

# RAPPORT D'ACTIVITÉS ACTIVITY REPORT

2020 • 2021



**Olympiques  
spéciaux**  
Québec





# Table des matières

## Table of contents

<b>Mission, vision, valeurs</b> <i>Mission, vision, values</i>	4
<b>Conseil d'administration</b> <i>Board of Directors</i>	5
<b>Le prix Harry « Red » Foster</b> <i>Harry 'Red' Foster Award</i>	6
<b>Championnat virtuel et Jeux Altitude</b> <i>Virtual Championship and Altitude Games</i>	8
<b>Programmes jeunesse</b> <i>Youth Programs</i>	9
<b>Sport unifié</b> <i>Unified Sport</i>	10
<b>Influenceurs santé</b> <i>Health influencers</i>	12
<b>Rencontres virtuelles des athlètes</b> <i>Virtual athlete meetings</i>	13
<b>Entraînements virtuels</b> <i>Virtual training sessions</i>	14
<b>Communauté en santé en mode virtuel</b> <i>Virtual Healthy Communities</i>	18
<b>SUMMA</b> <i>SUMMA</i>	24
<b>La Course au flambeau des agents de la paix (CAF)</b> <i>The Law Enforcement Torch Run (LETR)</i>	26
<b>Marathon des sports Motionball</b> <i>Marathon of Sport Motionball</i>	27
<b>Finances</b> <i>Finances</i>	28
<b>Communications</b> <i>Communications</i>	29
<b>Partenaires</b> <i>Thanks to our partners</i>	30
<b>Partenaires nationaux</b> <i>Thanks to our national partners</i>	31

.....

## Mission

Olympiques spéciaux Québec (OSQ) a pour mission d'enrichir, par le sport, la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle.

## Vision

Des communautés inclusives partout au Québec où la pratique du sport favorise une vie active, saine et engagée aux personnes présentant une déficience intellectuelle.

## Valeurs

Tous les intervenants d'Olympiques spéciaux Québec, qu'ils soient administrateurs, bénévoles ou employés, sont unis par les valeurs suivantes qui guident leur travail au quotidien :

- Autodétermination
- Intégrité
- Respect
- Inclusion
- Professionnalisme

## Mission

The mission of Special Olympics Québec is to enrich the lives of people with intellectual disabilities through sport.

## Vision

Having inclusive communities across Quebec where sports promote an active, healthy, and engaged life for people with an intellectual disability.

## Values

All Special Olympics Québec stakeholders – administrators, volunteers, or employees – share the following values in their day-to-day work.

- Empowerment
- Integrity
- Respect
- Inclusion
- Professionalism





# Conseil d'administration

## Board of Directors



**Daniel Granger,**  
C.M., MBA, ARP, FSCR  
*Président / Chairman*  
*Président, ACJ Communication*



**Benoit Clouâtre,**  
CPA, CA, CIRP, LIT  
*Trésorier / Treasurer*  
*Associé, Conseils financiers,*  
*Deloitte*



**Alexandre Bilodeau,**  
CPA, OLY, MSM  
*Administrateur / Administrator*  
*Conseiller principal Walter Capital*



**Patrick Boivin**  
*Administrateur / Administrator*



**Toni Dilli,**  
CPA, CA, CFA  
*Administrateur / Administrator*  
*Associé, Audit, KPMG*



**Diane Morin,**  
Ph.D.  
*Administratrice / Administrator*  
*Professeure,*  
*Département de psychologie, UQAM*



**Jean-François Potvin**  
*Administrateur / Administrator*  
*Vice-président aux Relations de travail,*  
*Fraternité des policiers et policières*  
*de Montréal*



**Martin Parent**  
*Vice-président / Vice-president*  
*Président, Mondelez Canada*



**Jean-Guy Payette,**  
LL.B, LL.M  
*Secrétaire / Secretary*  
*Avocat, Monette Barakett Avocats*



**Jocelyn Boileau**  
*Administrateur / Administrator*



**Sylvain Chevalier**  
*Administrateur / Administrator*  
*Directeur adjoint par intérim*  
*Service de police*  
*de la Ville de Mascouche*



**Jonathan Lévesque**  
*Administrateur / Administrator*  
*Conseiller programmes d'études*  
*FAS – École de psychoéducation,*  
*Université de Montréal*



**Audrey Savard**  
*Administratrice / Administrator*  
*Athlète OSQ*

## Le prix Harry « Red » Foster remis à Daniel Granger

En décembre 2020, Daniel Granger, président du conseil d'administration d'OSQ depuis 2004, a reçu le prix Harry « Red » Foster d'Olympiques spéciaux Canada.

Ce prix est remis annuellement à un ou une bénévole en reconnaissance de sa contribution exceptionnelle au développement et au rayonnement du mouvement Olympiques spéciaux.

Grand ambassadeur d'Olympiques spéciaux Québec et de l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle, Daniel Granger a reçu cette distinction avec humilité, soulignant l'important travail des bâtisseurs d'OSQ. De Noëlla Douglas, fondatrice de l'organisation en 1981, à Pierre Boivin qui l'aura relancée au milieu des années 90, en passant par tous ceux et celles qui ont contribué au développement et au déploiement de l'organisation à divers titres : administrateurs, membres de la Course au flambeau des agents de la paix, partenaires financiers, bénévoles et employés.

En raison des restrictions sanitaires, cette reconnaissance bien méritée a dû être célébrée à distance, mais tous les amis et partenaires d'OSQ se sont unis pour féliciter et remercier chaleureusement Daniel pour ce soutien indéfectible au mouvement et à sa mission.

Bravo et merci Daniel !

## Harry 'Red' Foster Award presented to Daniel Granger

In December 2020, Daniel Granger, SOQ Board Chairman since 2004, received Special Olympics Canada's Harry 'Red' Foster Award.

This award is presented annually to a volunteer in recognition of their outstanding efforts in developing and promoting the Special Olympics movement.

Daniel Granger is a major ambassador for Special Olympics Québec and the social inclusion of people with an intellectual disability and received this distinction with humility, underlining the seminal work of SOQ builders. From Noëlla Douglas, who founded the organization in 1981, to Pierre Boivin, who re-launched it in the mid-1990s, to all those who have contributed to the development and deployment of the organization in various capacities: administrators, members of the Law Enforcement Torch Run, financial partners, volunteers, and employees.

Due to public health restrictions, this well-deserved recognition was celebrated at a distance; however,

all our SOQ friends and partners still came together to congratulate and thank Daniel warmly for his unwavering support to the movement and its mission.

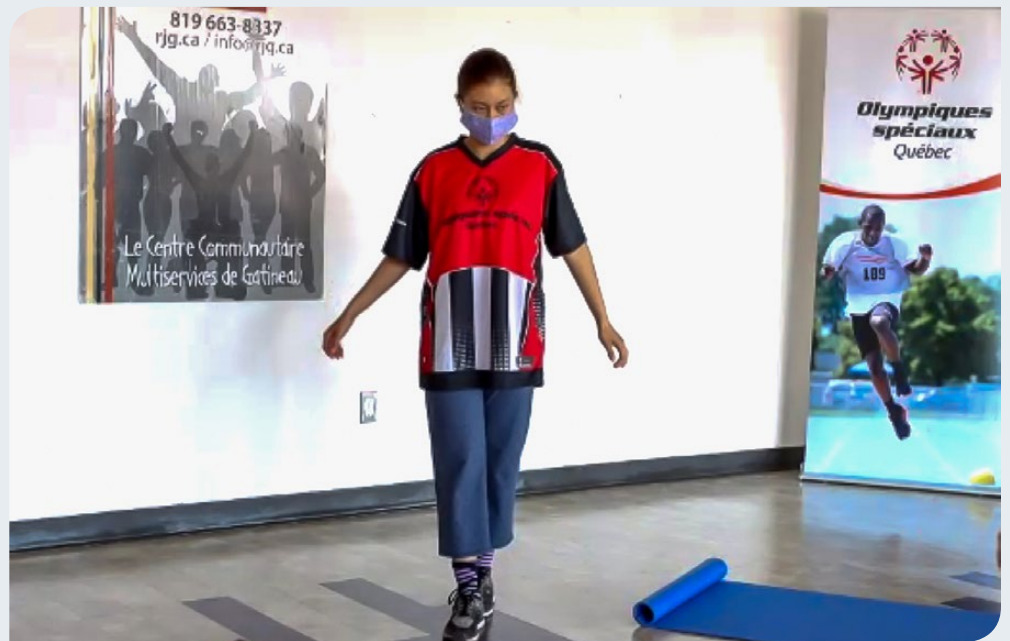
Bravo, and thank you, Daniel!



Daniel Granger

# Les activités et compétitions

## Activities and Competitions



Nadia Vo, athlète OSQ, Jeux Altitude



## Championnat virtuel et Jeux Altitude

Afin de donner l'opportunité aux athlètes de compétitionner, bouger et fraterniser malgré la COVID-19, Olympiques spéciaux Québec a organisé deux championnats virtuels auxquels 260 athlètes ont pris part.

Le 1er championnat virtuel a eu lieu le 27 mars 2021 et 11 régions étaient représentées. Le second championnat, les Jeux Altitude, s'est tenu le 19 juin 2021 et 14 régions y participaient.

Plusieurs sports étaient au programme dont la gymnastique rythmique, l'athlétisme, la raquette et le soccer.

Soulignons la présence, toujours virtuelle, des représentants de Patinage Québec et d'étudiants de l'Université McGill, qui ont œuvré à titre de juges. La Fraternité des policiers et policières de l'île de Montréal et des représentants de la CAF ont pour leur part participé à la remise des médailles.

L'impact a été ressenti immédiatement, même via les écrans : la joie de se retrouver, de compétitionner et de sympathiser a réjoui et dynamisé les athlètes.

## Virtual Championship and Altitude Games

To allow athletes to compete, move, and socialize despite COVID-19, Special Olympics Québec organized two virtual championships in which 260 athletes took part.

The first virtual championship took place on March 27, 2021, with 11 regions represented. The second championship, the Altitude Games, was held on June 19, 2021, with 14 regions represented.

Several sports were on the program, including rhythmic gymnastics, athletics, racquetball, and soccer.

We should note the virtual presence of the judges, Skate Quebec representatives and McGill University students. The Fraternité des policiers et policières de l'île de Montréal and representatives from the LETR also participated in the medal presentations.

The impact of these events was felt immediately even via video: the joy of getting together, competing, and socializing brought joy and energy to the athletes.

*En mon nom, au nom de tous les athlètes du Sud-Ouest et de notre coordonnatrice, nous tenons à vous féliciter pour cette première compétition virtuelle. Merci pour le temps que vous avez mis à la préparer. Encore une fois, félicitations à toute l'équipe.*

*Michel Leduc région du Sud-Ouest, entraîneur Monarques de Châteauguay*

*On behalf of myself, all Sud-Ouest athletes, and our coordinator, we want to congratulate you on this first virtual competition. Thank you for the time you took to prepare it. Once again, congratulations to the entire team.*

*-Michel Leduc, Sud-Ouest Region, Monarques de Châteauguay Coach*





## Programmes jeunesse

Les programmes jeunesse d'Olympiques spéciaux Québec proposent d'initier au sport les enfants présentant une déficience intellectuelle. **Enfant actif** (2 à 6 ans) et **S'amuser grâce au sport** (7 à 12 ans) permettent aux jeunes de développer leurs habiletés motrices de base comme la marche, la course, le saut et l'équilibre.

En cette année de pandémie, les programmes jeunesse proposaient plusieurs façons de faire bouger les jeunes en classe, à la maison et virtuellement. Le prêt d'équipement et l'offre de classes virtuelles permettent à OSQ d'être présent dans la vie des jeunes.

Plusieurs écoles de Montréal et de la Rive-Sud ont participé à des sessions de raquette, de boccia, de curling intérieur, de gymnastique rythmique, de mise en forme et d'entraînement de boxe. Les élèves de l'école Marie-Rivier à St-Jean-sur-Richelieu ont vécu une belle semaine de raquette dans leur cours et les élèves de Monseigneur-A.-M.-Parent ont été introduits à l'entraînement de la boxe de manière virtuelle. Même à distance, les jeunes ont pu apprendre de nouveaux mouvements et ainsi, élargir leurs connaissances et leurs capacités sportives.

En plus de se divertir et de s'amuser, les enfants développent les habiletés fondamentales pour les activités quotidiennes. Les athlètes progressent, à mesure qu'ils vieillissent, vers les programmes sportifs d'entraînement et de compétition d'Olympiques spéciaux.

## Youth Programs

Special Olympics Québec's youth programs introduce children with intellectual disabilities to being active. Indeed, Active Kids (ages 2 to 6) and FUNdamentals (ages 7 to 12) allow children to develop basic motor skills such as walking, running, jumping, and balance.

During this pandemic year, SOQ youth programs offered young people many ways to stay active in the classroom, at home and virtually. Through equipment loans and a virtual class offering, SOQ remained present in the lives of young people.

Several schools in Montreal and on the South Shore participated in snowshoeing, boccia, indoor curling, rhythmic gymnastics, fitness, and boxing training sessions. Students from Marie-Rivier School in St-Jean-sur-Richelieu enjoyed a great week of snowshoeing during their class, and students from Monseigneur-A.-M.-Parent were introduced to boxing training virtually. Even at a distance, young people were able to learn new moves and expand their knowledge and sporting abilities.

While enjoying themselves, children develop fundamental skills useful in their day-to-day activities. Then, as they get older, these Athletes progress to Special Olympics training and competitive sports program participation.



Élèves du Centre François-Michelle participant à une activité OSQ / Students from Centre François-Michelle participating in an SOQ activity.

## Sport unifié

Le sport unifié tel que proposé par Olympiques spéciaux Québec est unique et inédit au Québec. Il crée de l'inclusion, brise l'isolement, élimine les préjugés et contre la stigmatisation. Il s'agit d'une initiative structurante pour la société québécoise.

Le sport unifié offre une multitude d'occasions de rencontres improbables enrichissant la vie des athlètes spéciaux, mais également celle des partenaires unifiés. Il permet aux partenaires de s'engager dans une rencontre et un échange avec une personne présentant une déficience intellectuelle. Le sport unifié permet de réunir des personnes sur la base d'un intérêt partagé qui est le sport, ceci au-delà des différences. Cela facilite la création de liens et fait tomber les préjugés.

Mis en place dès l'école primaire, le sport unifié représente une occasion de créer des liens à une étape de la vie où les préjugés à l'endroit des personnes « différentes » ne sont pas ou sont faiblement installés.

En plus d'être un vecteur de changement social par la rencontre improbable de personnes présentant une déficience intellectuelle avec des personnes sans déficience intellectuelle, le sport unifié a un impact déterminant sur la formation des professionnels de la santé, des étudiants, des élus et des communautés. Le sport unifié contribue à créer une société plus inclusive, plus humaine et plus ouverte.



## Unified Sport

Special Olympics Québec's take on Unified Sports is a unique and unprecedented program in Quebec that creates inclusion, breaks isolation, eliminates prejudice, and combats stigmatization. The initiative is a formative one for Quebec society.

Unified Sports offers a host of opportunities for unlikely encounters that enrich the lives of Special Athletes, but also those of Unified Partners. It allows partners to meet and speak with a person with an intellectual disability. Unified Sports brings people together and bridges the distance between them based on a shared

interest in sports. It facilitates the creation of links and breaks down prejudices.

Implemented in primary school, Unified Sports is an opportunity for bonding at a stage in life when prejudice against people who are 'different' isn't yet established or is only weakly established.

In addition to being a vehicle for social change through the unlikely meeting of people with an intellectual disability with people without an intellectual disability, Unified Sports has a decisive impact on the training of health professionals, students, elected officials, and communities. Unified Sports contributes to creating a more inclusive, humane, and open society.



Leo Soudin

## Une première édition virtuelle de Joue unifié avec l'Impact de Montréal

Joue unifié est un partenariat avec l'Impact de Montréal (CF Montréal) qui amène des athlètes Olympiques spéciaux Québec et des joueurs de l'Académie de l'Impact à relever des défis compétitifs contre une autre organisation canadienne composée elle aussi d'athlètes Olympiques spéciaux et de joueurs de leur club-école respectif. Les partenaires unifiés s'engagent dans une démarche de collaboration, d'ouverture et de partage avec les athlètes Olympiques spéciaux. Des duos formés d'un joueur de l'Académie et d'un athlète Olympiques spéciaux s'accompagnent et s'encouragent pour toute la durée du défi. Cela permet aux joueurs d'échanger sur leurs expériences et de donner des conseils aux athlètes dans la réalisation des défis.

Cette année, Joue unifié s'est déroulé en virtuel. Ce partenariat unique a permis une fois de plus aux athlètes de vivre une activité différente tout en leur offrant une motivation supplémentaire pour s'entraîner et pour bouger.

*Les quatre semaines de compétition ont été une période de défis, d'efforts constants et de grande joie.*

*Leo est un «Fanfini» de l'Impact/CF. Il a regardé son premier match alors qu'il était en poussette. Vous ne pouvez imaginer sa joie de faire partie de Joue unifié.*

*Merci Olympiques spéciaux Québec! Merci!*

*–Shelley Craig (fière maman de Leo Soudin)*

Cette première édition virtuelle de Joue unifié s'est tenue du 8 octobre au 4 novembre 2020. À cette occasion, le club formé de l'Impact de Montréal et de six athlètes Olympiques spéciaux Québec ont affronté l'équipe du Toronto FC et six athlètes d'Olympiques spéciaux Ontario. L'Impact de Montréal – Olympiques spéciaux Québec a remporté les honneurs de cette compétition amicale au compte de 18 à 6.

Nous remercions notre partenaire Impact de Montréal (CF Montréal) pour son engagement dans cette initiative d'inclusion sociale par le sport au bénéfice des athlètes Olympiques spéciaux Québec.

## A first virtual edition of Play Unified with the Montreal Impact

Play Unified is a partnership with the Montreal Impact (CF Montreal) that brings Special Olympics Québec athletes and players from the Impact Academy to compete against another Canadian organization made up of Special Olympics athletes and players from their respective school clubs. Unified Partners are committed to a process of collaboration, openness, and sharing with Special Olympics athletes. Duos formed by a player from the Academy and a Special Olympics athlete accompany and encourage each other for the duration of the challenge. This allows the players to share experiences and give advice to the athletes in completing the challenges.

This year, Play Unified was held virtually. This unique partnership once again allowed the athletes to experience various activities while providing them with additional motivation to train and move.

*The four weeks of competition were a time of challenge, consistent effort and great joy.*

*Leo is a "Fanfini" of the Impact/CF soccer team, he watched his first match when he was in a stroller. You can only imagine the joy to be part of the Play Unified. Thank you Special Olympics Québec! Merci!*

*–Shelley Craig, proud mom to Leo Soudin*

This first virtual edition of Play Unified was held from October 8 to November 4, 2020. On this occasion, the Montreal Impact and six Special Olympics Québec athletes competed against the Toronto FC team and six Special Olympics Ontario athletes. The Montreal Impact – Special Olympics Québec team won the friendly competition by a score of 18-6.

We thank our partner, the Montreal Impact (CF Montreal), for their commitment to this 'social inclusion through sports' initiative for the benefit of Special Olympics Québec athletes.



## Influenceurs santé

En plein confinement, afin de permettre aux athlètes de briser l'isolement et de développer de nouvelles compétences tout en s'amusant, Olympiques spéciaux Québec a créé le programme Influenceurs santé.

L'objectif de ce programme est d'offrir aux athlètes le soutien nécessaire afin qu'ils soient en mesure d'interagir sur les réseaux sociaux et d'influencer positivement leurs collègues sur des questions de santé et de saines habitudes de vie.

Ce programme s'est déployé en 3 volets soit l'acquisition de connaissances des médias sociaux, de la nutrition et finalement de la réalisation de recettes santé.



Kassandra Dubuc, influenceuse santé / health influencer

Les athlètes influenceurs santé ont tous participé au programme Athlètes en santé virtuel ainsi qu'à une initiation pratique en nutrition dispensée par l'Université Laval.

Fort de ces notions minimales en santé et en besoins nutritionnels, les athlètes ont ensuite participé à des ateliers afin de parfaire leur connaissance des réseaux sociaux, leur capacité à capter des images et à diffuser de l'information sur les plateformes Facebook et Instagram.

Une fois ces connaissances acquises, tous les athlètes participants ont été invités à développer ou à adapter l'une de leurs recettes afin qu'elle soit conforme aux normes de santé, qu'elle soit relativement équilibrée et ...qu'elle soit bonne! Finalement, ils ont placé leur caméra dans le but de se filmer tout en cuisinant leur plat. Plus de 20 vidéos-recettes ont été diffusées sur les médias sociaux tout au long de la pandémie.

Ce fut un succès et Olympiques spéciaux Québec pourrait maintenir cette initiative au-delà de la pandémie.

## Health influencers

In the midst of lockdown, Special Olympics Québec created the Health Influencers program to help athletes break their isolation and develop new skills while having fun.

The aim of this program is to provide athletes with the necessary support to interact on social media and positively influence their colleagues on health and healthy lifestyle issues.

This program was rolled out in three parts: acquiring knowledge of social media, nutrition, and healthy recipe creation.

The athlete influencers all participated in the Virtual Healthy Athletes program as well as in a practical introduction to nutrition provided by Université Laval.

Armed with this basic understanding of health and nutritional needs, these athletes then participated in workshops to improve their knowledge of social media, image capture techniques, and information dissemination on Facebook and Instagram platforms.

Once they had acquired this knowledge, they were asked to develop or adapt one of their recipes so that it met health standards, was relatively balanced and ... tasted good! Finally, they set up their camera to film themselves while cooking their dish. More than 20 recipe videos were posted on social media throughout the pandemic.

The program was a success, and Special Olympics Québec may continue this initiative beyond the pandemic.



Alexander Burlec, influenceur santé / health influencer



## Rencontres virtuelles des athlètes

À défaut de se rencontrer à l'occasion des entraînements et des compétitions, les athlètes ont pu se réunir virtuellement à quelques occasions au cours de l'année, notamment lors des activités thématiques comme la fête de Noël virtuelle des athlètes ou la célébration de l'Halloween en ligne.



Plus de 230 athlètes ont participé à l'une ou l'autre des rencontres virtuelles organisées sur la plateforme Zoom afin de maintenir les liens sociaux et de briser l'isolement.

Des réunions francophones et anglophones se déroulaient à chaque occasion et parfois, les athlètes participaient à des rencontres bilingues. De beaux moments qui ont permis de conserver les liens bien vivants dans la communauté OSQ.

Merci à Annie Pelletier, marraine des athlètes, d'avoir participé à quelques rencontres virtuelles.

## Virtual athlete meetings

Although athletes did not meet during training and competitions, they were able to meet virtually on a few occasions during the year, during themed activities such as the athletes' virtual Christmas or online Halloween parties.

More than 230 athletes participated in one or more virtual Zoom meetings to maintain social links and break their isolation.

Francophone and Anglophone meetings were held at every opportunity, and sometimes, athletes participated in bilingual meetings. These were great moments that kept their ties alive within the OSQ community.

Thanks to Annie Pelletier, godmother of the athletes, for participating in some virtual meetings.



*Un grand merci à toute l'équipe qui a préparé et animé cet événement.*

*C'était très réussi et il a fait beaucoup de bien à nos jeunes surtout avec les conditions actuelles qui les empêchent de se rencontrer.*

*Merci encore pour tout ce que vous faites pour nos jeunes!*

*–Bouchra (maman d'Ismail)*

*A big thank-you to all the team members who prepared and hosted this event.*

*It was very successful and did a lot of good for our young people, especially with the current conditions preventing them from getting together.*

*Thank you again for all you do for our young people!*

*–Bouchra (Ismail's mother)*

## Entraînements virtuels

Tout au long de l'année 2020-2021, Olympiques spéciaux Québec a maintenu ses activités virtuelles avec le soutien, notamment, d'étudiants de l'Université McGill. Les athlètes ont ainsi pu garder la forme grâce à des séances d'entraînement physique et de yoga hebdomadaires en plus d'apprendre à mieux s'alimenter en suivant des ateliers de cuisine et de nutrition.

Olympiques spéciaux Québec a également fourni une formation aux entraîneurs afin qu'ils soient en mesure d'offrir localement des entraînements sécuritaires en mode virtuel. Certaines sections locales ont donc repris contact avec leurs athlètes par le biais d'entraînement hebdomadaire en ligne.

À défaut de se retrouver en présentiel, les communautés ont eu la possibilité de le faire en virtuel.

## Virtual training sessions

Throughout 2020-2021, Special Olympics Québec maintained its virtual activities with the support of McGill University students. Athletes were able to stay in shape through weekly physical training and yoga sessions, as well as learn how to eat better through cooking and nutrition workshops.

Special Olympics Québec also provided training to coaches so that they would be able to offer safe training locally in virtual mode. As a result, some local sections have reconnected with their athletes through weekly online training.

Instead of meeting face-to-face, the communities had the opportunity to do so virtually.



*Un grand merci pour votre dévouement et votre implication. Les sessions Zoom de yoga furent très appréciées, elles sont les rendez-vous hebdomadaires de ma fille Cloé à l'extérieur de sa bulle et une raison de bouger.*

*Vos sessions ont permis à ma fille d'apprécier cette activité et maintenant elle accepte d'en faire avec moi. Auparavant, c'était « l'activité de maman », aujourd'hui, cette activité est aussi la sienne. Ça lui fait un grand bien, le yoga contribue à diminuer son anxiété.*

*Merci encore pour ce beau travail.*

*–Louise Gervais*

*Thank you so much for your dedication and commitment. The Zoom yoga sessions were very much appreciated. They are my daughter Cloé's weekly rendez-vous outside her bubble and a reason to be active.*

*Your sessions helped my daughter enjoy this activity, and now she agrees to do it with me. Before, it was "mum's activity", now it's hers too. It does her a lot of good; yoga helps reduce her anxiety.*

*Thank you again for your beautiful work.*

*–Louise Gervais*

---





# Communauté en santé

## Healthy Community



Eugénie, étudiante en médecine dentaire participant au Défi soccer, Université Laval / Dental student participating in the Défi soccer, Université Laval.

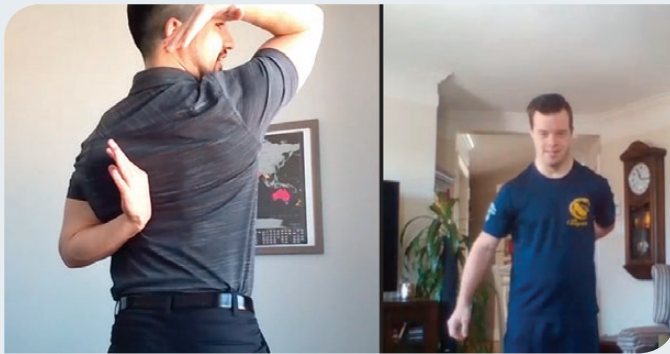


## Communauté en santé en mode virtuel

Malgré la pandémie, les cliniques Athlètes en santé ont eu lieu, comme prévu. Cependant, dans l'impossibilité de tenir des événements en présentiel, les partenaires et les professionnels de la santé se sont prêtés volontiers aux rencontres virtuelles.

### Athlètes en action

Au cours de l'année 2020-2021, 132 athlètes ont pris part à la clinique Athlètes en action virtuelle avec le soutien de 12 physiothérapeutes et 4 étudiants. Les activités se sont déroulées en deux temps.



Zachary et Maxime

Tout d'abord, dans le cadre d'une rencontre individuelle, les physiothérapeutes ont fait l'évaluation de la santé musculosquelettique de chaque participant. Les athlètes



Simon et William

ont reçu des conseils d'entraînement et de posture ainsi que des exercices personnalisés. Lors d'un second rendez-vous, les physiothérapeutes ont vérifié l'intégration des conseils prodigués et ont procédé aux ajustements, le cas échéant.

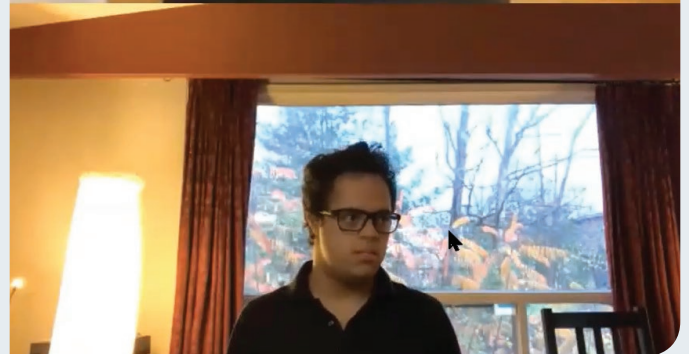
## Virtual Healthy Communities

Despite the pandemic, the Healthy Athletes clinics took place as planned. However, as face-to-face events weren't possible, partners and health professionals were happy to meet online.

### Athletes in action

During 2020-2021, 132 athletes took part in the Athletes in Virtual Action clinic with the support of 12 physiotherapists and four students. The activities took place in two phases.

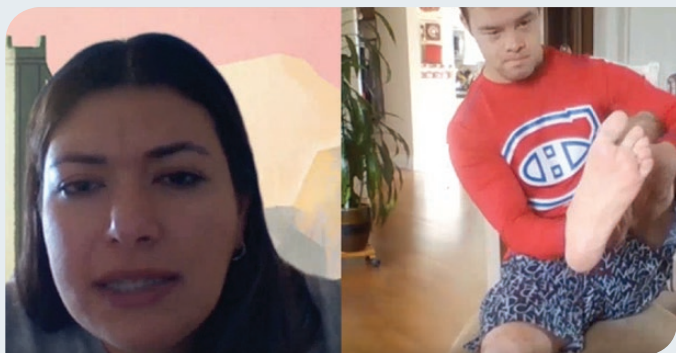
First, in a one-on-one meeting, physiotherapists assessed the musculoskeletal health of each participant. The athletes were given training and posture advice as well as personalized exercises. At a second appointment, the physiotherapists checked the integration of the advice provided and made adjustments, if necessary.



Zachary et Leo

## Pieds en santé

Grâce à la collaboration de 12 podiatres et 5 étudiants en podiatrie, 92 athlètes ont participé à la clinique Pieds en santé virtuelle. Les évaluations se sont déroulées en ligne et ont permis aux athlètes d'obtenir de précieux conseils sur l'hygiène des pieds, le choix de chaussure, etc.



Layale et Maxime

## Futurs professionnels de la santé

Par ailleurs, nous avons poursuivi nos activités de sensibilisation des futurs professionnels de la santé à ce que représente le travail auprès des personnes vivant une déficience intellectuelle, et ce, toujours en mode virtuel. Au cours de l'année, nous avons participé à 6 événements de sensibilisation et d'éducation des futurs professionnels de la santé.

Comme chaque année, les étudiants de la Faculté de médecine dentaire de l'Université McGill ont accueilli, dans le cadre de leur cursus et à deux occasions, Olympiques spéciaux Québec ainsi qu'une athlète qui a pu témoigner de son expérience personnelle. C'est 36 futurs dentistes qui ont été sensibilisés aux besoins des personnes présentant une déficience intellectuelle et qui seront mieux outillés pour répondre à cette clientèle lorsqu'ils intégreront la pratique privée.

Les quelque 50 étudiants de la maîtrise en physiothérapie de l'Université McGill ont également participé à deux activités de sensibilisation offertes par OSQ. Dans le cadre de ces activités, un athlète OSQ a participé à une évaluation virtuelle afin de démontrer concrètement l'approche proposée par notre clinique Athlètes en action.

Les étudiants de médecine dentaire de l'Université Laval ont aussi eu l'occasion de vivre une expérience théorique et pratique de sensibilisation au travail auprès de personnes

## Fit Feet

Thanks to the collaboration of 12 podiatrists and 5 podiatry students, 92 athletes participated in the virtual Healthy Feet Clinic. The assessments were done online and provided the athletes with valuable advice on foot hygiene, shoe selection, and so forth.

## Future health professionals

We also continued our activities to raise awareness among future health professionals about working with people with intellectual disabilities, again in virtual mode. During the year, we participated in six awareness and education events for future health professionals.



Eugénie et Tania

As they do every year, the McGill University Faculty of Dentistry students welcomed Special Olympics Québec and an athlete who was able to talk about her personal experience as part of their curriculum on two occasions. A total of 36 future dentists were made aware of the needs of people with intellectual disabilities and will be better equipped to respond to this clientele when they enter private practice.

The 50 or so students in the Master of Physical Therapy program at McGill University also participated in two SOQ awareness activities. As part of these activities, an SOQ athlete participated in a virtual assessment to demonstrate the approach proposed by our Athletes in Action Clinic.

Université Laval Dentistry students also had the opportunity to experience the theory and practice of working with



présentant une déficience intellectuelle. L'activité s'est déroulée en trois temps.

D'abord, la partie théorique sous forme de conférence, puis un défi soccer impliquant 11 athlètes et 11 étudiants et finalement une activité de dépistage, le tout en mode virtuel. Lors de cette activité, un problème nécessitant un examen approfondi a été décelé chez une athlète. Dès que les consignes sanitaires l'ont permis, elle a été reçue à la clinique de dentisterie de l'Université Laval afin d'être prise en charge.

L'impact de la sensibilisation des professionnels de la santé rejaillit également sur la santé des athlètes, et ce, très souvent dans l'immédiat.

Finalement, Olympiques spéciaux Québec a fait une présentation sur l'intervention auprès de personnes vivant une déficience intellectuelle à une quarantaine d'étudiants en technique d'hygiène dentaire du Cégep John Abbott. Une fois de plus, une athlète a témoigné de son expérience au plus grand plaisir des apprenants.

Nous tenons à remercier tous nos partenaires des milieux universitaires et collégiaux ainsi que les professionnels de la santé en pratique privée qui se sont montrés ouverts dans le développement de nouvelles façons de faire au cours de la dernière année. Grâce à leur soutien, nous avons pu maintenir des activités Communauté en santé et offrir des consultations aux athlètes de toutes les régions du Québec.

people with intellectual disabilities. The activity took place in three parts.

First, there was a theory part in the form of a virtual conference, then a virtual soccer challenge with 11 athletes and 11 students, followed by a virtual screening activity. During this activity, a problem requiring a thorough assessment was detected in one athlete. As soon as health regulations allowed, she was taken to the Dentistry clinic at Université Laval to be treated.

The awareness of health professionals has an impact - very often immediate - on the health of athletes.

Finally, Special Olympics Québec gave a presentation on intervening with people living with an intellectual disability to about 40 John Abbott College Dental Hygiene students. Once again, an athlete spoke about her experience, much to the delight of the students.

We want to thank all our university and college partners as well as all health professionals in private practice who have been willing to develop new ways of doing things over the past year. Thanks to their support, we've been able to maintain Healthy Communities activities and offer consultations to athletes in all regions of Quebec.





*Je veux juste vous dire que la séance s'est très bien passée. Les deux garçons se sont amusés, bien sûr à des niveaux différents et avec des défis différents.*

*Alex s'intéresse davantage au développement de la force et de la flexibilité tandis que Robert s'occupe des étirements et de la correction de la posture. Je pense que les recommandations d'Alia (physiothérapeute) ont du sens et nous les intégrerons certainement dans notre routine.*

*Alex est très motivé par le programme qu'elle lui a proposé. Pour Robert il est essentiel d'intégrer les recommandations pour corriger la posture tant que cela est encore possible.*

*-Camélia Burlec, Vaudreuil*

*I just want to let you know that the session went very well. Both boys had fun, of course at different levels and with different challenges.*

*Alex is more into building strength and flexibility while Robert is into stretching and correcting posture. I think the recommendations from Alia (physiotherapist) make sense and we will definitely incorporate them into our routine.*

*Alex is very excited about the program she proposed to him. For Robert it's a must to integrate the recommendations to correct the posture while it's still possible.*

*-Camélia Burlec, Vaudreuil*

---



# Collectes de fonds

## Fundraising



Représentants de la GRC au Relais de la flamme - CAF juin 2021 / RCMP representatives at the Torch Run - LETR June 2021



## Succès fracassant pour la toute première édition de SUMMA en mode virtuel

SUMMA est une soirée-bénéfice qui célèbre la beauté dans la différence. La soirée SUMMA rassemble chaque année des centaines de représentants du milieu des affaires du Grand Montréal. C'est une occasion de se rencontrer, de réseauter et de célébrer.

Sous la présidence d'honneur de Laurent Ferreira, PDG de Banque Nationale, l'édition 2021 était animée par l'humoriste Mehdi Bousaidan et était présentée en mode virtuel.



Quelques membres de l'équipe de Banque Nationale / Some members of the National Bank team

## *The first-ever virtual SUMMA gala – a resounding success*

SUMMA is a benefit event celebrating beauty in difference. Every year, the SUMMA event brings together hundreds of representatives from the Greater Montreal business community. It's an opportunity to meet, network and celebrate.



Laurent Ferreira, PDG de Banque Nationale

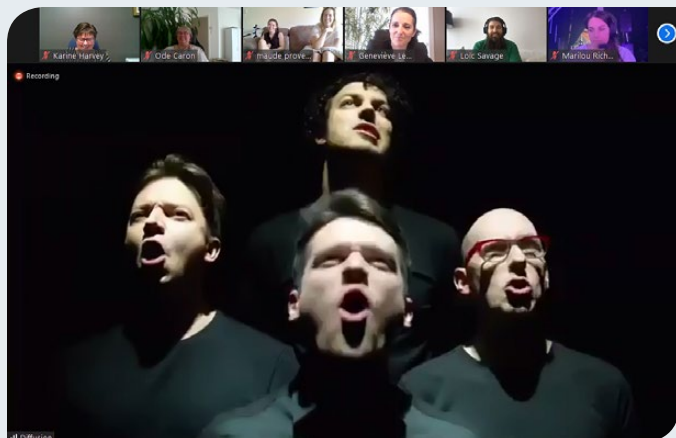
Under the honorary chairmanship of Laurent Ferreira, CEO of National Bank, the 2021 edition was hosted by comedian Mehdi Bousaidan and was presented virtually.



L'animateur de la soirée, Mehdi Bousaidan, the host of the evening



Le quatuor vocal QW4RTZ a assuré le volet artistique de la soirée, alors que Laurent Ferreira s'est entretenu avec des athlètes OSQ tout au long de l'événement. Soulignons la participation tout en humour de l'équipe de Banque Nationale qui s'est prêtée au jeu d'illustrer, dans le cadre d'une courte vidéo, les efforts de collecte de fonds qu'ils ont consentis à l'événement.



Le quatuor vocal QW4RTZ

Nous tenons à remercier l'équipe de Banque Nationale pour leur soutien inestimable : Laurent Ferreira, président d'honneur, Angela D'Angelo, Annamaria Testani, Scott MacKenzie, François Touchette et Daniel Lalonde.

Mentionnons également le travail acharné des gouverneurs Daniel Granger, ACJ Communication, Martin Parent, Mondelez Canada, Nicolas Ayotte, Hydro-Solution, Luc L'Archevêque, Sobeys, Benoit Clouâtre, Deloitte.

Le généreux soutien de notre comité de gouverneurs et de leurs réseaux d'affaires nous a permis de récolter 684 000 \$ au cours de cette toute première soirée de collecte de fonds tenue de manière virtuelle. Un succès fracassant !

The vocal quartet QW4RTZ provided the artistic component of the evening, while Laurent Ferreira spoke with OSQ athletes throughout the event. We should mention the light and funny interventions of the National Bank team, who took the time to illustrate, in a short video, the fundraising efforts they made for the event.

We want to thank them for their invaluable support:

The National Bank team: Laurent Ferreira, Honorary President, Angela D'Angelo, Annamaria Testani, Scott MacKenzie, François Touchette and Daniel Lalonde.

Also of note was the hard work of Governors Daniel Granger, ACJ Communication, Martin Parent, Mondelez Canada, Nicolas Ayotte, Hydro-Solution, Luc L'Archevêque, Sobeys, Benoit Clouâtre, Deloitte.

The generous support of our Board of Governors and their business networks enabled us to raise \$684,000 in this first-ever virtual fundraising event, which was a resounding success!



La diffusion Internet en temps réel de SUMMA a demandé une logistique importante / The real-time Internet broadcast of SUMMA required significant logistics.

## La Course au flambeau des agents de la paix

Bien qu'il fût difficile d'organiser des rassemblements au cours de l'année, la Course au flambeau des agents de la paix, sous la direction de Sylvain Chevalier, a redoublé d'ingéniosité afin de planifier deux Relais de la flamme, un à l'automne et le second au printemps. Ces deux courses ont permis d'amasser près de 75 000 \$.

Entièrement virtuel, le premier événement s'est déroulé du 21 au 27 septembre 2020 et a recueilli 24 641 \$ au bénéfice des athlètes OSQ. Il importe de souligner la participation remarquable de l'équipe MRC Manicouagan pour avoir récolté 2 856 \$ et qui s'est mérité le prix de la Xbox One X, gracieusement offerte par Microsoft.

De plus, les équipes Les Écureuils du SPL et Direction gendarmerie Laval ont remporté une magnifique toile de l'artiste et athlète Lena Baldoni lors d'un tirage au sort.

Le second événement s'est déroulé le 17 juin 2021, alors que quelques équipes ont pu prendre part à une course en présentiel, tout en respectant les consignes d'usage. Forts des résultats obtenus à l'automne 2020, les organisateurs s'étaient fixé un objectif plus ambitieux de collecte de fonds de 30 000 \$. Les 241 participants inscrits au sein de 67 équipes ont récolté pas moins de 48 739 \$ !

Un extraordinaire succès pour la CAF et tous les organisateurs du Relais de la flamme. L'équipe championne de cette seconde édition est la GRC de Valleyfield avec une cagnotte de 5 665 \$, suivi de près par la Sûreté du Québec – GQG qui a collecté 5 210 \$.

Merci à tous pour votre engagement et un merci tout spécial à la Caisse des policiers et des policières de Montréal pour leur soutien indéfectible.



Les équipes de Laval et Québec

## The Law Enforcement Torch Run

Although it was challenging to organize gatherings and events throughout the year, the Law Enforcement Torch Run (LETR), under the direction of Sylvain Chevalier, got creative and held two Torch Runs, one in the fall and one in the spring. These two runs raised close to \$75,000.

The first entirely virtual event took place from September 21 to 27, 2020 and raised \$24,641 for SOQ athletes. We should highlight the outstanding participation of the RMC Manicouagan team, which raised \$2,856 and won the Xbox One X prize, courtesy of Microsoft.

The SPL Squirrels and Direction gendarmerie Laval teams won a beautiful painting by artist and athlete Lena Baldoni in a draw.

The second event took place on June 17, 2021, when a few teams were able to take part in a face-to-face race while following public health guidelines. Building on the results achieved in the fall of 2020, the organizers set a more ambitious fundraising goal of \$30,000. The 241 participants registered in 67 teams raised no less than \$48,739!

The event was a huge success for the LETR and all the organizers of the Torch Run. The Valleyfield RCMP team won the second edition by raising \$5,665, followed closely by the Sûreté du Québec – GQG team, which raised \$5,210.

Thank you all for your commitment, and we extend a special thank-you to the Caisse des policiers et des policières de Montréal for their unwavering support.

## Marathon des sports Motionball

Le Marathon des sports Motionball est une activité de collecte de fonds ludique réunissant des athlètes Olympiques spéciaux et des participants provenant d'entreprises privées qui, au sein d'une même équipe, participent à différentes épreuves physiques.

Même à distance, le Marathon des sports a tenu quatre événements virtuels au profit des athlètes Olympiques spéciaux Québec.

Sous le leadership des directeurs provinciaux Riccardo Zerbino et Anthony Colonna, l'équipe du Québec et ses 13 athlètes ont amassé plus de 25 000 \$ lors de ce premier événement virtuel pancanadien.

Trois éditions virtuelles du Marathon des sports ont été également organisées par nos partenaires universitaires des Universités McGill et Bishop et ont permis de recueillir près de 15 000 \$. Ces événements universitaires ont réuni athlètes et étudiants en ligne dans des ateliers de mise en forme axés sur l'inclusion et le dépassement.

Nous saluons l'engagement et la passion de la communauté étudiante qui soutient la mission d'OSO.

## Mardi je donne

La campagne Mardi je donne fait appel à la générosité des gens au début de la période de Noël. L'édition 2020 a permis à Olympiques spéciaux Québec de récolter près de 12 000 \$. Merci à tous les donateurs.

## Campagne employés

Nous tenons également à remercier tous les employés d'Olympiques spéciaux Québec qui, chaque semaine, effectuent un don par retenue à la source à leur organisation. Merci !

## Marathon of Sport Motionball

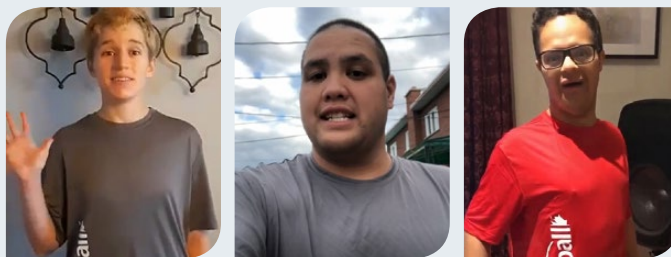
The motionball Marathon of Sport is a fun fundraising event that brings together Special Olympics athletes and participants from private companies who, as part of the same team, take part in various physical activities.

Even at a distance, the Marathon of Sport held four virtual events to benefit Special Olympics Québec athletes.

Under the leadership of Provincial Directors Riccardo Zerbino and Anthony Colonna, the Quebec team and its 13 athletes raised over \$25,000 in this first cross-Canada virtual event.

Three virtual editions of the Marathon of Sport were also organized by our university partners at McGill and Bishop's, raising nearly \$15,000. These university events brought athletes and students together online for fitness workshops focused on inclusion and achievement.

We salute the commitment and passion of the student community in supporting Special Olympics Québec's mission.



Lena Baldoni, Peter Yong et Leo Soudin

## Giving Tuesday

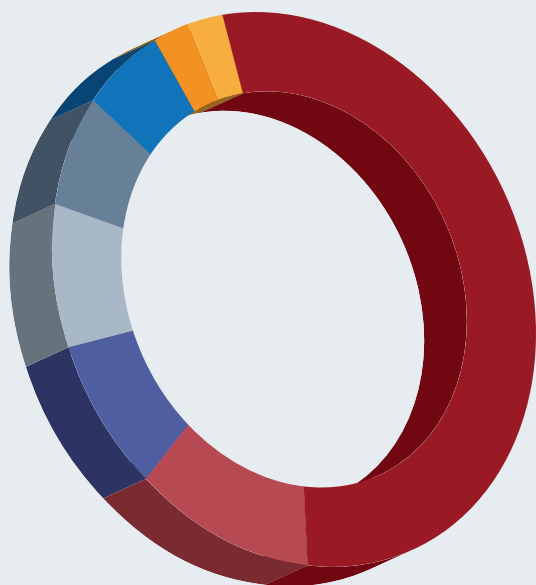
The Giving Tuesday campaign appeals to the generosity of people at the beginning of the Christmas season. The 2020 edition allowed Special Olympics Quebec to raise nearly \$12,000. Thank you to all the donors.

## Employee Campaign

We would also like to thank all Special Olympics Québec employees who make a payroll deduction donation to their organization. Thank you, everyone!

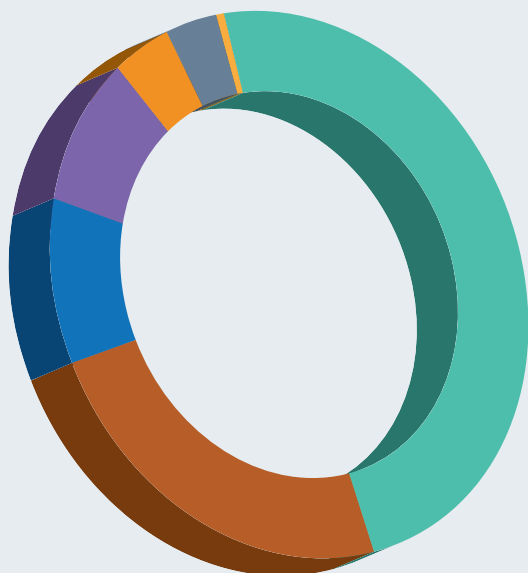
## Finances - Finances

### Revenus - Revenus



Intérêts et dividendes	43 186 \$ (2 %)
Produits des sections locales	44 222 \$ (2 %)
Placements Sports	106 487 \$ (6 %)
Course au flambeau	122 335 \$ (7 %)
Variation de la juste valeur des placements	149 293 \$ (8 %)
Programmes gouvernementaux	152 526 \$ (9 %)
Mission	206 547 \$ (12 %)
Philanthropie	969 456 \$ (54 %)

### Dépenses - Expenditures



Amortissement	4 038 \$ (0 %)
Course au flambeau	41 341 \$ (4 %)
Charges des sections locales	45 345 \$ (4 %)
Administration	103 950 \$ (9 %)
Placements Sports	106 487 \$ (10 %)
Philanthropie	261 757 \$ (24 %)
Mission	538 057 \$ (49 %)



## Communications

En ces temps de pandémie, les athlètes, comme la population en général, se sont retrouvés confinés. Les relations avec leurs collègues et entraîneurs se faisant de plus en plus rares, la communication avec et entre les athlètes est devenue primordiale. Olympiques spéciaux Québec s'est efforcé d'informer la communauté tout au long du confinement. Plus encore, des rencontres sociales virtuelles ont permis aux athlètes de discuter, échanger et sympathiser.

Les comptes Facebook, Twitter et Instagram ont été mis à profit afin de bien renseigner les athlètes. Ils ont pu, par exemple, suivre les influenceurs santé, continuer à s'entraîner en virtuel ou à l'aide du matériel préenregistré disponible sur la chaîne YouTube d'Olympiques spéciaux Québec et s'informer sur l'actualité OSQ.

Cette pause sportive présente bien involontaire aura permis à l'équipe de façonner un tout nouveau site Internet. Celui-ci sera mis en ligne dans les prochaines semaines. Il offrira aux athlètes un calendrier des événements sportifs et toutes les informations pertinentes à leur évolution au sein d'OSQ. Les parents, bénévoles et partenaires y trouveront également leur propre section. Ce site Internet entièrement dynamique sera bonifié au fil du temps.

Voici quelques statistiques de nos médias sociaux\* :

### Nombre d'abonnés

Facebook : 5471 (+ 14 %)

Instagram : 860 (+ 70 %)

LinkedIn : 212 (+ 138 %)

Twitter : 703 (+ 2 %)

YouTube : 184 (+ 29 %)

### Quelques statistiques Facebook

Portée totale des publications : 252 420

Nombre total d'interactions  
(clics, commentaires, partages) : 20 844

Nombre total de « J'aime » et réactions : 9 087

\*Depuis juillet 2020

## Communications

In these days of pandemic, athletes, like the general population, found themselves confined. As relationships with their peers and coaches became fewer and farther between, communication with and between athletes became paramount. Special Olympics Québec made every effort to keep the community informed throughout the lockdown. Moreover, virtual social gatherings allowed athletes to chat, share their realities, and sympathize.

Our Facebook, Twitter and Instagram accounts were used to keep athletes well informed. For instance, athletes were able to follow health influencers, continue training virtually or with the help of pre-recorded material available on the Special Olympics Québec YouTube channel, and keep up to date on SOQ news.

This unintentional break in the sports calendar has allowed our team to design a brand-new website that will go live in the next few weeks. The new website will provide athletes with a calendar of sporting events and all the information relevant to their development within SOQ. Parents, volunteers, and partners will also have a dedicated section on the website. Finally, this vibrant website will also be improved over time.

Here are some social media numbers\*:

### Subscribers

Facebook: 5471 (+14 %)

Instagram: 860 (+70 %)

LinkedIn: 212 (+138 %)

Twitter: 703 (+2 %)

YouTube: 184 (+29 %)

### A few Facebook statistics

Total post scope: 252,420

Total number of interactions  
(clicks, comments, shares): 20,844

Total number of "Likes" and reactions: 9,087

\*Since July 2020

# Merci à tous nos partenaires

## *Thanks to our partners*



Alithya, Aubainerie, Bell Canada, CN, Coca-Cola Canada, Courchesne Larose, Eddyfi Technologies, Fiera Capital, Hydrosolution, iA Groupe financier, Jarislowsky Fraser, Kellogg's Canada, La Compagnie d'embouteillage Coca-Cola Canada, Metro, Placements MacKenzie, PwC Canada, RBC Global Asset Management, Sports Experts, Usines Giant

ACJ Communication, AlphaFixe Capital, Axonify, Banque de Montréal, Cascades, Caisse Desjardins des policiers et policières, Confort Expert, Dare Foods Canada, Deloitte, Dentons, Fasken, Financière Sun Life, Fraternité des policiers et policières de Montréal, Gowling WLG, Groupe Canam, Ivanhoé Cambridge, Kraft Heinz, Lassonde, Levio, Nature's Touch, Pears Tree, Pepsico, Produits Kruger, Raymond Chabot Grant Thornton, RGA Reinsurance Group of America, Smucker Foods, TC Transcontinental, Wolseley Canada

# Merci à tous nos partenaires nationaux

## *Thanks to our national partners*

### Diamant



### Platine



### Champions communautaires



### Or



### Argent



### Bronze



***Olympiques  
spéciaux***  
Québec

