (du faire vers l'être);
- Initier à l'approche EPIC : découvrir l'importance de diffuser son essence unique;
- Créer un espace d'ouverture et de connexion pour débiter la journée avec intention, sens et cohérence.



Geneviève

Caron

*Coach accréditée ACC par la
Fédération Internationale de
Coaching*

Ancienne athlète de haut niveau en soccer (Jeux du Québec, Équipe du Québec, NCAA...), elle a grandi dans l'univers de la performance, du dépassement et de la rigueur. Mais c'est dans l'épreuve — celle des blessures, des commotions et d'une carrière interrompue trop tôt — qu'elle a découvert sa plus grande force : la résilience. Cette expérience l'a menée à se réinventer, d'abord en affaires, puis dans sa véritable vocation : accompagner les autres. Coach certifiée ACC par la Fédération Internationale de Coaching, elle aide aujourd'hui celles et ceux qui traversent leurs propres tempêtes à se relever, à se recentrer et à avancer avec courage vers ce qui les fait vibrer. Sa mission : transformer les épreuves en puissance.

La spécialisation ou la diversification, faut-il choisir pour le développement du jeune participant ?

10 h 20 à 11 h 10

Le débat entre spécialisation et diversification sportive chez les jeunes est souvent présenté de manière dichotomique : d'un côté, ceux qui se spécialisent, se blessent davantage et abandonnent prématurément ; de l'autre, ceux qui se diversifient et restent engagés plus longtemps avec un moindre risque de blessures.

Or, la littérature scientifique appelle à davantage de nuances. Les preuves concernant les effets de la spécialisation et de la diversification sont empiriquement limitées. De plus, la grande variété de sports offerts au Québec et au Canada invite à l'adoption d'une vision multidimensionnelle.

Cette présentation suggère de réconcilier les deux postures en mettant l'accent sur le degré d'engagement, la mobilité dans le système sportif, les besoins des participants et la professionnalisation des milieux.



Alexandro

Allison-Abaunza

Conseiller en sport au ministère de l'Éducation

Alexandro Allison-Abaunza est conseiller en sport au ministère de l'Éducation et chercheur à la Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif (SIMS). Il est titulaire d'un doctorat en psychopédagogie et ses recherches portent sur l'accessibilité socioéconomique dans le sport organisé québécois. En parallèle, il s'intéresse aux politiques publiques en sport qui portent sur la professionnalisation des entraîneurs et sur le développement des systèmes sportifs. Ancien athlète de haut niveau (110 m haies), il encadre désormais des athlètes universitaires au sein du Club d'athlétisme Rouge et Or.

La polyvalence motrice : développer les habiletés motrices fondamentales chez les 4 à 8 ans

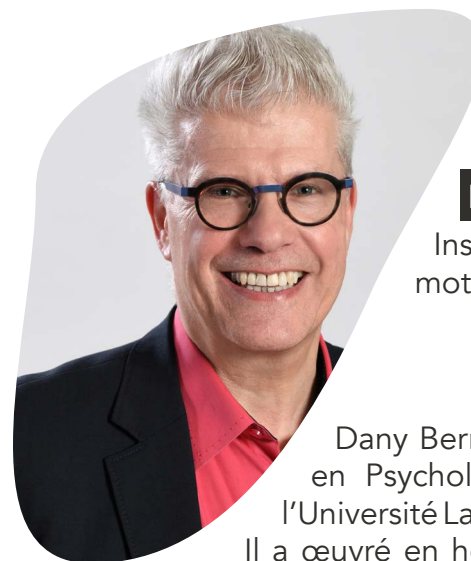
11 h 10 à 12 h

Le projet vise à créer des conditions favorables au développement et au transfert des habiletés motrices fondamentales tout en dotant les enfants d'une base solide de compétences motrices. Dès le jeune âge, le projet favorise la polyvalence, l'adaptabilité et la pratique continue d'activités physiques variées.

Pour ce faire, nous misons sur :

- L'importance de ce groupe d'âge dans l'accompagnement et la formation des clubs sportifs;
- La formation et la supervision d'experts de chaque sport pour qu'ils soient en mesure d'accompagner et d'outiller les intervenantes et intervenants de ce groupe d'âge;
- Le développement et la bonification des contenus pour chaque sport.

On souhaite contribuer au développement du sentiment de compétence autant chez l'équipe d'intervention que chez l'enfant afin de favoriser la persévérance.



Dany

Bernard

Instigateur du projet Polyvalence motrice à la Ville de Lévis

Dany Bernard est détenteur d'un Doctorat en Psychologie du sport. Il a enseigné à l'Université Laval et à l'Université de Sherbrooke. Il a œuvré en hockey sur glace pendant plus de trente ans. Il est l'instigateur du projet Polyvalence motrice de la Ville de Lévis.

Développer l'excellence

13 h à 13 h 45

L'excellence sportive est un processus global et durable qui vise à développer chez chaque jeune le goût du dépassement, de l'effort et de l'engagement, dans un environnement sain, structurant et éthique. Elle ne se limite pas à la quête de performance ou de résultats, mais s'appuie sur le développement physique, mental, émotionnel et social de l'athlète.

Soutenir l'excellence, c'est créer les conditions pour que les jeunes puissent progresser à leur rythme, vivre des réussites significatives et apprendre à se connaître à travers le sport. Cela signifie aussi valoriser des principes comme le respect, l'intégrité, la persévérance et l'esprit d'équipe.

Tous ne suivront pas le même chemin : certains jeunes atteindront des niveaux de performance élevés et viseront des compétitions d'élite, tandis que d'autres trouveront dans le sport un lieu d'épanouissement, de dépassement personnel ou de cohésion sociale. **L'excellence prend différentes formes et chaque parcours mérite d'être reconnu et soutenu.**

Pour les intervenants, cela implique de jouer un rôle clé dans l'accompagnement de chacun — en offrant des repères, en écoutant, en guidant et en transmettant des outils pour se développer à la fois comme sportifs et comme individus. L'excellence devient alors un chemin de croissance, pas seulement un objectif à atteindre.



Éric

Myles

Chef du sport, Comité olympique canadien

Depuis 2014, Éric Myles est chef du Sport au Comité olympique canadien, supervisant les Jeux olympiques, panaméricains et de la jeunesse, ainsi que les relations avec les athlètes et les partenaires du système sportif canadien. Leader stratégique et mentor reconnu, il a aussi cofondé et dirigé pendant 12 ans Québec en Forme, œuvrant pour de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Fort de 18 ans d'expérience en éducation, il a dirigé des programmes Sport-études et fondé le Complexe sportif Alphonse-Desjardins. Ancien athlète et entraîneur international en canoë-kayak de vitesse, il reste actif dans plusieurs disciplines sportives.

Il détient un EMBA McGill-HEC Montréal et des diplômes en activité physique et en administration scolaire de l'UQTR. Membre de plusieurs conseils d'administration, il a reçu de nombreuses distinctions, dont le Globe and Mail Best Executive Award – Operations (2024).

Ateliers – Bloc A et B

13 h 50 à 14 h 35 et 14 h 45 à 15 h 30

Un moment signé:



1

Créer des conditions gagnantes pour favoriser la rétention des équipes d'encadrement.

Les relations entre les parents et les équipes d'encadrement ont un effet direct sur le climat des équipes, la qualité de l'expérience vécue par les jeunes athlètes ainsi que sur la rétention des ressources humaines. Cet atelier-conférence se penche sur les éléments clés d'une collaboration efficace entre parents et intervenante ou intervenants, dans le contexte concret du sport amateur et compétitif. Les participantes et participants seront amenés à explorer cet univers relationnel, essentiel au bon fonctionnement du milieu sportif.



Marc-André B. Rasmussen, consultant chez Laisse ta Marc, allie psychologie du sport et expérience terrain. Avec une approche

humaine, il partage des outils concrets pour fidéliser les équipes, inspirés de son travail avec des entraîneurs et athlètes universitaires.

2

La motivation : comment la favoriser et la soutenir chez les jeunes?

La motivation se définit comme la volonté d'agir pour atteindre un objectif, malgré les efforts requis. Pour la favoriser chez les jeunes, il est essentiel de répondre à trois besoins : l'autonomie, la compétence et l'appartenance. Quand ces besoins ne sont pas comblés, une baisse de la motivation peut arriver. Un environnement bienveillant permettra de renforcer une motivation durable.

Cet atelier, nous abordera les trois besoins psychologiques, les mécanismes de la motivation, ainsi que des pistes d'action concrètes pour favoriser et soutenir la motivation.



Annabelle Cesaro est chargée de recherche et de transfert de connaissance pour l'organisme PRÉCA : Partenaires pour la réussite éducative en Chaudière-Appalaches. Son parcours professionnel diversifié lui a permis de développer une expertise en mobilisation des connaissances et en vulgarisation scientifique.

3

Collaboration entre clubs, municipalités et milieux scolaires

La concertation entre les différents acteurs locaux permet de maximiser les ressources et de créer des projets porteurs. Ce thème met l'accent sur les modèles de partenariat efficaces, les occasions de mutualisation et les stratégies de mise en réseau pour renforcer l'offre de services.



Émilie Lacasse est agente de développement en loisir à l'URLS-CA. Elle gravite autour du monde municipal depuis plus de 15 ans. Elle accompagne les milieux dans la réalisation de projets structurants favorisant le dynamisme et la vitalité des communautés.

Pourquoi s'arrêter ?



Découvrez les conseils
d'experts en physiothérapie
du sport juste ici :



PCN
Physio

URLS-CA : partenaire de soutien !

15 h 45 à 16 h 30

L'URLS-CA a pour objectif de vous aider à déployer votre offre d'activités sportives dans la région en offrant de l'accompagnement diversifié et adapté aux besoins du milieu. Par des mobilisations, de la formation, du soutien financier et de la coordination de programme, elle contribue concrètement à la dynamisation du milieu. L'URLS-CA souhaite valoriser votre engagement en encourageant la participation à des comités stratégiques, des communautés de pratique et des groupes de codéveloppement. L'objectif est d'initier un cadre favorable à l'échange, à la collaboration et à l'innovation.



L'Unité régionale de loisir et de sport de la Chaudière-Appalaches est un organisme régional du Québec, sans but lucratif, dont l'objectif est d'aider les organismes en loisir du sport, de l'activité physique, du loisir culturel et du plein air, à changer leur monde. L'URLS-CA accompagne, soutient, forme et mobilise les acteurs locaux, car elle croit qu'ils sont les mieux placés afin de mettre en œuvre des projets qui auront un impact réel dans leur milieu.

Panel 100 degrés



Développement des jeunes athlètes: miser sur le développement global et les habiletés motrices

17 h à 18 h

Pour conclure cette journée de réflexion collective sur le développement du sport dans la Chaudière-Appalaches, nous rassemblerons nos quatre conférenciers. Ils pourront résumer les faits saillants de leurs présentations et identifier les ingrédients clés à offrir aux participantes et participants pour favoriser leur développement global.

Animé par Marianne Boire



**Marianne
Boire**

Rédactrice en chef 100° (M361)

Journaliste et communicatrice depuis plus de 20 ans, Marianne se passionne depuis toujours pour les sujets qui touchent la santé, l'environnement et la saine alimentation. Aujourd'hui rédactrice en chef pour M361, elle s'intéresse de près à l'impact social des différentes initiatives dans le domaine de la prévention en santé.

Panélistes



Geneviève Caron
Coach accréditée ACC par
la Fédération Internationale
de Coaching



Jean-Sébastien Reid
Président, club de handball
de Lévis



Dany Bernard
Instigateur du projet
Polyvalence motrice à la
Ville de Lévis



Éric Myles
Chef du sport, Comité
olympique canadien



 418-833-5678

 info@urls-ca.qc.ca

 5501 rue Saint-Georges
Lévis (Québec) G6V 4M7

Avec le soutien de :

Québec 