GUIDE DE L'ATHLÈTE IDENTIFIÉ

FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

Table des matières

INTRODUCTION 2

INFORMATIONS PROVINCIALES 3

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION 3

PROGRAMME D'ASSURANCES POUR LES ATHLÈTES CANADIENS (PAAC) 5

ALLIANCE SPORT-ÉTUDES 6

FONDATION ALÉO 8

SPORT CANADA 9

INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC 13

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE 17

CAPITALE-NATIONALE 18

CHAUDIÈRE-APPALACHES 18

BAS-SAINT-LAURENT 18

GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE 18

CÔTE-NORD 20

ESTRIE 21

CENTRE-DU-QUÉBEC 21

LAVAL 23

LAURENTIDES 24

LANAUDIÈRE 24

MAURICIE 26

MONTÉRÉGIE 29

MONTRÉAL 32

OUTAOUAIS 35

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN 38

BOURSES 39

INTRODUCTION

La Fédération de Natation du Québec souhaite accompagner ses athlètes identifiés de niveau Excellence, Élite, Relève et Espoir dans leur poursuite de l'excellence. Nous avons donc recensé un maximum de services offerts aux athlètes identifiés partout au Québec afin de les faire connaitre aux athlètes et les encourager à les utiliser à leur plein potentiel.

Ce guide a été créé grâce à la collaboration de l'Institut National du Sport du Québec, de l'Alliance Sport-Études, de la Fondation Aléo ainsi que de tous les Centre d'entrainement régionaux multisports (CREM) ou organismes mandatés partout au Québec.

Toutes les informations et montants ($) se veulent à titre indicatif et sont sujets à changements sans préavis. L'athlète doit communiquer avec l'organisme en question pour s'assurer que les données sont à jour. Les années financières de ces organismes sont du 1er avril au 31 mars.

Comment utiliser ce guide?

Chaque athlète trouvera des informations le concernant dans DEUX (2) sections du guide

1- La section « Informations provinciales »
2- La section qui concerne sa région de résidence (adresse principale).

Chaque organisme offre des services en fonction du niveau d'identification, l'athlète doit vérifier son niveau d'identification dans la liste de FNQ pour connaître les services qui lui seront offerts. À noter que certains organismes n'offrent aucun service pour certains niveaux d'identifications.

INFORMATIONS PROVINCIALES

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION

Crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau

Les athlètes résidant au Québec et identifiés par leur fédération sportive québécoise peuvent avoir droit, pour l'année fiscale visée, à un crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau.

Valeur des crédits remboursables			
Catégorie d'athlètes identifiés	Excellence	Élite	Relève
Sport individuel	4000$	4000$	2000$

Veuillez noter que le Ministère délivrera directement aux athlètes, au cours du mois de février, les attestations officielles à joindre à leur déclaration de revenus du Québec. Il est donc très important d'informer votre fédération sportive québécoise de tout changement d'adresse.

Programme Équipe Québec

Le programme Équipe Québec offre aux athlètes québécois qui participent régulièrement à des compétitions sur la scène internationale un appui financier leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable. Équipe Québec fournit également un appui financier aux entraineures et entraineurs qui encadrent ces athlètes.

Les objectifs du programme Équipe Québec sont de :

- soutenir de façon appropriée les athlètes québécois dans leur projet d'excellence vers les plus hauts sommets de la performance sportive en leur accordant une bourse d'entraînement annuelle maximale de 6 000 $;
- faciliter la transition de ces athlètes lorsqu'ils se retirent de la compétition active de haut niveau (pour une seule fois, un montant équivalant à 1 000 $ par année pendant laquelle ils ont été boursiers du programme, jusqu'à un maximum de 4 000 $);

Admissibilité athlètes :

1. Être un athlète identifié de niveau « excellence » par sa fédération sportive québécoise auprès du Ministère.
2. Être un athlète qui réside de façon permanente au Québec.
3. Être membre en règle de sa fédération sportive québécoise.

Admissibilité entraineurs :

1. Être entraineur à temps pleins.
2. Être l'entraineure ou l'entraineur permanent et premier responsable 1 d'un athlète boursier du Programme Équipe Québec ou d'un « programme de l'Institut national du sport du Québec pour la prochaine génération ».
3. Il s'agit d'une entraineure ou d'un entraîneur possédant minimalement :
   a) Une certification de niveau 3, 4 ou 5 selon l'ancien système de certification des entraîneurs du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE);

b) Le statut "formé" au volet Compétition-Développement du PNCE;
c) Un diplôme avancé à l'entraînement de l'Institut national du sport du Québec (INS);
d) Un baccalauréat dans une discipline appropriée en entraînement sportif (éducation physique, activité physique, kinésiologie ou intervention sportive) en plus d'une formation appropriée spécifique.

4. Être résidente ou résident permanent au Québec.
5. Être membre en règle de sa fédération sportive québécoise.
6. Faire une demande annuelle à l'aide du formulaire d'adhésion au Programme et le transmettre au Secteur du loisir et du sport.

Transmettre sa demande :

- Formulaire en ligne pour les athlètes
- Formulaire pour les entraineurs

Pour plus d'informations, visiter le site du gouvernement.

PROGRAMME D'ASSURANCES POUR LES ATHLÈTES CANADIENS (PAAC)

Depuis 1982, le Programme d'assurance pour les athlètes Canadiens (PAAC) s'est imposé comme la couverture la plus complète des blessures résultant d'accidents et de surmenage sportifs, subies par des athlètes canadiens de tous niveaux, aussi bien « au Canada » qu' « en dehors du Canada ».

Option1 – Accident / Surmenage Sportif

Couvre les accidents sportifs, incluant le « surmenage sportif », qui est unique au PAAC depuis le tout début. La garantie de « surmenage » garantit les athlètes contre des blessures chroniques, telles les tendinites, qui sont causées par des activités répétitives. Les prestations du PAAC pour surmenage sportif sont très populaires et très en demande parmi les athlètes canadiens.

Plusieurs plans vous sont offerts: Bronze, Argent, Or et 500 Plus.

Option 2 – Accident Seulement

Fournit une couverture d'assurance pour les traitements médicaux et thérapeutiques à la suite d'un accident de sport. Un accident de sport est un événement ou un incident soudain et imprévu mettant en cause l'Assuré et entraînant directement une blessure à ce dernier.

Plusieurs plans vous sont offerts – Bronze, Argent et Or

Assurance Médicale de Voyage

Offre une protection 24 heures sur 24 en cas d'urgence médicale ou de soins hospitaliers, soins dentaires d'urgence, évacuation et rapatriement sanitaire, transport après décès et déplacement pour raisons familiales et logement résultant de maladie ou de blessure. Bien sûr, le PAAC garantit toujours les athlètes pendant leurs compétitions.

Le programme d'Assistance Voyages offre une assistance d'urgence mondiale aux membres du PAAC en voyage hors du Canada/Province. L'assurance couvre également les frais d'urgence reliés à la COVID-19. Cependant, elle ne couvrira pas les frais non médicaux tels que le temps de quarantaine ou l'annulation ou l'interruption de voyage.

Pour l'assurance médicale de voyage, le choix de l'une des 3 options: par voyage, selon un plan individuel annuel (30, 60 ou 90 jours) ou selon un plan de groupe annuel.

La garantie d'assurance est automatique. Aucun formulaire de demande à compléter et pas d'exclusions pour affection médicale préexistante.

Voir les informations sur les couvertures et les primes ici

Pour adhérer à cette assurance, vous devez contacter :

- Athlètes excellence : INS Québec
- Autres athlètes : votre CREM ou organisme mandaté

ALLIANCE SPORT-ÉTUDES

Qui nous sommes : Nous avons comme mission de soutenir la persévérance et la réussite, tant scolaires que sportives, des athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études supérieures. Il est important de souligner que nous ne sommes pas physiquement présents dans ton établissement scolaire ou dans ton centre d'entraînement, mais que nous y sommes intimement reliés et impliqués.

Admissibilité : être admis dans un établissement membre et être identifié de niveau espoir, relève, élite ou excellence par sa fédération sportive. Pour faire ta demande d'admission

Services	Processus pour y accéder	Prix / fréquence / banque d'heures
• Un horaire scolaire adapté à ta réalité d'étudiant(e)-athlète • La possibilité d'allonger ton cheminement scolaire sans être pénalisé • La collaboration des enseignants • La justification de tes absences liées au sport	Communique avec le ou la répondante sport-étude de ton établissement scolaire pour tous les détails	**Admission:** des frais de 40$ (non remboursables) sont exigés pour l'ouverture de ton dossier. **Administration:** pour les étudiant(e)s-athlètes de niveau collégial, des frais de 50$ par session seront facturés par l'établissement scolaire et pour les étudiant(e)s-athlètes de niveau universitaire, il n'y pas de frais administratifs. **Athlètes espoirs** Pour les étudiants-athlètes identifiés espoir, des frais administratifs supplémentaires de **70$ par session** sont facturés par l'Alliance Sport-Études car cette catégorie n'est pas soutenue par la subvention ministérielle.
• La possibilité de suivre des cours à distance en bénéficiant d'un suivi particulier avec Cégep à Distance. Des cours à distance 100% en auto-apprentissage. • Cégep virtuel accède à la priorisation des cours donnés par ce regroupement de cégeps. Des cours en temps réel, à distance. • Une offre de cours spécialement conçus pour les étudiants- athlètes ◆ Cours de préparation à l'après carrière de l'athlète ◆ Cours d'initiation à la psychologie (axé sur l'athlète) ◆ La psychologie sociale (axé sur l'athlète) ◆ Éthique et dopage (Remplace le 3e cours de philosophie) • Accessibilité à des cours d'éducation physiques adaptés	Communique avec le ou la répondante sport-étude de ton établissement scolaire pour tous les détails	

• L'accès à notre programme de bourses, qui a remis plus de 2 millions de dollars depuis sa création • Une belle visibilité au sein de la communauté étudiante et sportive sur nos médias sociaux • La Base. Tu y trouveras des articles pour t'informer et t'outiller sur les défis de conciliation sport-études	Remplis le formulaire de mise en candidature qui est envoyé aux étudiant(e)s-athlètes éligibles de l'Alliance Sport-Études en janvier. Inscris-toi à nos médias sociaux https://alliancesportetudes-labase.ca	
Accompagnement en santé mentale N'oublie pas que tous les cégeps et universités offrent des services psychosociaux.	Consultations gratuites avec un psychologue, travailleur social ou autre intervenant. Communique avec ton ou ta répondante sport-études pour connaître la procédure dans ton école ou dirige-toi directement vers le service d'aide de ton établissement.	
Trois ressources à l'Alliance Sport-Études La conseillère pédagogique de l'Alliance est disponible pour répondre à tes questions concernant le volet scolaire. Elle assure également un lien avec les répondants collégiaux et est une ressource incontournable en ce qui a trait aux cours à distance. Notre conseillère à la conciliation sport-études est disponible pour t'offrir de précieux conseils pour concilier ton sport et tes études. Elle assure également un lien avec les répondants universitaires et ceux du milieu sportif. D'ailleurs, elle est une ressource importante pour te soutenir dans la transition entre le cégep et l'université. Notre conseiller en développement global de l'étudiant(e)-athlète est disponible pour te soutenir et t'accompagner sur les questions qui touchent la santé mentale, ton réseau de soutien, ton identité à l'extérieur du sport, etc. Cette ressource essentielle développe également des projets de sensibilisation sur ces mêmes sujets avec nos partenaires scolaires et sportifs.	Contacte-nous ici ou sur nos réseaux sociaux	

FONDATION ALÉO

Pour les athlètes boursiers de la fondation : tous les services sont gratuits et disponibles à vie.

Service	Processus pour y accéder
Accompagnement personnalisé des boursiers	Au moment de la remise de la bourse, Marc-André Morency te contactera pour une entrevue à chaque année avec des documents à remplir pour connaitre tes besoins de services. Un suivi est fait aux 6 mois.
Services d'**orientation** et d'information scolaire et professionnelle : • Soutien au développement d'un plan d'études compatible avec la carrière d'athlète. • Un accompagnement dans l'établissement d'objectifs personnels et professionnels • La passation et évaluation de tests psychométriques • Un soutien dans le processus de retraite du sport	Contacter Sophie Brassard (sophie.brassard@faeq.com), conseillère en orientation, pour prendre un rendez-vous.
Information concernant l'**équivalence des diplômes** obtenue à l'étranger • Exigences pour un québécois qui veut intégrer une université internationale • Exigences de chaque profession pour exercer au Canada une fois revenus avec un diplôme d'un autre pays	Contacter Sophie Brassard (sophie.brassard@faeq.com), conseillère en orientation, pour prendre un rendez-vous.
Accompagnement dans le processus d'**admission universitaire** • Choix de programme • Remplir sa demande • Dates limites et exigences • Etc.	Contacter Sophie Brassard (sophie.brassard@faeq.com), conseillère en orientation, pour prendre un rendez-vous.
Stages en entreprise • Stages d'un jour pour voir si un type de milieu te convient • Stages obligatoires dans le cadre d'un programme qui l'exige, on t'aide à trouver un bon milieu qui saura composer avec tes restrictions d'athlète.	Contacter Marc-André Morency (marc-andre@fondationaleo.ca)
L'accès aux services de *Paper*, **tutorat en ligne et révision de travaux** scolaires bilingue 24/7	Faire la demande à Marc-André Morency (marc-andre@fondationaleo.ca) pour être ajouté à la liste et obtenir ton accès. Portail : https://mygameplan.ca/fr (Onglet ressources/Éducation)

SPORT CANADA

Athlètes Excellence brevetés uniquement

Service	Processus pour y accéder	Prix / fréquence / banque d'heures
Soutien pour les frais de scolarité Pour couvrir les frais de scolarité (Cegep, université, DEP, PNCE, Institut national de formation des entraineurs. Établissements canadiens uniquement	Les athlètes doivent réclamer leurs frais de scolarité au cours de l'année scolaire ou dans l'année suivant la date du paiement ou la fin du cours. • Les athlètes brevetés demandent un bon pour frais de scolarité au PAA. • Le PAA approuve ou refuse le soutien pour les frais de scolarité. • Le PAA remplit la première partie des bons pour frais de scolarité, puis remet ces bons aux athlètes brevetés admissibles. • L'athlète breveté remplit la deuxième partie du bon pour frais de scolarité et le remet à l'établissement d'enseignement admissible. • L'établissement d'enseignement remplit le bon pour frais de scolarité et y inscrit les cours qui seront suivis ou joint un formulaire d'inscription officiel contenant la liste des cours qui seront suivis. • L'établissement d'enseignement envoie au PAA une facture, de même qu'une copie du bon pour frais de scolarité dûment rempli et une répartition des frais accessoires. • Pour que le PAA paie les frais de scolarité directement à l'école, celle-ci doit avoir terminé le processus de demande de paiement direct vers le compte approprié de l'école.	Le montant maximal accordé pour un cycle de brevets est de 5 500 $, jusqu'à un maximum de 27 500 $ à vie.
Crédits différés pour frais de scolarité	• L'athlète communique avec le PAA pour savoir s'il est admissible. • Le PAA examine le dossier de l'athlète et approuve les crédits différés pour frais de scolarité auxquels l'athlète a droit en fonction des politiques et procédures du PAA. • Le PAA informe l'athlète du montant de crédits différés pour frais de scolarité auquel il a droit et confirme l'admissibilité de l'établissement d'enseignement. • L'athlète soumet un formulaire dûment rempli pour le remboursement des crédits différés pour frais de scolarité (pouvant être obtenu auprès du PAA). • L'athlète remet un reçu officiel de paiement au PAA, qu'il s'agisse d'une facture estampillée par l'établissement d'enseignement et indiquant les paiements effectués, ou encore d'un reçu de paiement portant l'en-tête officiel de l'établissement. Il doit inclure une ventilation des frais payés. • Une fois qu'il a terminé son cours ou son programme, l'athlète fournit une attestation de fin d'études (par ex., relevé de notes officiel ou lettre officielle de l'établissement d'enseignement canadien).	

	• Remarque : L'obtention du relevé de notes officiel est à la charge de l'athlète; • Une fois l'attestation de fin d'études reçue, le PAA rembourse l'athlète directement pour les frais de scolarité approuvés, jusqu'à un maximum de 5 500 $ par exercice financier (du 1er avril au 31 mars).	
Crédits différés pour frais de scolarité (pour les athlètes qui ne sont plus brevetés)	Les athlètes qui fréquentent un établissement d'enseignement postsecondaire à l'extérieur du Canada ne peuvent cumuler de crédits différés pour frais de scolarité, et ce, pour tout cycle de brevets durant lequel ils étudient à l'extérieur du Canada. Les athlètes doivent être acceptés dans un établissement d'enseignement postsecondaire durant l'année pour laquelle ils sont brevetés afin de pouvoir différer le paiement des frais de scolarité. Les athlètes peuvent différer un maximum de 5 500 $ par cycle de brevets lorsqu'ils sont brevetés, et ce, pour un maximum de cinq cycles de brevets. Les crédits différés pour frais de scolarité ne sont pas versés à l'établissement d'enseignement canadien fréquenté par l'athlète, mais sont plutôt remboursés directement à l'athlète par le PAA.	
Soutien supplémentaire du PAA	Les athlètes brevetés faisant partie d'un programme de la NCAA doivent vérifier avec leur établissement si les règles de la NCAA permettent ce soutien additionnel.	Le soutien supplémentaire du PAA est limité à au plus 13 000 $ par cycle de brevets.
Allocation d'excellence pour couvrir les frais de subsistance et d'entraînement Pour les athlètes classés parmi les trois premiers rangs (médaillés) aux plus récents Jeux olympiques/paralympiques ou aux plus récents championnats du monde doivent viser l'année de brevet en cours.	• Envoyer le formulaire de demande de soutien supplémentaire du PAA dûment rempli, qui peut être obtenu auprès du PAA. • Joindre l'avis de cotisation de l'Agence du revenu du Canada pour l'année d'imposition la plus récente.	Montant en fonction du revenu annuel de l'année précédente : 60 000 $ et plus : 0 $ 59 000 $ à 59 999 $: 1 000 $ 58 000 $ à 58 999 $: 2 000 $ 57 000 $ à 57 999 $: 3 000 $ 56 000 $ à 56 999 $: 4 000 $ 55 000 $ à 55 999 $: 5 000 $ Moins de 55 000 $: 6 000 $
Allocation pour les **enfants à charge** L'athlète doit subvenir aux besoins d'un ou plusieurs enfants à charge âgés de moins de 18 ans au cours du cycle de brevets pour lequel ils reçoivent des prestations.	• Envoyer le formulaire de demande de soutien supplémentaire du PAA dûment rempli, qui peut être obtenu auprès du PAA. • Joindre l'avis de cotisation de l'Agence du revenu du Canada pour l'année d'imposition la plus récente.	Montant en fonction du revenu annuel de l'année précédente : 70 000 $ et plus : 0 $ 69 000 $ à 69 999 $: 1 000 $ 68 000 $ à 68 999 $: 2 000 $ 67 000 $ à 67 999 $: 3 000 $ 66 000 $ à 66 999 $: 4 000 $ 65 000 $ à 65 999 $: 5 000 $ Moins de 65 000 $: 6 000 $
Allocation pour l'entraînement et les compétitions des **athlètes paralympiques ayant des besoins élevés**	• Envoyer le formulaire de demande de soutien supplémentaire du PAA dûment rempli, qui peut être obtenu auprès du PAA;	Montant en fonction du revenu annuel de l'année précédente :

Conditions : • Avoir un statut sportif international « révisé » (R) ou « confirmé » (C); • Avoir une des classifications du CIP suivantes : S1, SB1, S2, SB2, S3, SB3, S11, SB11, SM1, SM2, SM3, SM11, S14, SB14 • L'athlète breveté a clairement besoin d'un appui individuel pour prendre part à l'entraînement et aux compétitions.	• Joindre la confirmation de l'Natation Canada attestant de la classification permanente de l'athlète au niveau international; • Joindre l'avis de cotisation de l'Agence du revenu du Canada pour l'année d'imposition la plus récente.	70 000 $ plus : 0 $ 69 000 $ à 69 999 $: 1 000 $ 68 000 $ à 68 999 $: 2 000 $ 67 000 $ à 67 999 $: 3 000 $ 66 000 $ à 66 999 $: 4 000 $ 65 000 $ à 65 999 $: 5 000 $ Moins de 65 000 $: 6 000 $
Aide à la **réinstallation** Un athlète breveté qui déménage pour aller s'installer près du centre d'entraînement de l'équipe nationale d'un ONS dans le but de poursuivre sa carrière d'athlète de haut niveau et l'athlète qui retourne à son domicile (support pour 2 déménagements au total).	Les dépenses suivantes peuvent être prises en compte dans le calcul du remboursement : transport (avion, train, autobus, voiture, location de camion, traversier), essence, repas pris durant le trajet et chambre d'hôtel. La procédure suivante s'applique. • L'athlète breveté envoie sa demande de soutien supplémentaire du PAA et les documents requis à Natation Canada (reçus originaux). • Natation Canada examine la demande afin de s'assurer qu'elle est complète et que les renseignements sont exacts, puis transmet la demande et les documents pertinents au PAA aux fins d'approbation. • Le gestionnaire du PAA examine la demande d'aide. Toute demande incomplète est retournée à l'athlète. • Si la demande est approuvée, le PAA verse directement à l'athlète le montant approuvé.	L'aide pour les frais de réinstallation est limitée à la moitié des frais réels de transport associés à une réinstallation, jusqu'à concurrence de 500 $ par déménagement.
Aide pour le **départ à la retraite** Les athlètes ayant bénéficié d'un brevet senior (C1, SR, SR1, SR2 et SRI) pour au moins trois années peuvent présenter une demande. L'exigence relative au nombre d'années de brevet senior (au moins trois) peut être levée pour les athlètes brevetés qui participent à un programme de formation des entraîneurs approuvé par l'ONS et menant à une certification.	Cette demande doit être faite dans l'année suivant la date du départ à la retraite. Les athlètes brevetés qui souhaitent recevoir une aide pour le départ à la retraite doivent fournir : • une lettre expliquant pourquoi ils ont besoin d'aide à la transition vers la retraite; • une lettre de Natation Canada confirmant leur retrait des activités de l'équipe nationale; • un état de leurs revenus et dépenses actuels ainsi que les prévisions pour l'année suivante (les dépenses doivent inclure les frais de logement, d'alimentation et de transport); • état des revenus et des dépenses, que Natation Canada examinera dans le cadre de la demande de soutien supplémentaire du PAA; • copie de l'avis de cotisation de l'Agence de revenue du Canada pour l'année d'imposition la plus récente.	Une fois en carrière, une aide pour le départ à la retraite pouvant atteindre 5 000 $

	La procédure suivante s'applique. • L'athlète breveté envoie sa demande de soutien supplémentaire du PAA et les documents requis à Natation Canada. • Natation Canada examine la demande afin de s'assurer qu'elle est complète et que les renseignements sont exacts, puis transmet la demande et les documents pertinents au PAA aux fins d'approbation. • Le gestionnaire du PAA examine la demande d'aide. Toute demande incomplète est retournée à l'athlète. • Si la demande est approuvée, le PAA verse directement à l'athlète le montant approuvé.	

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Excellence	**Clinique médico sportive** : • Physiothérapie • Massothérapie • Thérapeute du sport • Ostéopathie • Médecine • Psychologue • Neuropsychologue • Infirmière • Clinique commotion	• Appeler (514-255-1000 poste 301) ou écrire un courriel (medical@insquebec.org) • Prendre un rendez-vous avec un des intervenants • Réclamations aux assurances PAAC ou à vos assurances personnelles	
	Médecin	Appeler (514-255-1000 post 301) ou écrire un courriel (medical@insquebec.org)	Gratuit avec la carte d'assurance maladie
	Assurances PAAC	Écrire à ctruchon@insquebec.org pour adhérer à l'assurance.	L'INS offre gratuitement la couverture BRONZE du PAAC aux athlètes de niveau excellence Tu peux également payer la différence pour la couverture ARGENT ou OR et/ou utiliser 200$ sur ton 500$ disponible aux services de performance aux athlètes individuels pour couvrir une partie de la différence.
	Services de performances aux athlètes individuels (non disponible pour les groupes d'entraînement résidents de l'INS, ex : CHPQ) • Nutrition • Préparation mentale • Physiologie • Préparation physique	Écrire à ctruchon@insquebec.org • Vérifier avec elle si l'intervenant que tu veux aller voir est accrédité ou lui demander le contact d'un intervenant pour la spécialité que tu recherches; • Prendre ton rendez-vous; • Payer et demander le remboursement à Caroline ou l'intervenant facture l'INS directement.	500$ (à l'externe par un intervenant accrédité) ou 12h avec un des intervenants travaillant à l'INS. Si tu t'entraines dans une autre région que Montréal, tu peux voir à transférer le montant dans ton CREM pour bonifier leur offre. Contacte la personne ressource de ton CREM pour savoir si c'est possible.
	Services de soutien avec *Life Work* 24/7 • Soutien juridique : consultations avec un avocat • Conseils en relations de couple	Appeler ou visiter le site web et tu as accès aux services en mentionnant « Plan de match » 1 844 880-9137 www.myeapsupport.com	Gratuit, pendant que tu es excellence + 2 ans après

	• Soutien à la séparation ou le divorce (cliniciens, juristes, conseillers financiers) • Outils de planification financière • Programme d'épanouissement au travail • Préparation à la retraite		
	Consultations en **psychologie clinique**	Écrire à Mental Health mentalhealth@mygameplan.ca pour faire la demande de consultations	2 500$ par année disponible avec Plan de match
	Ateliers et conférences variés / Diverses activités de réseautage	Demande d'adhésion au groupe facebook des Athlètes de l'INS. Toutes les informations sont publiées à cet endroit.	
	Logiciel d'**apprentissage linguistique** Rosetta Stone	Écrire à ctruchon@insquebec.org pour avoir ton accès au portail	Gratuit
	Programme de **conférences Jouez gagnant**! Un programme permettant aux écoles, aux camps de jour, aux organisations sportives et aux organismes communautaires de recevoir un athlète de niveau international afin de motiver les jeunes grâce à des conférences portant sur la carrière de l'athlète.	Contacter Marina Lord Agente de programme « Jouez gagnant! » 514-255-1000 poste 257 mlord@insquebec.org	Rémunéré + remboursement des dépenses
	Accès aux services de Paper, **tutorat en ligne** et révision de travaux scolaires bilingue 24/7	Écrire à ctruchon@insquebec.org pour obtenir ton accès • https://mygameplan.ca/fr • Onglet ressources/Éducation	Gratuit
	Service d'**orientation** et d'information scolaire et professionnelle	Rencontres avec la conseillère en orientation Sophie Brassard (sophie.brassard@fondationaleo.ca)	Gratuit
	Smith School of Business : Bourses d'études offertes dans plusieurs programmes	Si vous voulez faire un programme à cette école prestigieuse, plusieurs bourses sont disponibles pour les athlètes excellence présents et retraités. Informations disponibles sur le site de Plan de match.	Bourse d'étude disponible aux athlètes brevetés via Plan de match
	Finance – ressource pour t'aider avec les **questions financières et impôt**	En février de chaque année, un comptable est mis à votre disposition pour faire vos déclarations d'impôts Écrire à ctruchon@insquebec.org pour réserver ta place.	Gratuit à moins d'avoir besoin d'un service à plus long terme ou des besoins plus importants
	Accès aux **bains de régénération** (bains froids/chauds)		Gratuit

	Accès à notre **salle de préparation** physique sur nos heures d'ouverture	Écrire à ctruchon@insquebec.org pour réserver ta place.	Gratuit
Entraineurs d'athlètes excellence	Services de soutien en avec *Life Work* 24/7 • LIFT session : entrainements virtuels • Soutien juridique : consultations avec un avocat • Conseils en relations de couple • Soutien à la séparation ou le divorce (cliniciens, juristes, conseillers financiers) • Outils de planification financière • Programme d'épanouissement au travail • Préparation à la retraite	Appeler ou visiter le site web et tu as accès aux services en mentionnant « Plan de match » 1 844 880-9137 www.myeapsupport.com	Gratuit lorsque l'entraineur encadre un athlète excellence
Élite, Relève et Espoir	**Clinique médico sportive** : • Physiothérapie • Massothérapie • Thérapeute du sport • Ostéopathie • Médecine • Psychologue • Neuropsychologue • Infirmière • Clinique commotion	• Appeler (514-255-1000 post 301) ou écrire un courriel (medical@insquebec.org) • Prendre un rendez-vous avec un des intervenants • Réclamations aux assurances PAAC ou à vos assurances personnelles	
	Médecin	Appeler (514-255-1000 post 301) ou écrire un courriel (medical@insquebec.org)	Gratuit avec la RAMQ
Tous	Portail en ligne : Athéna Diverses informations sur les services de l'INS et de votre CREM, formulaires pour la clinique, etc.	Faire ton inscription en ligne. Après l'acceptation de ton inscription, tu recevras un nom d'utilisateur et un mot de passe pour te connecter ainsi que toutes les informations relatives à Athéna.	

SERVICES DE PERFORMANCE AUX ATHLÈTES INDIVIDUELS	
NUTRITION	Optimisez vos gains et votre énergie disponible avec un spécialiste de la nutrition sportive. Véritable expert du contrôle de la composition corporelle et de l'optimisation énergétique personnalisée, le nutritionniste du sport est un atout de taille incontestable pour vos performances athlétiques.
PRÉPARATION PHYSIQUE	Maximisez le développement et le maintien des déterminants physiques de votre performance, prévenez les blessures et optimisez votre récupération grâce à une équipe de préparateurs physiques qui vous accompagneront et vous guideront dans votre programme d'entraînement.
PRÉPARATION MENTALE	Apprenez à améliorer votre performance cognitive, votre récupération et votre capacité à gérer des situations délicates, tout en favorisant la satisfaction, l'autonomie, le plaisir et l'équilibre de vie. Des consultations en préparation mentale vous aideront à développer et maintenir les déterminants mentaux et cognitifs cruciaux pour une performance optimale.
PHYSIOLOGIE	Suivi et analyse de la performance Profitez d'un système informatique développé par l'INS Québec en collaboration avec l'entreprise québécoise Hexfit©, qui permet de saisir données scientifiques, sportives et médicales et de prendre des décisions objectives favorisant les performances tout en diminuant les risques de blessure ou d'entraînement excessif. Récupération Bénéficiez des bienfaits des bains froids (qui permettent, suivant certains protocoles, d'atténuer les courbatures) et des méthodes d'avant-garde favorisant la détente, le repos et, donc, la régénération entre les séances intensives d'entraînement. Sommeil Obtenez des conseils pour analyser et améliorer votre sommeil et élaborer des stratégies individuelles qui ont pour but de limiter les effets négatifs des vols prolongés pour se rendre sur les sites d'entraînement ou de compétition.
** Les offres de services décrits plus haut sont détaillées selon le service donné par les intervenants à l'emploi de l'INS Québec. Les offres de services peuvent varier si la consultation est faite par un intervenant reconnu à l'externe.*	

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue (URLS)

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Élite - Relève	• Chiropraticien • Kinésiologue/Préparation physique • Massothérapeute • Nutrition • Ostéopathe • Physiothérapeute • Préparation mentale • Thérapeute du sport	• Contacter Félix St-Onge de l'URLS (fstonge@ulsat.qc.ca) • Vérifier avec lui si l'intervenant que tu veux aller voir est accrédité ou lui demander le contact d'un intervenant pour la spécialité que tu recherches • Prendre rendez-vous avec ton intervenant • L'intervenant facture directement l'URLS	500$ par athlète pour des services périphériques Si tu dépasses le 500$ par année, envoies tout de même tes factures à Félix et tu pourrais te faire rembourser à la fin de l'année s'il reste de l'argent dans l'enveloppe de l'URLS.
Espoir	Aucun service individuel, les services sont offerts pour les groupes de Sport-Études.	• Formulaire envoyé aux responsables des Sport-Études par l'URLS en début d'année scolaire. • Remplir le formulaire pour ensuite pouvoir bénéficier d'un montant d'argent annuellement pour offrir des services périphériques à son groupe d'entrainement.	Enveloppe variable par année
Soutien financier **Athlètes de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir**	Fonds de l'athlète Abitibi-Témiscamingue	• Résider sur le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue: si l'athlète demeure à l'extérieur pour l'entraînement, les parents de ce dernier doivent résider sur le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue; • Avoir entre 12 et 40 ans; • Être identifié de niveau excellence, élite, relève ou espoir; • Remplir le formulaire de demande • Date limite : 30 septembre	Montant maximal annuel : Athlète excellence: 2 250 $ Athlète élite: 1 750 $ Athlète relève: 1 250 $ Athlète espoir: 750 $

CAPITALE-NATIONALE
CHAUDIÈRE-APPALACHES
BAS-SAINT-LAURENT
GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Excellence sportive Québec- Lévis

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix / fréquence / banque d'heures
Excellence - Élite - Relève	Portail Athéna	• Faire son inscription en ligne • Une fois inscrit, ESQL va inclure le montant auquel tu as droit pour l'année dans le portail. • Tu pourras ensuite accéder au portail pour faire le suivi de ton budget ainsi que des services reçus.	
	SERVICES EN SCIENCES DU SPORT •Analyse biomécanique •Physiologie de l'exercice •Nutrition sportive •Préparation mentale •Préparation physique •Psychologie sportive •Service conseil SERVICES MÉDICO- SPORTIFS •Chiropratique •Évaluation médicale •Évaluation musculo-squelettique •Massothérapie •Neuropsychologie •Ostéopathie •Physiothérapie •Santé cardio-respiratoire / Suivi médical •Thérapie du sport	• Prendre rdv avec un intervenant identifié par ESQL https://www.esql.ca/intervenants-bsl • L'intervenant facture ESQL directement • Il est de la responsabilité de l'athlète de s'assurer que le budget est disponible. Dans le cas où le montant des services reçus a dépassé le budget octroyé, il est de la responsabilité de l'athlète de rembourser ces frais à ESQL. • Si tu veux aller voir un intervenant qui n'est pas identifié par ESQL ou que tu as besoins de services supplémentaires et que ton montant annuel est épuisé, contacter Émilie Châteauvert-G echateauvert@esql.ca pour une analyse au cas par cas.	Potentiel Jeux Olympiques ou Paralympiques, si résident de Québec ou de Lévis : 700$ Potentiel Jeux Olympiques ou Paralympiques, d'une autre ville : 600$ Excellence résident de Québec ou Lévis : 500$ Excellence d'une autre ville: 400$ Élite-Relève : 600$ Élite-Relève faisant parti d'un groupe d'entraînement : 300$
Espoir	Services de groupe via le Sport-Études • Conférences • Préparation physique • Etc.	Vérifier avec le coordonnateur du Sport-Études de votre école pour connaitre les montants disponibles pour votre groupe. Responsable ESQL : jffortin@esql.ca	
	École Cardinal-Roy : Thérapeute du Sport disponible à l'école 20$ par séance	Vérifier avec l'école pour la prise de rendez-vous.	
Bas Saint Laurent et Gaspésie Iles	Services en sciences du sport et médico-sportifs	• Contacter jffortin@esql.ca	Athlète faisant parti d'un groupe d'entrainement: 200$

de la Madeleine : Excellence, Élite et Relève		• Vérifier avec elle si l'intervenant que tu veux aller voir est accrédité ou lui demander le contact d'un intervenant pour la spécialité que tu recherches • Prendre rendez-vous avec ton intervenant • L'intervenant facture directement ESQL	Athlète individuel : 500$
Programme Viséo	• Soutenir les athlètes dans leur préparation pour les Jeux olympiques et paralympiques en leur offrant des services en sciences du sport et médico-sportifs; • Offrir le service de mentorat à deux (2) entraîneurs à temps plein (1800 heures par année) pour une durée de 12 mois.	Les athlètes doivent compléter un formulaire d'application. Ils sont ensuite sélectionnés selon les critères suivants : • Les athlètes doivent s'entrainer majoritairement dans les régions de la Capitale-Nationale ou de la Chaudière-Appalaches • Pertinence de la demande • Possibilité de l'athlète de se sélectionner pour les Jeux olympiques ou paralympiques • Le partenaire aura le choix final parmi les athlètes recommandés par ESQL.	Montant déterminé en fonction du partenaire
Gala de l'athlète	Catégories : • Sport individuel international • Sport individuel national • Entraîneur international • Entraîneur national • Athlète-étudiant • Découverte féminine • Découverte masculine	Envoyer sa candidature par courriel : informations Date limite : Début mai	
Bourses Université Laval	De nombreuses bourses sont disponibles pour les étudiants-athlètes de l'Université Laval	Voir toutes les bourses disponibles	
Fondation Nordiques	Les bourses d'études doivent servir à couvrir des dépenses relatives à la poursuite du cheminement académique de l'étudiant. Une bourse peut être attribuée plusieurs années consécutives au même récipiendaire pourvu qu'une nouvelle demande soit réacheminée.	• Étudier dans un établissement reconnu par le MEES; • Être identifié de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir et engagé dans un programme sportif de haut niveau d'un sport olympique ou panaméricain; • Résider dans la région de Québec ou de Chaudière-Appalaches. • La FNQ fait parvenir le lien pour poser sa candidature aux athlètes identifiés en septembre/octobre de chaque année. Informations supplémentaires	• Or : bourse de 4000$ • Argent : bourse de 2500$ • Bronze : bourse de 1500$ • Olympique : En année olympique, la Fondation Nordiques offre des bourses aux athlètes qui auront pris part aux jeux.
Bourses de Villes			
Québec	Informations		
Lévis	Informations		

CÔTE-NORD

Loisir et Sport Côte-Nord (URLS)

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Excellence	Accompagnement à la recherche de commandites	Contacter Philippe Lebreux de l'URLS (lebreux.philippe@urlscn.qc.ca) pour faire une demande.	
Élite – Relève	**Services médico-sportifs** • Physiothérapeute • Nutrition • Préparation mentale • Kinésiologue/Préparation physique	• Contacter Philippe Lebreux de l'URLS (lebreux.philippe@urlscn.qc.ca) • Vérifier avec lui si l'intervenant que tu veux aller voir est accrédité ou lui demander le contact d'un intervenant pour la spécialité que tu recherches • Prendre rendez-vous avec ton intervenant • L'intervenant facture directement l'URLS ou tu payes et l'URLS te rembourse	500$ par année
	La Fondation remet en moyenne 50 000 $ en bourses par année pour les jeunes répartis dans chacune des disciplines, allant de la relève à l'élite et provenant de partout sur le territoire.	URLS va contacter à l'automne tous les athlètes identifiés et la bourse est automatique. Elle est remise au Gala Méritas en novembre.	Excellence :1600$ Élite : 1200$ Relève : 900$ Athlète régional à fort potentiel : bourses additionnelles (petit montant, déterminé par l'association régionale)

ESTRIE
CENTRE-DU-QUÉBEC

Excellence Sportive Sherbrooke

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix / fréquence / banque d'heures
Excellence Élite - Relève	Accès à des salles de musculation gratuitement Sherbrooke : • ProGym Rock Forest • L'Usine Sherbrooke • Maxi-Club • Excellence Fitness • Salle d'entraînement de l'Université de Sherbrooke • Salle d'entraînement de l'Université Bishop's • Salle d'entraînement du Cégep de Sherbrooke • Ookpik • Staxx Performance Magog : • Kin Impact • Centre sportif La Ruche	Écrire à Émilie Roy (emilie.roy@excellencesportive.com) pour demander votre accès au gym de votre choix.	Gratuit pour toute l'année d'identification
	Soins médico-sportifs et services scientifiques	• Vérifier avec Émilie Roy (emilie.roy@excellencesportive.com) si l'intervenant que tu veux aller voir est accrédité ou lui demander le contact d'un intervenant pour la spécialité que tu recherches. • Prendre ton rendez-vous • L'intervenant facture le CREM • S'assurer de ne pas dépasser ton montant annuel	Estrie Excellence 1000$ Élite 800$ Relève 600$ Centre-du-Québec Excellence – Élite – Relève : 500$ Faire une demande à Émilie si les besoins sont plus grands que le montant disponible par année.
	Services périphériques pour des groupes d'entraînement	Clubs avec athlètes de niveau élite et relève peuvent avoir des services périphériques pour le groupe d'entraînement complet. Écrire à Émilie Roy (emilie.roy@excellencesportive.com) pour avoir accès à des services	

	Rabais importants sur des biens et services	Voir la liste des rabais	
Athlètes de l'Estrie uniquement	Sherbrooke International : athlètes potentiels aux Grands Jeux	Le CREM contacte les entraineurs pour savoir s'ils ont des potentiels dans leur club et ensuite on confirme avec la FNQ. Support financier pour : • Services périphériques • Équipement • Camps d'entraînement • Compétitions d'importance	Montants variables en fonction des besoins. Analyse au cas par cas.
	Impulsion : athlètes potentiels pour les Jeux du Canada	Athlètes présents sur la longue liste de prospects de la FNQ. Services offerts à partir de 1 ou 2 ans avant les Jeux du Canada. Support financier pour : • Services périphériques • Équipement • Camps d'entraînement • Compétitions d'importance	
	Équipe Québec : athlètes médaillés aux Jeux du Québec	Pendant 1 an suivant la performance aux Jeux du Québec. Support financier pour : • Services périphériques • Équipement • Camps d'entraînement • Compétitions d'importance	
Espoir	Via les groupes Sport-Études ou demandes personnelles à Émilie • Préparation physique • Nutrition • Préparation mentale (en groupe ou individuel) • Etc.	Écrire à Émilie Roy (emilie.roy@excellencesportive.com) pour avoir accès à des services.	
Bourse Ville de Drummondville	Informations		

LAVAL

Excellence sports Laval

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Excellence - Élite - Relève	Services Médico-sportifs • Préparation physique • Préparation mentale • Physiothérapie • Nutrition • Ostéopathie • Massothérapie	• Courriel envoyé aux athlètes lorsqu'ils sont ajoutés à la liste du ministère par Stéphane Hamel (stephane@Sportslaval.qc.ca) • Prendre son rendez-vous avec un intervenant accrédité par l'INS • L'intervenant va facturer Excellence Sports Laval • Si vous avez des besoins supplémentaires après l'épuisement de vos montants annuels, vous pouvez faire une demande à Stéphane Hamel qui sera évaluée au cas par cas.	Excellence (s'il était déjà supporté alors qu'il était élite-relève) : 1750$ Élite : 1750$ Relève : 1250$ Un % de vos montants doit être utilisé à différents moments dans l'année sans quoi les montants seront redistribués à d'autres athlètes.
	Remboursement des frais d'abonnement dans un centre de conditionnement physique	Faire la demande à Stéphane Hamel (stephane@Sportslaval.qc.ca)	Maximum 250$ par année (sera déduit de votre budget de services médico-sportifs)
Espoir	Services de groupes pour les Sport-Études • Conférences • Services périphériques	Contacter Stéphane Hamel (stephane@Sportslaval.qc.ca) pour connaitre les services disponibles	
Bourses Sports Laval Informations supplémentaires	« Athlètes Espoirs » Athlètes de niveau Espoir, Relève ou Élite	• Les répondants régionaux ne peuvent présenter qu'une seule candidature pour cette catégorie. • Un athlète ne peut recevoir cette bourse plus d'une fois.	Dans chaque discipline, une bourse de 250 $ sera remise à un seul athlète.
	« Athlètes de niveau provincial » Athlètes de niveau Espoir ou Relève	Des bourses individuelles sont disponibles pour les athlètes les plus méritants (toutes disciplines confondues) qui se sont distingués lors de leur participation à des compétitions de niveau provincial au cours de la dernière année.	Un maximum de huit (8) bourses sera remis à des athlètes.
	« Athlètes de niveau national » Athlètes de niveau Espoir, Relève ou Élite	Des bourses individuelles sont disponibles pour les athlètes les plus méritants (toutes disciplines confondues) qui se sont distingués lors de leur participation à des compétitions de niveau national au cours de la dernière année.	Un maximum de huit (8) bourses sera remis à des athlètes.

LAURENTIDES
LANAUDIÈRE

Conseil de développement Excellence sportive des Laurentides

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Excellence	Services médico-sportifs	Veuillez contacter le CDESL à programmes@cdesl.ca si vous êtes un athlète excellence qui est résident des Laurentides ET qui s'entraîne dans la région pour connaître les services disponibles.	Excellence (laurentides) (s'il était déjà supporté alors qu'il était élite-relève) : 15 à 20 séances
Élite	• Analyse biomécanique • Chiropratique • Massothérapie • Neuropsychologie • Nutrition sportive • Ostéopathie • Physiothérapie • Préparation physique • Psychologie • Préparation mentale • Thérapie du sport	• Écrire à programmes@cdesl.capour obtenir le formulaire à remplir. • Vous serez convoqués à une rencontre pour discuter de votre dossier, et ce, dans le but de vous offrir les meilleurs services possibles. • Le CDESL vous enverra un document confirmant ou non votre éligibilité au programme de soutien individuel, le nombre de séances auxquelles vous avez droit (s'il y a lieu), ainsi que les intervenants auxquels vous êtes référés. • Pour obtenir un soutien du CDESL, vous devez collaborer avec des intervenants accrédités par le CDESL • Le CDESL informera chacun des intervenants à qui vous allez être référés en leur faisant parvenir le nombre de séances auxquels vous avez droit. • Lorsque vous allez visiter l'intervenant, vous ne payez pas. Ceux-ci doivent facturer directement le CDESL. • Communiquer avec le CDESL si vous avez besoin des services supplémentaires suite à l'épuisement de son allocation annuelle, une évaluation au cas par cas sera faite.	Maximum de 11 séances en science de l'entraînement et en services médicosportifs
Relève			Maximum de 11 séances en science de l'entraînement et en services médicosportifs
Espoir à fort potentiel ou rencontrer un maximum de critères: • Être membre d'un programme Sport-Études reconnu • Membre de la délégation québécoise des plus récents Jeux du Canada • Être médaillé aux plus récents Jeux du Québec • Participer minimalement à un circuit de compétition provinciale • Être identifié à fort potentiel par son équipe d'entraîneurs et sa fédération • Être identifié à très fort potentiel par le CDESL			Maximum de 5 séances en science de l'entraînement et en services médicosportifs
Élite et Relève Lanaudière			Maximum de 9 séances en science de l'entraînement et en services médicosportifs. Ou jusqu'à concurrence de 500.00$
Sport-Études Laurentides et Lanaudière	Services médico-sportifs de groupe ou individuels selon les besoins.	Veuillez contacter le CDESL à programmes@cdesl.ca pour déterminer vos besoins et bâtir un plan d'offre de services.	

Entraineurs Laurentides - Lanaudière	• Conseiller du développement des entraineurs et de leur environnement • Outils pour leur développement professionnel • Créer une communauté entre les entraineurs de la région	Contacter le CDESL à programmes@cdesl.ca	
Excellence, Élite, Relève, Espoir	Accès à la salle d'entraînement ou Sainte-Thérèse (204 blvd curé labelle, local 100, Sainte-Thérèse, J7E 1V6) 14, Bd René-A. Robert, Sainte-Thérèse, Québec J7E 1V6	Contacter le CDESL à programmes@cdesl.ca pour qu'ils puissent faire ton adhésion à la salle d'entraînement.	CDESL couvre les frais d'accès annuels à la salle d'entraînement de votre choix. + Minimum 1h de suivi avec un kinésiologue *Possibilité d'un suivi plus exhaustif en préparation physique si tu en as pas déjà avec ton club
Excellence, Élite et Relève	« Programme en route vers l'excellence » Si tu as utilisé 80% de tes services médico-sportifs pour l'année, tu pourrais avoir un soutien additionnel pour des services qui sont normalement non admissibles (camps d'entraînement, compétitions, etc.)	Demande par courriel au CDESL à programmes@cdesl.ca	Entre 300 et 1000.00$
Fond de l'athlète des Laurentides	Athlètes espoir, relève et élite	Faire une demande en ligne Date limite : fin février de chaque année	Entre 350 et 1000$
Bourses de Villes			
Bois-des-Filion	Informations		
Mascouche	Informations		
Prévost	Informations		
Repentigny	Informations		
Saint-Colomban / Saint-Canut	Informations		
Sainte-Adèle	Informations		
Sainte-Agathe-des-Monts	Informations		
Terrebonne	Informations		

MAURICIE

Excellence sportive Mauricie

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Excellence – Élite - Relève	Sciences du sport : • Kinésiologue • Ostépathie • Nutritionniste • Préparation mentale • Préparation physique • Thérapie du sport	• Marie-Ève Nault (Marie-Eve.Nault@creem.ca) va te contacter lorsque ton identification est confirmée au ministère • Rencontre (en personne ou virtuel) avec elle pour déterminer les besoins et faire un plan • Prendre rendez-vous avec un intervenant accrédité • L'intervenant facture directement Excellence Sportive Mauricie	Excellence et Élite : Maximum de 1300$/ année Relève : 900$/année
	Médico-Sportif : • Physiothérapeute • Chiropraticien • Massothérapeute • Médecine	• Prendre rendez-vous avec un intervenant accrédité • L'intervenant donne un tarif préférentiel aux athlètes identifiés, une partie est couverte par ton budget Excellence Sportive Mauricie et une partie devra être payée par toi sur place, demande à ton intervenant quel montant tu dois prévoir. • Info pour PAAC : https://mkrisch.ca/apercu/	
Espoir	Services de groupe pour Sport-Études : • Conférences multiples • 6 cours de groupe par année (yoga, spinning, etc.) • Suivi et évaluation musculosquelettique; • Suivi en massothérapie (récupération) •	Le responsable du groupe Sport-Études doit contacter Marie-Ève Nault (Marie-Eve.Nault@creem.ca) pour obtenir des services de groupe.	
	Services individuels pour Sport-Études	L'athlète doit parler à son entraineur pour avoir accès aux services individuels	Préparation mentale : 3 séances Nutrition : 3 séances
	Services aux clubs • Activités de perfectionnement pour les athlètes • Équipement spécifique au sport pour le développement des qualités physiques,	Contacter Marie-Ève Nault (Marie-Eve.Nault@creem.ca)pour obtenir le formulaire d'application dans lequel devra se trouver : • Les informations générales du groupe et les coordonnées de la personne responsable; • La liste des entraineurs œuvrant auprès des athlètes ciblés et leur niveau de certification ou date de naissance;	Groupe « performance » : 2500 à 6000$ Groupe « Espoir » : 1000 à 25000$

	techniques ou mentales des athlètes du groupe • Suivi et évaluation musculosquelettique; • Suivi en massothérapie (récupération); • Évaluation et suivi en préparation physique; • Activités de perfectionnement pour les athlètes;	• La liste des athlètes ciblés par le projet, leur niveau de reconnaissance (ÉMERGENT, ESPOIR, RELÈVE, ÉLITE ou EXCELLENCE) leur lieu de résidence et leur école fréquentée; • Le niveau et le réseau de compétition dans lequel les athlètes évoluent; • La description et les explications du projet, les déterminants de la performance ciblés et le budget prévu.	Groupe « Émergent » : 250 à 1000$ Catégories de groupes d'entrainement
Espoir à Excellence	Soutien financier à la compétition (nationale ou internationale)	Remplir le formulaire de demande	Entre 75 et 900$ (une demande par année)
Entraineurs	Rencontres avec des spécialistes pour bonifier l'encadrement de leurs athlètes Conseiller en développement de l'entraîneur et de son environnement (CDEE) Objectif: Rassembler les entraîneurs de la Mauricie pour leur offrir des occasions de partage	Deux CDEE pour vous aider : **Éric Bédard** : ericbedard76@gmail.com ET **Isabelle Gagnon** : igagnon@triactiv.ca Les contacter pour planifier les activités selon vos besoins : rencontres avec un intervenant, atelier, conférence, 5 à 7, mentorat, accompagnements sur vos plateaux d'entraînement, etc…	5 rencontres par année avec un intervenant accrédité de leur choix
	Remboursement des frais pour formations PNCE, perfectionnement professionnel	• Remplir le formulaire de demande • Inclure également un reçu ou une attestation de suivi.	50% des frais d'inscription peuvent être remboursés par Excellence Sportive Mauricie jusqu'à concurrence de 500$ par année.
	Accompagnements d'athlètes à une compétition nationale/internationale	• Remplir le formulaire de demande • Les montants sont déterminés selon des critères préétablis incluant le niveau PNCE de l'entraîneur, l'importance de la compétition, le nombre d'athlètes reconnus (RELÈVE ou supérieure) sous sa tutelle qui seront présents à la compétition, le budget admissible ainsi que les autres sources de financement de l'entraîneur.	Entre 100$ et 800$ peut être octroyé (**une demande par année**)

		• Suite à la réception du formulaire, une réponse sera envoyée par la poste dans un délai de 2 à 3 semaines.	
Fondation Claude-Mongrain	Programme de bourse aux athlètes Athlètes de niveau Espoir et Relève	Remplir le formulaire de demande Date limite : Autour du 15 avril de chaque année	500$
Sport-Hommage Mauricie	Athlètes espoir, relève et élite et entraineurs	Remplir le formulaire de demande Date limite : Autour du 25 novembre de chaque année	Bourses remises aux nommés et gagnants lors du Gala Sport-hommage Desjardins (20 janvier 2024)
Fonds de l'athlète de la Mauricie	Bourses aux athlètes participant aux Jeux du Canada ou aux Jeux Olympiques/Paralympiques	Automatique à la participation, pas d'application nécessaire. Contacter Marie-Ève Nault (Marie-Eve.Nault@creem.ca) pour des questions.	2000$

MONTÉRÉGIE

Excellence Sportive Montérégie

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Élite - Relève	Programme de soutien intégré: • Préparation mentale • Préparation physique • Nutrition. * 100 athlètes seulement peuvent bénéficier du programme. Période d'inscription avril-mai et octobre-novembre.	• Remplir le formulaire de demande • Dépôt de 100$, remboursement à la fin de l'année si services utilisés • L'Athlète va recevoir un courriel pour prendre un rendez-vous pour une rencontre individuelle avec Emilie Rossano-Aubin, coordonnatrice des services aux athlètes • Assignation à un **Pôle PLUS** qui regroupe plusieurs intervenants, intervention en équipe de soutien intégré (travail interdisciplinaire) • Aucune transition d'argent avec l'athlète, l'intervenant facture directement selon entente Excellence Sportive Montérégie.	500$ / année, selon la disponibilité financière
	Bilan de santé complet au Centre de médecine du sport et de l'exercice de l'Université de Sherbrooke - Campus Longueuil • Médecine générale • Bilan sanguin • Évaluation orthopédique au besoin + Accès aux médecins sportifs de cette clinique-là ensuite si besoin.	Contacter info@EXCELLENCESPORTIVEMONTEREGIE.COM pour prendre rendez-vous.	Gratuit pour tous les athlètes identifiés.
	Accès à une salle de musculation pour une année complète; salles partenaires identifiés avec ESM.	Contacter Emilie Rossano-Aubin info@EXCELLENCESPORTIVEMONTEREGIE.COM pour avoir ton accès à une salle près de chez toi.	Gratuit, pendant 1 an pour tous les athlètes identifiés Élite et Relève.
	Plateforme éducative "FLOW"	Accès à des capsules d'intervenants qualifiés : préparation mentale, préparation physique et nutrition.	Gratuit, pendant 1 an pour tous les athlètes identifiés Élite et Relève.
	Adhésion au Programme d'assurance pour les athlètes canadiens (PAAC) pour une période d'une année. Ne comprends pas l'assurance-voyage.	Contacter info@EXCELLENCESPORTIVEMONTEREGIE.COM si questions ou identifié plus tard	Au 1er février, les athlètes Relève et Élite (tous les athlètes, c'est automatique) sont inscrits à la couverture 500plus, la couverture est payée par ESM.
	Programme d'athlètes-ambassadeurs • Création de contenu	Intérêt indiqué lors de l'inscription au programme SSI et processus de sélection par entrevue.	Gratuit et représentation pour une période d'une année.

	• Vidéo du profil d'athlète • Formations pour les athlètes • Mentorat par athlète professionnel Visibilité de l'athlète et de ses performances sur les plateformes d'ESM		
	Programme Estival de Préparation physique (avec intervenants identifiés) Préparation physique en groupes d'entrainement effectués par des intervenants identifiés	Remplir le formulaire de demande	Rabais de 200$ sur le coût de l'entrainement estival. Places limitées
Groupes d'entraînement pour athlètes Relève - Élite	Services de groupes identifiés par le CREM • Capsules vidéo • Conférences • Ateliers Parfois services individuels si besoins particuliers dans un groupe	L'entraineur-chef doit contacter le CREM : Émilie Rossano-Aubin info@EXCELLENCESPORTIVEMONTEREGIE.COM	Le montant alloué dépend de la quantité d'athlètes Relève et Élite au sein du groupe.
Espoir	Services de groupe via le Sport-Études ou les groupes d'entrainements identifiés par le CREM • Capsules vidéo • Conférences • Ateliers • Parfois services individuels si besoins particuliers dans un groupe	Voir avec le responsable Sport-Études de ton école Pour un groupe civil, l'entraineur-chef doit contacter le CREM : Émilie Rossano-Aubin info@EXCELLENCESPORTIVEMONTEREGIE.COM	Maximum 3000$ par groupe d'entrainement qui est supporté
	Programme Estival de Préparation physique (avec intervenants identifiés) Préparation physique en groupes d'entrainement effectués par des intervenants identifiés	Remplir le formulaire de demande	Rabais de 100$ sur le coût de l'entrainement estival. Places limitées
	Accès au Programme d'assurance pour les athlètes canadiens (PAAC).	Remplir le formulaire de demande	50$

Entraineur d'athlètes Élite-Relève	Dans les groupes d'entrainements supportés par le CREM • Programme de formation continue • Planification de l'entrainement et Récupération • Accompagnement et communauté d'échanges • Etc.	Contacter Pierre-Mathieu Dubois (coordonnateur@excellencesportivemonteregie.com) pour avoir accès aux services.	
Entraineur d'athlètes Espoir - Relève Élite	Dans les groupes d'entrainements supportés par le CREM • Programme de formation continue • Planification de l'entrainement et Récupération • Accompagnement et communauté d'échanges Etc.	Contacter Pierre-Mathieu Dubois coordonnateur@excellencesportivemonteregie.com pour avoir accès aux services.	Encadrement et soutien en mentorat
Bourses de Villes			
Saint-Césaire	Informations		
Saint-Hyacinthe	Informations		
Sainte-Catherine	Informations		
Vaudreuil	Informations		

MONTRÉAL

Excellence sportive de Montréal

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix / fréquence / banque d'heures
Excellence, Élite, Relève	Accès aux salles et espaces d'entraînement ESM Voir liste : https://conseilsportmontreal.ca/salle-et-espace-entrainement/	• Les athlètes désirant s'entrainer doivent acheminer une demande par courriel au responsable du programme ESM frederik@conseilsportmontreal.ca; • Les athlètes identifiés de toute région peuvent avoir accès aux plateaux proposés par ESM (s'il s'entraine à Montréal ou qu'il soit dans la région pour une compétition).	Gratuit
Élite	Programme d'ambassadeurs «Étoiles de Montréal»	• Printemps/été : ouverture des candidatures (affiché sur les réseaux sociaux, dans l'infolettre, un courriel sera également envoyé aux athlètes identifiés résidents de Montréal) Lien pour les informations • Un formulaire sera à remplir et à envoyer. Les performances sont importantes mais également l'aspect social comme vous serez ambassadeur de ESM. Ils cherchent une personne complète qui saura représenter la communauté. • Sélection des Étoiles pendant l'été. • Support de ces athlètes de septembre à août. • Un portrait d'athlète sera produit et diffusé. L'athlète sera invité à divers événements durant l'année.	750$ pour des services en science de l'entraînement et en soins médico-sportifs auprès d'intervenants accrédités par ESM. Bourse (pour athlète étudiant à temps pleins) leur permettant de couvrir des dépenses reliées à des compétitions, des camps d'entraînement et des équipements sportifs (montant variable, autour de 500$)
Élite et Relève	Soutien financier individuel d'athlètes identifiés ne faisant pas parti d'un groupe d'entraînement	• Remplir le formulaire de demande de soutien • Le responsable d'ESM vous contactera pour la suite • Remboursement de dépenses en services médico-sportifs et en science de l'entraînement obtenu d'un(e) intervenant(e) accrédité(e).	Relève/Élite : 500$
Espoir / Programmes Sport-Études	Rendez-vous des athlètes : Événement ponctuel de tests de la condition physique	• En septembre • Contacter le responsable des sports de son école pour connaitre les services disponibles financés par ESM. • Lien pour les informations	
Groupes d'entrainement élite-relève	Soutien financier aux groupes d'entraînement accrédités ESM	L'entraineur doit contacter le responsable du programme ESM pour obtenir le soutien de ESM pour des services médico-sportifs. 514-770-6989 frederik@conseilsportmontreal.ca • Groupe œuvrant sur l'île de Montréal; • Doit superviser ou avoir supervisé au moins un athlète possédant le statut Élite ou Relève; Le montant total sera disponible au groupe pour offrir des services aux athlètes identifiés et leurs partenaires d'entrainement.	500$ par athlète identifié résident de Montréal 200$ par athlète identifié résident d'une autre région mais qui s'entraine à Montréal.

	Laboratoire d'évaluation de la condition physique	L'entraineur doit contacter le responsable d'ESIM s'il est intéressé par des services d'évaluation pour son groupe : 514-770-6989 / frederik@conseilsportmontreal.ca PREMIÈRE RENCONTRE : PLANIFICATION Identification des besoins et élaboration d'une batterie de tests musculosquelettique et physiques. DEUXIÈME RENCONTRE : ÉVALUATION Évaluation dans un bloc d'environ trois (3) heures pour un maximum de cinq (5) athlètes identifiés. TROISIÈME RENCONTRE : RÉSULTATS Discussion et analyse des résultats obtenus	10h gratuite pour chaque groupe d'entrainement identifié (taux horaire pour les heures supplémentaires si nécessaire, environ 80$/h) Athlète identifié ne faisant pas parti d'un groupe d'entraînement peut avoir les services d'évaluation gratuitement également.
	Accès à une consultation sur le concept d'équipe de soutien intégré (ESI)	Soutien pour créer une équipe de soutien intégré. Consultation avec un kinésiologue qui est un spécialiste en la matière. Ce projet vous permettra de comprendre comment créer une synergie entre les différents intervenants autour de vos athlètes (physio, kinésiologue, préparateur mental, entraineur, etc.) Contacter le responsable du programme ESM 514-770-6989 / frederik@conseilsportmontreal.ca	Gratuit pour les groupes d'entraînements de Montréal avec ou sans athlète identifiés relève et élite
	Accès aux salles et espaces d'entraînement ESM Voir liste : https://conseilsportmontreal.ca/salle-et-espace-entrainement/	Les groupes d'entrainement de Montréal ayant des athlètes identifiés désirant s'entrainer sur l'un des plateaux doivent acheminer une demande par courriel au responsable du programme ESM frederik@conseilsportmontreal.ca;	
Entraineurs espoir-élite-relève	LAB des entraineur(e)s Montréal	Remplir la demande en ligne Date limite : printemps, voir sur le site. Les cohortes commencent en été.	
	Activités d'apprentissage social	• Tout entraineur à Montréal désirant participer à des activités de développement professionnel dans une formulaire d'apprentissage social et par les pairs peut s'inscrire via le formulaire en ligne. • 1 rendez-vous par mois au Complexe sportif Claude-Robillard Pour toutes les informations	
	Club entraineur(e)s Montréal	3 rencontres sur une problématique reliée aux entraineur(e)s/coaching dans votre club. ESM vient s'investir dans le milieu pour trouver des solutions avec les entraineur(e)s et intervenant(e)s présent(e)s Toute organisation intéressée doit acheminer une demande par courriel au responsable du programme ESM frederik@conseilsportmontreal.ca;	
	Programmes de soutien individualisé aux entraineur(e)s	Le CDEE (conseiller au développement des entraineur(e)s et de leur environnement) d'ESM, spécialiste de la pédagogie sportive et des processus d'apprentissage, est en charge de ce programme.	

		On veut établir les besoins de ces entraineurs et faciliter leur développement, les mettre en contact avec d'autres entraineurs de la région, leur proposer des formations, ateliers, etc. Tout(e) entraineur(e) intéressé(e) doit acheminer une demande par courriel au responsable du programme ESM frederik@conseilsportmontreal.ca	

OUTAOUAIS

Excellence sportive Outaouais

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Excellence **Élite - Relève**	• Chiropratique • Massothérapie • Ostéopathie • Physiothérapie • Thérapie du sport • Services en science du sport • Nutrition • Performance mentale • Préparation physique	• Courriel envoyé aux athlètes lorsqu'ils sont identifiés • S'inscrire sur le site web, créer ton compte • Contacter athlete@sportoutaouais.ca pour indiquer tes besoins • Prendre un rendez-vous avec ton intervenant • Excellence Sportive Outaouais paie ton intervenant Rabais dans différents partenaires si la limite annuelle a été atteinte. Si vous avez des besoins et que vous avez atteint votre limite annuelle, contactez athlete@sportoutaouais.ca	Excellence : 400$ de l'INS en profitant des rabais des partenaires régionaux (donc montant réel plus élevé) Élite-Relève : 1000$
	NeuroTracker	Le NeuroTracker renforce les habiletés cognitives qui sont des éléments clés de la performance. Pour atteindre un niveau de performance élite, un individu doit développer autant ses capacités mentales que physiques. Les athlètes qui ont le plus de succès sont ceux qui portent le plus d'attention aux détails et à leur environnement visuel. La science démontre que des capacités cognitives supérieures donnent aux athlètes un avantage compétitif, et que l'entraînement avec le NeuroTracker peut améliorer directement la performance des athlètes en améliorant leur attention, la conscience et leurs habiletés à prendre des décisions en pleine compétition.	Rabais de 15%
	Accès à des salles d'entrainement	Accès gratuit ou à tarif réduit à des salles d'entrainement partenaires - Centre Sportif de Gatineau - Centre d'entrainement excellence sportive	Centre Sportif – Accès gratuit CESO – Tarif réduit

		outaouais (381 Boulevard Maloney Est, Gatineau) Pour les autres athlètes, contactez athlete@sportoutaouais.ca pour une séance d'entrainement privée avec un kinésiologue sur place. Liste des autres salles disponibles avec un tarif préférentiel	
Espoir	Rabais avec différents partenaires	• S'inscrire sur le site web, créer ton compte • Obtention d'une carte de membre via ton compte en ligne qui te donne accès à tes rabais. • Mentionner que tu es un athlète reconnu AVANT de payer	
TOUS	Équipements sportifs	• Rabais au fitness entrepôt ou Marc Sport • Mentionner que tu es un athlète reconnu AVANT de payer	
	Athlète du mois (programme en évaluation, sur pause pour le moment)	Candidature en ligne jusqu'au 15e jour de chaque mois	Bourse de 250$
	Ambassadeurs Identifié pendant 2 ans, avantages associés	*Programme en développement*	
	Gala annuel • Athlète international • Athlète national • Athlète persévérance • Entraineur	Remplir sa candidature en ligne à l'automne	Catégories et montants en révisionshttps://sportoutaouais.ca/gala/
Fondation Pat Burns	Aide financière pour participer à une compétition ou un camp	• Soumettre ta candidature en ligne	Un montant total de 5 000 $ sera alloué par période.

	d'entraînement soutien à la performance	• Date limite : 2 fois par année, au printemps et à l'automne	
	Entraineurs ou organismes Aide financière pour : • Achat d'équipement • Réalisation de projets spéciaux • Frais encourus pour participer à une compétition (déplacement, hébergement)	• Soumettre ta candidature en ligne • Date limite : 2 fois par année, au printemps et à l'automne	Un montant total de 5 000 $ sera alloué par période.
	Aide financière pour couvrir les frais d'adhésion à un programme de haut niveau Cette catégorie s'adresse uniquement aux familles à faibles revenus.	• Soumettre ta candidature en ligne • Date limite : 2 fois par année, au printemps et à l'automne	Le montant des bourses accordées dans cette catégorie peut aller jusqu'à 2000$ par période. Le nombre de bourses sera donc variable selon les besoins exprimés.

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

RSEQ Saguenay-Lac-St-Jean

Niveau d'identification	Service	Processus pour y accéder	Prix/fréquence/banque d'heures
Élite - Relève	Services médico-sportifs • Chiropraticien • Massothérapeute • Ostéopathe • Physiothérapeute • Thérapeute du sport Services périphériques • Nutrition • Préparation mentale Préparation physique • Kinésiologue	• Vous recevrez un courriel du RSEQ lorsque vous êtes identifiés, sinon vous pouvez contacter Keven Larivière (klariviere@saglac.rseq.ca) • Lui demander le contact d'un intervenant pour la spécialité que tu recherches si tu n'as pas déjà un lien avec un intervenant précis. • Prendre rendez-vous avec un intervenant • Idéalement, l'intervenant facture directement le RSEQ, sinon tu paies ton intervenant et envoies la facture à Sabrina, vérifier avec votre intervenant sa façon de fonctionner.	500$/année Faire une demande à Sabrina si tu as déjà dépensé ton 500$ annuel mais que tu as d'autres besoins, la demande sera évaluée au cas par cas. Si vous ne savez pas vers quel intervenant vous dirigez, contactez Sabrina pour qu'elle vous guide.
Espoir	Services via les groupes de Sport-Études uniquement Conférences, ateliers, etc.	Vérifier avec le responsable du Sport-Études de l'école pour connaître les services disponibles.	
Bourse Ville de Saguenay	Informations		

BOURSES

Club de la médaille d'or

Programme Ma première bourse

Admissibilité :

- Être identifié de niveau Élite, Relève ou Espoir et engagé dans un cheminement conduisant vers une équipe nationale;
- Étudier dans un établissement reconnu par le MEES;
- La FNQ fait parvenir le lien pour poser sa candidature aux athlètes identifiés en septembre/octobre de chaque année.

Informations supplémentaires

Programme Les athlètes d'abord

Admissibilité :

- Athlète de niveau Excellence, Élite, Relève ou Espoir.
- Être engagé dans un cheminement reconnu par sa fédération sportive les conduisant au sein des équipes nationales.
- Être originaire du Québec ou résident du Québec depuis au moins 2 ans.
- La FNQ fait parvenir le lien pour poser sa candidature aux athlètes identifiés en septembre/octobre de chaque année.

Informations supplémentaires

**Pour appliquer aux bourses du Club de la médaille d'or, de la Fondation Aléo et de la Fondation Nordiques (Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches), un portail vous sera envoyé à l'automne par la FNQ. Les applications se font toutes au même moment. **

BOURSE D'ÉTUDES JEUNES ATHLÈTES – Journal de Montréal

Admissibilité

- Être âgé(e) de 14 ans et plus en date du 15 janvier de l'année en cours
- Être citoyen(ne) canadien(ne) et résident(e) du Québec;
- Être inscrit(e) pour l'année en cours à titre d'étudiant(e) dans un établissement scolaire reconnu au Québec;
- Être athlète participant dans un réseau de compétition de sport reconnu par une fédération sportive au Québec.

Informations supplémentaires

KINATEX
SPORTS PHYSIO

Kinatex Sports Physio est fière d'annoncer son partenariat avec la **Fédération de Natation du Québec (FNQ)**, une collaboration qui renforce notre engagement envers les athlètes et leur développement. En tant que partenaire officiel de la FNQ, nous sommes déterminés à soutenir les nageurs dans leur quête d'excellence en leur offrant des services de physiothérapie de qualité à des tarifs préférentiels.

Tarifs préférentiels pour les athlètes de la FNQ :
- 10$ sur le tarif d'évaluation en physiothérapie
- 5$ sur le tarif de suivi

Comment prendre rendez-vous ? :
Pour bénéficier de ces tarifs préférentiels, veuillez prendre rendez-vous en appelant directement la clinique Kinatex de votre choix et mentionnez que vous êtes un(e) athlète identifié(e) en natation.

www.kinatex.com/cliniques

LISTE DES CLINIQUES KINATEX
PRENANT EN CHARGE LES ATHLÈTES DE LA FNQ

Région de Montréal :
- Kinatex Complexe Desjardins
- Kinatex Dorval
- Kinatex Jarry-Petite Italie
- Kinatex Pierrefonds
- Kinatex Pointe-Claire - Centre de Santé Pelvienne
- Kinatex Saint-Léonard
- Kinatex West Island

Région de Lanaudière :
- Kinatex Joliette
- Kinatex Repentigny

Région de la Montérégie :
- Kinatex Brossard DIX30
- Kinatex Châteauguay
- Kinatex Saint-Hubert
- Kinatex Saint-Jean-sur-Richelieu
- Kinatex Saint-Lambert
- Kinatex Vaudreuil
- Kinatex Vieux-Longueuil

Région de l'Estrie :
- Kinatex A+ Physio Bromont

Région de Québec :
- Kinatex Beauport
- Kinatex Apex Les Méandres
- Kinatex l'Ormière
- Kinatex Apex Montcalm
- Kinatex Place de la Cité
- Kinatex Saint-Roch
- Kinatex Saint-Vallier
- Kinatex Apex Val-Bélair

Services offerts en physiothérapie (à tarif préférentiel) :
- ✓ Physiothérapie sportive
- ✓ Physiothérapie musculosquelettique avancée (thérapie manuelle)
- ✓ Prise en charge des commotions cérébrales
- ✓ Rééducation posturale globale (RPG)
- ✓ Échographie des muscles stabilisateurs
- ✓ Utilisation de la puncture physiothérapique à l'aiguille sèche (PPAS) en physiothérapie
- ✓ Réadaptation fonctionnelle
- ✓ Rééducation vestibulaire
- ✓ Rééducation périnéale
- ✓ Genougraphie

Et plus encore!

www.kinatex.com/services

La majorité de nos cliniques offrent une gamme complète de services de santé : kinésiologie, ostéopathie, acupuncture, massothérapie, ergothérapie, et bien plus encore. Le tout regroupé sous le même toit. Nous sommes ravis de mettre notre expertise à votre service pour répondre à vos besoins en matière de santé et de bien-être. Pour prendre rendez-vous ou pour plus d'informations, veuillez contacter la clinique de votre choix. Nous sommes là pour vous aider à atteindre vos objectifs sportifs.

POUR INFORMATION

VÉRONIQUE MC CRAE

Coordonnatrice aux programmes de performance

Tél. : 514 252-3200, poste 3555

Courriel : vmccrae@fnq.ca

@FEDNATATIONQC

FNQ_NATATION