

2024
2025



RAPPORT ANNUEL

Cours ta Réussite

14^e cohorte



SOMMAIRE

- 01** MOT DE LA PRÉSIDENTE
- 02** PRÉSENTATION
- 03** LA COURSE, UN RÉVÉLATEUR DE POTENTIELS
- 04** L'ATTEINTE DE SES OBJECTIFS, UN PAS À LA FOIS
- 05** BILAN DE L'ÉDITION 2024-2025
 - 06** L'ÉQUIPE
 - 07** LE CALENDRIER
 - 08** LES PARTICIPANTS ET BÉNÉVOLES
 - 09** LES STATISTIQUES
 - 10** LES POINTS FORTS
 - 12** LA VISIBILITÉ
 - 13** LE BILAN FINANCIER

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres et amis de Cours ta Réussite,

L'année 2024-2025 s'est déroulée sous le signe de la stabilité et du rayonnement. Le nombre de participants et participantes est demeuré constant, reflet de la vitalité de notre organisme et de la pertinence de notre mission.

Nous sommes particulièrement fiers de souligner que Cours ta Réussite a atteint ses objectifs, notamment en matière de persévérance scolaire.

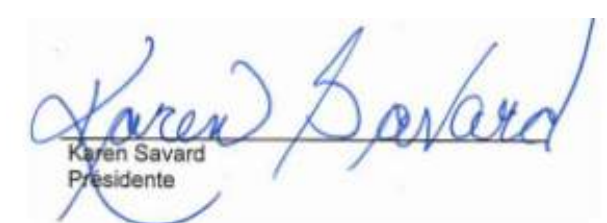
Je tiens à saluer le travail remarquable des membres du comité de direction, dont l'implication et le sens du leadership ont été au cœur de nos réalisations. Mes remerciements vont également aux membres du conseil d'administration, pour leur constance, leur vision et leur appui précieux.

Un merci tout particulier à nos bénévoles, dont la générosité, la disponibilité et l'enthousiasme ont enrichi chacune de nos initiatives. Leur contribution est essentielle à la réussite de nos événements et à la création d'un climat chaleureux et inclusif.

Enfin, à nos partenaires financiers, votre appui joue un rôle fondamental dans le développement de Cours ta Réussite. Grâce à votre engagement, nous poursuivons notre mission : encourager la persévérance scolaire, favoriser l'intégration et promouvoir les saines habitudes de vie.

À vous toutes et tous, merci pour votre implication, votre énergie et votre fidélité.

Ensemble, nous faisons briller Cours ta Réussite.



Karen Savard
Présidente



PRÉSENTATION

Notre mission : promouvoir la persévérance scolaire, faciliter l'intégration des nouveaux arrivants et favoriser la santé des populations vulnérables grâce à l'acquisition de saines habitudes de vie, de valeurs et d'attitudes leur permettant de gagner en autonomie, en discipline et en confiance en soi.

Cours ta Réussite est un organisme de bienfaisance à but non lucratif. En misant sur le sport et la force du collectif, il agit concrètement pour favoriser la persévérance scolaire. Pendant une période de huit mois, à raison de trois entraînements par semaine, les participants s'engagent dans un parcours de course à pied structuré, avec pour objectif final la participation à une course officielle de 10 km ou à un demi-marathon.

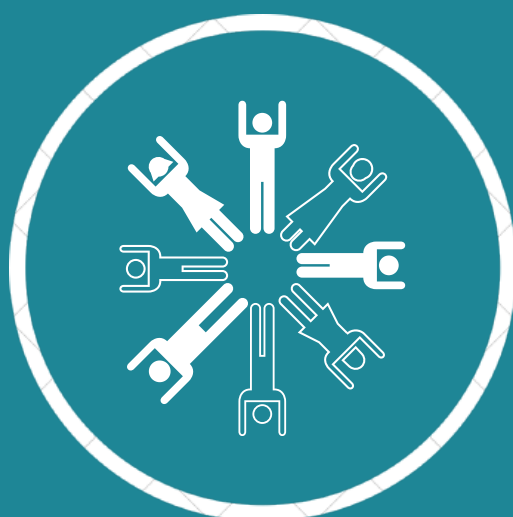
Afin de les soutenir dans ce défi, chaque participant et participante est jumelé(e) à une personne bénévole qui joue le rôle de mentor tout au long de la préparation. Ce lien privilégié favorise l'engagement et offre un appui essentiel à la progression individuelle.

Cette approche globale permet de répondre à la fois à des objectifs sportifs et à des enjeux sociaux, en créant un environnement propice au dépassement de soi et à la solidarité.

NOS VALEURS



Solidarité



Ouverture à
la diversité



Respect de
l'environnement



Responsabilité
sociale



Discipline



Persévérance

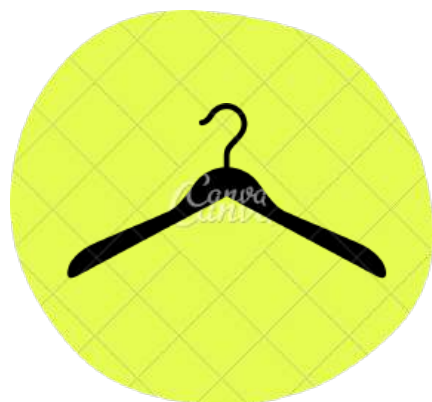


LA COURSE, UN RÉVÉLATEUR DE POTENTIELS

Après des parcours de vie souvent difficiles, les participants et participantes ont besoin d'un coup de pouce pour prendre conscience de leurs capacités et reprendre confiance en eux. L'accomplissement considérable qu'est la participation à un demi-marathon se traduit en un puissant symbole de réussite qui permet subséquemment à la participante ou au participant d'appliquer ses acquis à d'autres sphères de sa vie. Il se prouve à lui-même qu'il a la capacité de traverser les obstacles qui se dressent devant lui et peut mettre cette résilience à profit dans ses projets de vie ultérieurs. Le programme vise une clientèle qui dispose généralement de peu d'accompagnement. Dans les écoles secondaires, il existe de nombreux services pour prévenir le décrochage scolaire, mais dans les écoles aux adultes, ces services sont peu présents. C'est pourquoi *Cours ta Réussite* a fait le choix de s'implanter directement au Centre Louis-Joliet, un centre d'éducation aux adultes. L'organisme agit alors comme un révélateur de capacités : à travers la course à pied, les jeunes adultes réalisent et développent leurs compétences physiques, mentales et sociales.

Le programme accueille une clientèle très diversifiée. En effet, le décrochage scolaire et l'absentéisme sont des problématiques qui persistent dans les centres d'éducation aux adultes. Le programme de course basé sur un engagement volontaire permet de les prévenir en créant un rapport positif entre le participant et l'école. *Cours ta Réussite* accueille également de nombreux nouveaux arrivants qui voient dans le programme l'occasion d'améliorer leur maîtrise du français parlé, de développer des relations sociales et de s'imprégner de la culture québécoise tout en pratiquant une activité saine. Enfin, depuis quelques années, le programme est fier de voir des élèves présentant des difficultés d'adaptation sur les plans psychique, intellectuel, social et/ou physique se joindre à l'aventure.

Bâtie autour d'un rigoureux programme d'entraînement à la course à pied, une équipe de mentors, de professionnels dispense un suivi individualisé sur les plans scolaire, psychosocial et de santé. Par exemple, chaque participante et participant fera l'objet d'un examen médical en début de programme.



NOS SERVICES

Habillage des participants et participantes



Suivi scolaire



Promotion de la santé et prévention



Accompagnement psychosocial

L'ATTEINTE DE SES OBJECTIFS, UN PAS À LA FOIS



« *Cours ta Réussite a été ma première réussite en terre québécoise. Alors que j'essuyais échec après échec, Courir 10 X 1 minute a été ma première victoire! »*

Catherine, ancienne participante

Le programme est conçu de telle sorte que les participantes et participants sont amenés à enchaîner une multitude de petites réussites en relevant des défis de difficulté toujours croissante. Ainsi, ils peuvent réaliser l'ampleur du progrès qu'ils ont fait grâce à leurs efforts constants, leur persévérance et leur discipline, valeurs que promeut *Cours ta Réussite*. Ils sont donc petit à petit amenés à prendre conscience qu'ils ont la capacité d'atteindre des objectifs d'envergure, ce qui accroît leur confiance en eux et leur estime d'eux-mêmes.



SOLIDARITÉ SOCIALE

Dans les moments difficiles, l'appartenance à un groupe de course ainsi que le réseau de soutien offert par les bénévoles permettent aux élèves de s'accrocher puisque la participation au programme est conditionnelle à la poursuite de leur cheminement scolaire. Qui plus est, en leur manifestant concrètement qu'ils croient en eux et en leur potentiel, les bénévoles donnent une lueur d'espoir à des gens qui ont souvent, en début d'aventure, peu confiance en eux-mêmes.

Dans cette sphère du programme, les mentors jouent un rôle essentiel et agissent à titre de piliers motivationnels pour les participants. Jumelée à un élève en début de programme, la personne mentore l'accompagnera jusqu'à la toute fin et deviendra une figure significative et une source d'inspiration pour lui.



RECONNAISSANCE SOCIALE

Annuellement, un gala regroupant les bénévoles, les partenaires et les participants de *Cours ta Réussite* est organisé afin de souligner les réalisations, la persévérance et les efforts des élèves. Il s'agit aussi d'une occasion de remercier nos partenaires et les bénévoles pour leur soutien continu et leur contribution au succès du programme.

SOINS DE SANTÉ

Chaque participant qui en présente le besoin peut recevoir un accompagnement adapté dans le processus de consultation médicale, ceci dans le but de faciliter l'accès à des soins de santé et d'offrir un suivi approprié à une clientèle plus vulnérable. Il en va de même pour les services de physiothérapie, dont les coûts sont entièrement pris en charge par l'organisme. Par la suite, un suivi étroit est assuré par un membre de l'équipe terrain, afin d'optimiser les bénéfices liés à ce volet du programme.





BILAN DE L'ÉDITION 2024-2025

L'ÉQUIPE

CONSEIL D'ADMINISTRATION



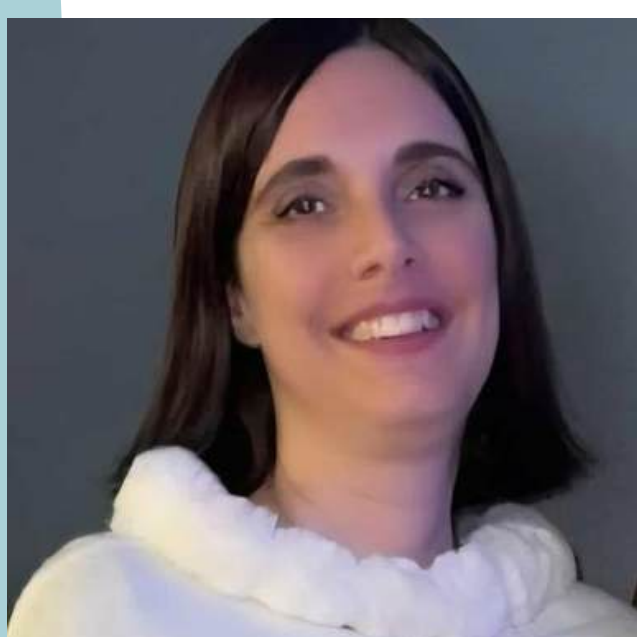
Karen Savard,
présidente



Stéphanie Leduc,
vice-présidente



Guy Langlois,
trésorier



Magali Zona,
secrétaire



Marie-Christine Guay,
administratrice

COMITÉ DE DIRECTION



Louise Boulet,
coordonnatrice logistique



Virginie Leblanc,
responsable du suivi des participants



Stéphanie Marchand,
responsable du suivi des mentors



Julie Damiens,
responsable des communications



Romane Bertrand,
conseillère en intervention sociale



Natalia Duran,
assistante aux opérations

LE CALENDRIER

OCTOBRE 2024

26
OCT

Sélection des participantes et participants
Premier entraînement et début du banc d'essai

NOVEMBRE 2024

07
NOV

Assemblée générale annuelle

23
NOV

Brunch : fin du banc d'essai et jumelage des participantes et participants avec mentors

21, 22
NOV

Évaluation médicale des participantes et participants, Dr. *Mélanie Truong*

DÉCEMBRE 2024

5, 10
DÉC

Séance de formation des mentors

JANVIER 2025

30
JAN

Conférence : Prévention des blessures, *Geneviève Paré - physiothérapeute*

FÉVRIER 2025

06
FÉV

Entraînement spécial : boxe, *Le Cogneur*

22
FÉV

Entraînement spécial : course au Parc national de la Jacques-Cartier

MARS 2025

11
MARS

Conférence : Nutrition - Les saines habitudes de vie, *Justine Morand - nutritionniste*

AVRIL 2025

27
AVR

Course 5 km, *La Classique Champlain, Québec*

MAI 2025

01
MAI

Entraînement spécial : course à la plage Jacques-Cartier

18
MAI

Course 10 km, *Rendez-vous de la Santé, Baie-St-Paul*

31
MAI

Course demi-marathon, *Tour du Cap Tourmente*

JUIN 2025

07
JUIN

Entraînement spécial : course jusqu'à la chute Montmorency et pique-nique

12
JUIN

Gala

LES PARTICIPANTS

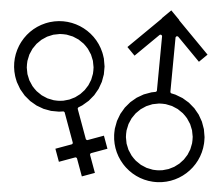


Pour l'édition 2024-2025, ce sont 31 participantes et participants officiels qui se sont joints au programme en novembre 2024. On ajoute à ce groupe une vingtaine de coureurs libres, qui sont pour la plupart des anciens participantes et participants souhaitant poursuivre leur aventure. Par comparaison, l'année précédente comptait 28 participantes et participants. Nous sommes fiers de voir nos cohortes grandir chaque année.

Les retombées positives sont bien connues au sein des étudiants du Centre Louis-Jolliet, pas moins de cinq coureurs avaient accompagné le groupe après l'avoir découvert au cours de l'année précédente et ils sont tous devenus des participants officiels au sein de la cohorte 2024-2025.

Les participantes et participants sont originaires de toutes les régions du monde. Certains vivent leur premier hiver canadien et ne connaissent pas tous les quartiers de la ville de Québec. *Cours ta Réussite* leur permet de découvrir leur nouveau territoire et la culture, mais également de socialiser. L'organisme est fier de la diversité de ces profils!

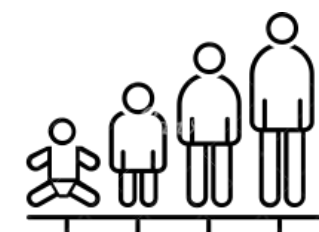
Quelques chiffres :



20 femmes
11 hommes



12 nationalités



17 ans
58 ans



96 entraînements



3 courses officielles



75 % de présences à l'entraînement

LES BÉNÉVOLES

Les bénévoles font partie intégrante du processus d'accompagnement de *Cours ta Réussite*. Cette année, **plus de 30 bénévoles ont accompagné nos participants et participantes**. À travers la possibilité d'être entraîneur, mentor, membre au comité de direction ou au conseil d'administration, chaque bénévole est une possible rencontre signifiante pour les participantes et participants. Être mentor à *Cours ta Réussite* demande un réel engagement : être présent de manière régulière aux entraînements (1 à 3 fois par semaine), aux courses officielles, s'impliquer dans les activités annexes proposées, s'impliquer auprès des participantes et participants, que l'on soit son mentor ou non.

Cette présence fait la force de *Cours ta Réussite* en créant un point de repère pour les participantes et participants, un espace de rencontre, de soutien et d'apprentissage.





STATISTIQUES : 14e édition réussie

	Participant, participante : inscrit à un programme de francisation ou de formation générale, qui prend l'engagement de se présenter à trois séances d'entraînement par semaine. En retour, il bénéficie de l'ensemble des services offerts par l'organisme, est jumelé à une ou un mentor pour un accompagnement individualisé et reçoit un équipement de course complet.			Taux de succès	
	Nombre de participantes, participants sélectionnés	ayant terminé le programme de course	ayant terminé l'année scolaire	Succès course à pied : proportion des participantes et participants initialement sélectionnés qui ont terminé le programme de course.	Succès scolaire : proportion des participantes et participants qui ont réussi l'un des objectifs suivants : • obtenu son Diplôme d'études secondaires; • réussi avec succès les cours dont il avait besoin pour continuer sa scolarité ou s'inscrire en formation professionnelle; • validé ses examens de francisation.
2024-2025	31	24	28	77 %	90 %
Cumulatif depuis 2011	287	199	244	69 %	85 %

Lors de l'édition 2024-2025, 24 des 31 participantes et participants initialement sélectionnés ont terminé le programme de course pour un taux de 77 %. De plus, pour la deuxième année consécutive, il est intéressant de voir que 100 % des élèves ayant terminé le programme *Cours ta Réussite* ont maintenu leur scolarité, même en cas d'arrêt du programme.

Il est également important de souligner que les participantes et participants qui n'ont pas poursuivi le programme de course n'ont malheureusement pas toujours pris la décision d'arrêter. Sur les sept abandons, 5 participants n'ont pas pu tenir leur engagement dans le programme pour des raisons financières ou familiales. *Cours ta Réussite* s'adresse à une clientèle vulnérable, évoluant dans des conditions socioéconomiques difficiles et pour qui le quotidien peut s'avérer instable. Il s'agit d'une réalité avec laquelle nous avons l'habitude de composer. Cela n'efface pas les acquis obtenus au cours de leur participation au programme, quelle qu'en soit la durée. Même s'ils doivent mettre un terme à leur participation, plusieurs participants mentionnent les retombées positives de *Cours ta Réussite* dans leur quotidien, par l'appartenance à un groupe et les relations significatives bâties, les réussites vécues et leur effet sur leur estime personnelle, ainsi que la structure du programme et ses impacts positifs sur l'hygiène de vie. Les élèves qui n'ont pas fini l'année scolaire ont tous justifié leur arrêt et c'était indépendant de leur volonté. (raison familiale et médicale incompatible à leur présence à l'école).

LES POINTS FORTS DE L'ANNÉE

UN PLUS DANS LE PARCOURS SCOLAIRE

Sur le plan scolaire, les retours des professeurs sont élogieux. Pour les enseignantes et enseignants en francisation, le programme *Cours ta Réussite* a un effet bénéfique puissant sur le développement de la communication orale des membres officiels et sur leur aisance dans un environnement francophone. Les résultats scolaires sont concluants : les élèves ont réussi des niveaux de français et ont progressé dans leurs objectifs scolaires. Ce sentiment est partagé par les participantes et participants qui témoignent de l'importance de leur relation avec leur mentor. Échanger régulièrement en français avec leur mentor est une belle manière de renforcer leurs compétences linguistiques. Les professeurs de formation générale et de francisation s'entendent pour dire que les participantes et participants s'investissent davantage dans le Centre Louis-Jolliet et, de ce fait, dans leur projet scolaire global. Enfin, il transparaît un bien-être physique et psychologique des participantes et participants. Le sentiment d'appartenance et de fierté d'accomplissement est très fort.

LES CONFÉRENCES ÉDUCATIVES

Pour la troisième année consécutive, *Cours ta Réussite* a proposé des conférences éducatives aux participantes, aux participants et aux bénévoles, telles qu'une conférence sur les bases de physiologie (automassage, étirements), permettant d'avoir une compréhension générale de leur activité sportive et de limiter leur risque de blessures. Une autre conférence sur la nutrition leur a permis d'apprendre ou de réapprendre des saines habitudes de vie et d'adapter leur alimentation et leur hydratation en fonction de leur activité sportive. En effet, certains de nos participantes et participants n'ont quasiment jamais effectué d'activité sportive soutenue. Il est ainsi important de revoir certaines bases permettant de vivre pleinement le programme de *Cours ta Réussite*, tout en développant des apprentissages utiles dans la vie quotidienne. Les participantes et participants ont été particulièrement actifs et attentifs lors des conférences et elles ont porté leurs fruits : autonomisation des coureurs dans leur routine post-entraînement (massage, étirements), adaptation de l'alimentation les jours d'entraînement.



DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE

Cette année, *Cours ta Réussite* a pu proposer aux participants et participantes de s'entraîner dans des paysages très diversifiés. La course à pied a permis aux élèves de connaître les quartiers proches du Centre Louis-Joliet mais aussi de découvrir des espaces naturels comme le Parc national de la Jacques-Cartier et la plage Jacques-Cartier, où ils ont fait des entraînements en sentier. La course de 10 km a eu lieu dans la magnifique ville de Baie-Saint-Paul et nous avons terminé la saison avec un demi-marathon au Cap-Tourmente et une dernière sortie de course du Centre Louis-Joliet jusqu'aux Chutes Montmorency : une occasion de découvrir la beauté du territoire de la Côte-de-Beaupré.



LE SUIVI INDIVIDUALISÉ

À *Cours ta Réussite*, entraînement de groupe rime avec accompagnement individualisé. La présence des intervenantes et intervenants au sein du programme permet de proposer des plans d'entraînement adaptés quand les participantes et participants en ont besoin, mais aussi de proposer des accompagnements qui dépassent la sphère sportive. Au mois de janvier, le Centre Louis-Joliet a perdu de nombreuses classes de francisation suite à des coupures budgétaires, le suivi individualisé par les intervenants a permis d'accompagner les élèves dans leurs nouvelles réalités et de leur offrir un filet social conséquent dans des conditions instables et stressantes.



L'ACCÈS AUX SOINS

Chaque participante et participant a eu l'occasion de rencontrer au minimum une fois un médecin partenaire de *Cours ta Réussite* afin de faire son bilan de santé. De plus, les participantes et participants ont accès à des soins de physiothérapie lorsqu'ils en ont besoin. Pour beaucoup d'entre eux, prendre rendez-vous chez un médecin peut être un réel enjeu; nos intervenantes et intervenants sociaux leur offrent du temps pour les accompagner lors de ces appels ou de leur rendez-vous, si nécessaire.



VISIBILITÉ

CTR, cause associée de Je Cours Qc



CTR a été sélectionnée comme cause associée à Je cours Qc, édition 2024-2025. Notre organisme a fièrement été représenté aux salons des exposants à trois des quatre événements de course de l'année.

En plus de bénéficier d'une bonne visibilité sur le site internet de Je cours Qc, les participantes et participants aux courses ont pu choisir de soutenir CTR en effectuant un don lors de leur inscription.

La présence des membres du conseil d'administration aux salons des exposants a permis de nouer des contacts avec les autres causes associées, ainsi que des donateurs et des bénévoles potentiels.

Erika Iveth Monterrosa Aguilar, participante de la 11ième cohorte était l'ambassadrice de CTR pour cette édition de Je cours Qc. Elle a livré un puissant témoignage de l'expérience CTR à cette occasion. Merci Yveth pour ton implication!



<https://www.courstareussite.com>



Cours ta Réussite



BILAN FINANCIER

ÉTAT DES RÉSULTATS 2024-2025

Cours ta Réussite a une fois de plus enregistré un excédent budgétaire, consolidant sa position financière et assurant une base solide pour ses projets futurs. L'ensemble des documents financiers liés aux activités de l'organisme a été soumis à une mission d'examen réalisée selon les normes comptables canadiennes applicables aux organismes sans but lucratif. Cette vérification a permis de confirmer que les pratiques financières de Cours ta Réussite présentent fidèlement la situation financière de l'organisme.

EXERCICE CLOS LE 31 AOÛT 2025

	2025	2024
Produits		
Subvention - Ministère de l'éducation, des loisirs et du sport	48 719 \$	16 281 \$
Commandites	18 600	61 579
Dons	7 083	3 573
Revenus d'intérêts	3 281	2 579
Remboursement de taxes	3 128	2 065
Contributions des bénévoles	2 124	1 765
Subvention - Secrétariat à la jeunesse du Québec	-	50 000
	<u>82 935</u>	<u>137 842</u>
Apports reçus sous forme de biens et services (Annexe A)	<u>48 768</u>	<u>49 684</u>
	<u>131 703</u>	<u>187 526</u>
Charges d'exploitation		
Honoraires - enseignantes	21 168	21 168
Équipements	18 177	19 690
Honoraires - coordonatrice	17 400	18 316
Courses et entraînements	15 544	13 952
Location d'une salle de gym	10 200	10 200
Collations et repas	3 040	3 357
Gala de reconnaissance	1 777	1 197
Frais de réadaptation	1 320	1 875
Événements et matériel promotionnel	522	9 668
	<u>89 148</u>	<u>99 423</u>
	<u>42 555</u>	<u>88 103</u>
Frais d'administration		
Honoraires professionnels	8 198	13 554
Assurances	1 247	1 230
Site internet	1 048	31
Plateforme de dons	636	34
Amortissement des immobilisations corporelles	307	384
Frais de déplacement	283	302
Frais de bureau	201	215
Frais bancaires	35	80
	<u>11 955</u>	<u>15 830</u>
Excédent des produits sur les charges	<u>30 600 \$</u>	<u>72 273 \$</u>

Notes :

Revenus

Comme prévu, les revenus de *Cours ta Réussite* ont connu une baisse significative par rapport à l'exercice précédent, qui avait été exceptionnel à plusieurs égards. Malgré ce recul, l'organisme a atteint les objectifs de financement qu'il s'était fixés, témoignant d'une gestion rigoureuse et d'une mobilisation efficace de ses partenaires et donateurs.

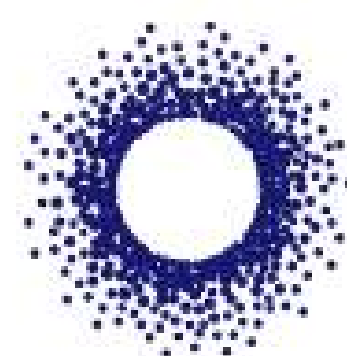
Dépenses

Cours ta Réussite a sensiblement réduit ses frais administratifs, notamment en diminuant les honoraires professionnels versés. Par ailleurs, bien que les coûts associés aux plateformes de collecte aient augmenté, ces investissements ont permis de doubler les revenus issus des dons personnels, en grande partie grâce au partenariat stratégique établi avec *Je cours Québec*.

PARTENAIRES ET DONATEURS



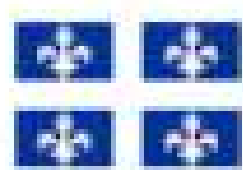
Centre
Louis-Joliet



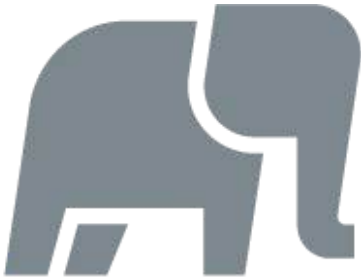
myriad
canada

pour donner au-delà des frontières

MOTI Motivation
jeunesse

Québec 

JE —
COURS
QC

IA 
Groupe financier