



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

JUILLET 2023

TABLE OF CONTENTS

<i>Mot du président – Jean-François Daviau</i>	<i>3</i>
<i>Mot du vice-président – Peter Montour</i>	<i>4</i>
<i>Conseil d'administration :.....</i>	<i>5</i>
<i>Mot du représentant des entraîneurs – Dominique Choquette</i>	<i>6</i>
<i>mot du représentant des officiels – Tony ronci.....</i>	<i>8</i>
<i>Évènements provinciaux.....</i>	<i>11</i>
<i>Résultats nationaux 2022-2023</i>	<i>13</i>
<i>MVP Championnat canadien cadet – Nathan Rainville</i>	<i>14</i>
<i>MVP Championnat canadien Senior – Stone Lewis.....</i>	<i>14</i>
<i>Évènements internationaux.....</i>	<i>16</i>
<i>Bourses / Honneurs</i>	<i>17</i>
<i>Fondation Georges St-Pierre – Rose Lacoste</i>	<i>17</i>
<i>Étoile de montréal – Laurence Beauregard</i>	<i>17</i>
<i>Fondation Sport-Études – Aly Barghout et Erin Rainville.....</i>	<i>17</i>
<i>Honneurs.....</i>	<i>18</i>
<i>Jeux olympiques - Tokyo</i>	<i>18</i>
<i>Entraîneur</i>	<i>19</i>
<i>Projet Mentorat - Entraîneure</i>	<i>20</i>
<i>Médias sociaux et communication.....</i>	<i>21</i>
<i>Sommaire rapport financier 2022-2023</i>	<i>22</i>
<i>Objectifs pour la prochaine année</i>	<i>23</i>

MOT DU PRÉSIDENT – JEAN-FRANÇOIS DAVIAU



La fédération de lutte Olympique au Québec a connu une année exceptionnelle. Le nombre d'affiliations a augmenté de 70%. La Covid est derrière nous et nous pouvons maintenant pratiquer la discipline sans restriction. Exceptionnellement, nous avons eu 4 championnats Canadiens dans la même année financière due aux restrictions sanitaires de 2021-2022.

Les championnats provinciaux ont été fantastique avec plus de 200 participants. Un grand merci au club de lutte St-Césaire pour l'excellente organisation.

Plusieurs grands évènements ont également eu lieu en 2022-2023. Félicitations à Jordan Steen et David Zilberman pour leur participation aux Jeux olympiques de Paris. Félicitations à l'équipe des Jeux du Canada et les 5 médaillés. Nous avons eu plusieurs athlètes et entraîneurs sur les équipes nationales et des représentants pour tous les groupes d'âge.

Il faut continuer à travailler tous ensemble pour le développement de la lutte olympique au Québec.

MOT DU VICE-PRÉSIDENT – PETER MONTOUR

The 2022-2023 wrestling season is a testament of the hard work and dedication of all of the coaches, athletes, and officials of the FLOQ.

This past season saw the FLOQ membership rise slightly higher than pre-pandemic numbers. This was most visible within the GMAA where a new school entered the league, and the provincial championships ended later than in previous years. So much, that for the organizer of the GMAA Championships for the 2023-2024 championships they need to use 3 competition mats. The FLOQ membership has started several youth programs to start introducing youth to the sport of wrestling.



2023 has also had the return of a modified Quebec Open. The 2022-2023 version was billed as more of a camp than a tournament in order to help the huge amount of novice wrestlers into a competition setting. We also saw the return of the Concordia tournament which was critical not only for our elite athletes but also to our officials who took part in the official's clinic.

2023 also showed that our Quebec athletes also showed that despite the size of our federation we still managed trips to the podium for the Team Canada trials, various National Championships, the U 23 Non-Olympic team trials, the Pan Am Championships, and the World Championships etc.

The FLOQ hosted the U23 Non-Olympic Weight class Team trials at the Laval Bell Centre which was an amazing event. It goes to show the potential of what Quebec Wrestling has to offer.

Despite the many successes there is still room for growth and improvement. We need to continue work to expand Quebec wrestling out of the Montreal area and into the other regions of the province. To do this we need to look at the grass roots of developing programs within the French Speaking Schools. Established programs need to convince their older athletes and former athletes to get certified and get into coaching. The established programs need to support new programs in whichever way possible. Older coaches need to ensure that they have younger coaches prepared to continue their program in the event a coach retires.

In closing although the FLOQ has made progress in the past year, we need to continue with our work to develop the sport at all levels, athletes, coaches and officials in order for the programs continue to grow. It is essential for the growth of Wrestling In Quebec.

CONSEIL D'ADMINISTRATION :



Président : Jean-François Daviau

Vice-président : Peter Montour

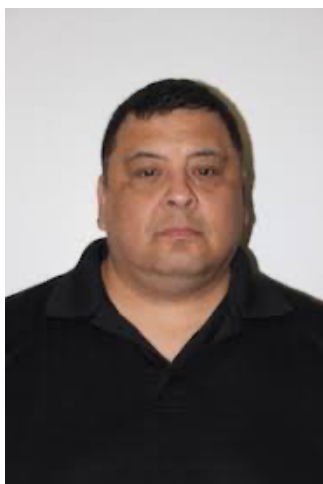
Secrétaire : Sylvain Luneau

Trésorier : David Zilberman

Représentant des entraîneurs : Dominique Choquette

Représentant des officiels : Tony Ronci

Représentant des athlètes : Amanda Savard



MOT DU REPRÉSENTANT DES ENTRAÎNEURS – DOMINIQUE CHOQUETTE



porter fruit.

C'est dans un élan d'optimisme que j'entrevois l'avenir de la lutte au Québec. Suite aux dernières formations d'entraîneur, il est bon de voir l'engagement de nouveaux entraîneurs au sein du développement de la lutte au Québec et l'engouement s'est démontré sur le nombre des participants lors des compétitions au Québec.

Aux derniers Jeux du Canada on a eu la chance d'introduire de nouveaux entraîneurs pour l'équipe du Québec, ce qui permet d'entrevoir une relève pour le futur. Compte tenu de la proximité des Jeux, on a pu impliquer des entraîneurs en arrière-plan afin de mieux supporter l'équipe. Les efforts commencent à

Dans le même contexte, l'effort de chaque entraîneur auprès de leur club respectif a permis de rassembler tout près de 200 lutteurs lors des championnats provinciaux, ce qui en fait un des plus beaux jusqu'à présent. Pour ces mêmes championnats, je tiens à remercier l'excellent travail de Lucyana Diaz pour son support en tant que maître de pairage, et qui a permis de faire de cette rencontre une réussite.

En plus des championnats provinciaux nous avons tenu le Festival des Patriotes qui a rassemblé près de 100 athlètes qui a amené des athlètes provenant des clubs de l'Ontario, du Nouveau-Brunswick et du Québec.

La seule ombre au tableau que je peux relever de la formation des entraîneurs est que présentement la seule personne qui peut faire l'évaluation de la formation des nouveaux entraîneurs, du côté francophone, est Martine Dugrenier. Occupant le poste de directrice générale de la fédération, combiné à son poste d'enseignante, limite sa disponibilité afin d'assurer un suivi auprès des évaluations. Il faut absolument trouver une personne qui pourra assurer le suivi afin d'assurer le développement de la lutte du côté francophone.

J'ai travaillé de concert avec Peter Montour afin de pouvoir recevoir les





championnats canadiens de l'est au Québec. Bien qu'ils aient été donnés au Nouveau-Brunswick, Le club de Peter Montour aura la possibilité de les tenir en 2024. Le club de Riverdale est prêt à prendre le relais au besoin. La chance pour le Québec de les recevoir se présentera dans 6 ans sinon selon la rotation des provinces.

Un projet qui a suscité particulièrement mon temps est l'élaboration et l'organisation des championnats canadiens U23 et les essais pour les poids non olympique qui ont été tenu au Centre Bell en mai dernier. Travaillant conjointement avec Martine Dugrenier, nous avons sûrement relevé le défi et en faire une réussite en mettant notre touche personnelle et notre expérience à profit.

J'ai eu l'opportunité de faire du mentorat auprès de Linda Morais dans son cheminement de formation d'entraîneur. Cette première expérience m'a permis de guider au meilleur de mes connaissances Linda dans son apprentissage. Le passage de Linda au sein de notre club a du même coup été très profitable pour l'équipe. Elle a su démontrer de très belles aptitudes en tant qu'entraîneur et a très bien accompagné les athlètes dans leur développement.

Je tiens à féliciter l'ensemble des entraîneurs au Québec pour les performances obtenues et leur engagement à promouvoir notre sport.

Dominique Choquette
Vice-président aux entraîneurs



MOT DU REPRÉSENTANT DES OFFICIELS – TONY RONCI

The 2022-2023 season for QWOA was arguably one of the most successful seasons in the history of Quebec wrestling. Since 2018 our association had been plagued by vicious politics within Quebec Wrestling as well as Canada Wrestling and then that was followed by a pandemic that slowed down sports worldwide for over 2 years.



This incredible season began with the Concordia Invitational in early November of 2022 where we were able to coordinate a National Clinic for the first time since 2017. Quebec's own Abbas Mohammadian was the National Clinician and both Sophie LeBoeuf and Livan Duquesne were able to attend their first national clinic and begin their pursuit towards becoming National Officials. At the same time we welcomed our new pairing masters Lucyana Diaz and Ben Moncrief (Both from Tritton Performance WC) into their first tournament. Since Judy Paul's retirement the Pairing situation had been in limbo. Both Lucyana and Ben attended a Pairing clinic with Ashley Menagh of Ontario to learn how to properly use Track Wrestling. Concordia marked the initiation of Track Wrestling for QWOA and FLOQ and we intend on using this software for all of our competitions moving forward. This will put us in line with the rest of Canada and the World when it comes to technology for tournaments.

The Quebec provincial schedule was back to its normal routine in 2022-2023 after 3 years of shattered seasons from Covid. After the Concordia Invitational we followed up with the Riverdale Wrestling Club hosted event that was reminiscent of the Quebec Open. This was a good opportunity to have a clinic and initiate new referees as well as give our new pairing masters more practice.

The GMAA season was back in full force with a new format as referees were active all over the Greater Montreal area in January and February with the GMAA Championships taking place at Billings High School in Chateaugay. We proudly welcomed back Rahentes Bush to our team after he had been unable to officiate for the last 4 years. Big thanks to Peter Montour for stepping up and acting as an official on several occasions when we were short handed for some of the GMAA meets.

The GMAA season was followed by the Provincial Championships in St Césaire at the end of February which saw record numbers of wrestlers attend and putting our officials to gives the FLOQ many options for meeting referee quotas for Nationals. On Wed, July 19th the QWOA held its annual AGM in which new Executives were selected and the board was reformed. Tony Ronci remains QWOA President while Sophie LeBoeuf has taken on the role of VP Communications and Lucyana Diaz has taken on the role of VP Pairing. These 3 individuals will administer the QWOA effective immediately and for the duration of the 2023/2024 season.

The Festival des Patriotes took place in late April at St Césaire and was a great development tournament for the younger age groups. Sophie LeBoeuf took on the responsibility of Head Official for her first time which made her the first female Head Official for a Quebec tournament in FLOQ history.

As usual we received help this season from a non-QWOA member by the name of Erv Morine. Erv is from Ontario but frequently helps the QWOA for regional tournaments. He officiated at the Concordia Invitational as well as the Provincials. Erv also traveled with the Quebec team that attended the Copa Sparta tournament in Puerto Rico in October 2022. Big thanks to Erv for all of his help.

There is also one tournament left for the season that will take place on August 5th at St Zotique Beach called Battle at The Beach. This will be hosted by the Tritton Performance Wrestling Club and all age groups and genders are invited. Quebec officials will be handling this tournament as usual.

Sophie and Livan followed up on the Concordia National Clinic by being very active during the season on the National front. Sophie attended the Guelph Open while Livan attended the Guelph Open and UNB Open. Attending these tournaments allowed both officials to get their recommendation and attend the U15/U17/U19 Nationals in Vancouver, BC. It was here that they both obtained their National upgrades. Livan earned his National C. Sophie earned her National B which is a very rare achievement to go from Aspirant to B in the same season. This is a feat that has not been accomplished since Abbas Mohammadian did it back in 2005. Big congratulations to Sophie.

Lucyana also earned her National upgrade as a Pairing Master by attending the U20/Senior Nationals in Waterloo, ON. Lucyana is now a National C Pairing Master.

The addition of these 3 National officials doubles our total amount of National Officials from 3 to 6 which is an incredible feat for QWOA. Having this many National Officials

Here is a distribution of officials per club. QWOA is always looking for more officials and we ask that all clubs make an effort to push their athletes, retired athletes, and volunteer members towards officiating so we can continue development as needed:



- Tritton Performance WC – 6 officials (2 National Officials)
- Montreal WC / NTC – 3 officials (1 National Official)
- Patroies de St Cesaire – 2 officials (1 National Official)
- CLIC – 1 official (1 National Official)
- Riverdale WC – 1 official (1 National Official)
- Kanieinkehaka Tehontatienas Mohawk WC – 1 official
- Unaffiliated – 1 official

Starting in the 2023-2024 season the QWOA will begin keeping track of injuries and creating an incident report each time a serious injury that requires paramedic assistance occurs. We feel it is important for safety purposes to document these instances.

Please note we are implementing a new pay structure for this season. Due to inflation and rising rates in gas we have increase some rates for the 2023-2024 season.

PAY STRUCTURE

a) **Officials:**

- Class C: High School or Youth Tournaments (less than 3-man system): \$300
- Class B: Senior Tournament (less than 3-man system): \$350
- Class A: 3-man system for any age group: \$400

b) **Administration Charge:** \$50 per Mat

c) **Pairing Masters Charge:**

- \$125 per Paring Master
- \$20 per Hour for Night Before Pairing

***Note:** The Tournament Convenor is not allowed to bypass QWOA and use their own Pairing Masters without the permission from QWOA President.

d) **Travel Charge:**

- On-Island of Montreal Competition: \$60 per Tournament total flat fee
- Off-Island of Montreal Competition: \$120 per Tournament total flat fee

Sincerely,

Tony Ronci

VP Officials – FLOQ

President – QWOA



ÉVÈNEMENTS PROVINCIAUX

L'année 2022-2023 a été une année exceptionnelle. Pour la première fois, nous avons eu 4 championnats canadiens. À la fin 2022, la pratique à la discipline à la lutte olympique est revenue à la normale. Ça été un retour progressif mais les athlètes ont pu participer à des compétitions. Nous avons eu une année record avec plus de 350 membres inscrit à la FLOQ, il faut continuer à accroître le nombre de membres.

Évènements – Québécois (6)

- | | |
|------------------|--|
| • Avril 2022: | Championnat Provincial |
| • Avril 2022: | Festival des Patriotes |
| • Mai 2022: | Sélection de l'équipe du Québec – Jeux du Canada |
| • Octobre 2022: | Concordia Open – Open/ tournoi universitaire |
| • Novembre 2022: | Québec Open – Camp/ clinique /petit tournoi |
| • Février 2023: | Championnat provincial |

Cliniques dans les écoles / autres évènements

- 12 cliniques / 800 jeunes
- 5 nouveau programmes – possibilités de nouveaux clubs (75 participants)
- Ligue scolaire GMAA / GMAA All-Stars / GMAA Finals
- Jeux de Montréal
- Jeux Urbains

Sélection Jeux du Canada mai 2022 –

- Organisé par le club de lutte Patriotes à St-Césaire
- 37 athlètes / 9 clubs
- 1 tapis de lutte
- L'ambiance était incroyable!!!



Concordia – novembre 2022

- Clinique nationale des officiels – première depuis 2017
- Abbas Mohammadian – Clinicien
- Trackwrestling – pour le pairage, aide Ashley Menagh de l'Ontario pour assister Lucyana Diaz et Ben Moncrief.

Québec Open - décembre 2022

- Organisé par le club Riverdale
- Belle opportunité pour une clinique de développement pour les athlètes, entraîneurs et officiels
- Formation pour les nouveaux officiels
- Petit tournoi en après-midi

GMAA - février 2023

(*événements non-sanctionné par la FLOQ mais la FLOQ apporte son soutien à l'événement)

- Billings Highschool à Châteauguay
- Très bien organisé
- 62 athlètes / 7 équipes

Championnat provincial – février 2023

- Club de lutte St-Césaire – Dominique Choquette
- 200 athlètes – record de participation
- Bien organisé – pairage – merci Lucyana Dyaz
- Un des plus beaux et gros championnats provinciaux organisé

RÉSULTATS NATIONAUX 2022-2023



Championnat canadien Cadet / Jr / Sr		
26-29 mai 2022 Edmonton, AB		9-12 mars 2023 Waterloo, ON
• 37 lutteurs • 6 clubs		• 42 athlètes • 6 clubs • 11 entraîneurs • 3 officiels/ 1 PM
• Or :10 • Argent: 5 • Bronze: 4 TOTAL = 19		• Or :11 • Argent: 2 • Bronze: 3 TOTAL = 16





**MVP CHAMPIONNAT CANADIEN
CADET – NATHAN RAINVILLE**

**MVP CHAMPIONNAT CANADIEN
SENIOR – STONE LEWIS**



Championnat canadien U15/ U17/ U19		
9-12 juin 2022 Alberta		24-26 mars 2023 Vancouver
• 18 lutteurs • 7 entraîneurs • 4 clubs		• 28 athlètes • 6 clubs • 10 entraîneurs • 2 officiels
• Or : 1 • Argent : 3 • Bronze : 3 TOTAL = 7		• Or : 1 • Argent : 4 • Bronze : 2 TOTAL = 7

Jeux du Canada - Niagara Falls (6 – 14 août 2022)

- 17 athlètes / 4 entraîneurs / 1 gérant / 2 apprentis-autochones

Équipe Féminine		Équipe masculine	
52kg	Jordyn GoodLeaf (KTMWC)	52kg	Tristan Sears (KTMWC)
56kg	Sophia Béchard (MWC)	56kg	Jacob Jutras (Patriotes)
60kg	Inara Bardai (Tritton)	60kg	Nicholas Lescadre (CLIC)
64kg	Laurence Lescadre (CLIC)	65kg	Nathan Rainville (Patriotes)
69kg	Rose Lacoste (Patriotes)	70kg	Yann Heymug (Patriotes /NTC)
74kg	Sabrina Montour (KTMWC)	76kg	Connor Church (NTC)
79kg	Kiana Bosch (MWC)	85kg	Mathis Rainville (Patriotes /NTC)
		97kg	Émile Forgues (Patriotes /NTC)
		125kg	Nick Cross (Tritton)

- Gérant / Entraîneur / apprentis-autochones :
 - Dominique Choquette - Gérant
 - Martine Dugrenier – Entraîneur-chef
 - Carl Rainville – Entraîneur – Équipe hommes
 - Tony Ronci - Entraîneur – Équipe femmes
 - Peter Montour - Entraîneur – Équipe femmes
 - Angel Robertson - apprentis-autochones - Équipe femmes
 -



ÉVÉNEMENTS INTERNATIONAUX

Nous avons eu d'excellente performance performances de nos athlètes au niveau internationale :

juillet 2022

- **Championnat du monde Cadet – Rome**
 - Nathan Rainville**Entraîneurs : Carl Rainville**

Jeux du Commonwealth – juillet 2022

- Linda Morais – (2^{ième}) / Alex Moore (3^{ième})
- **Entraîneur – David Zilberman**



Championnat du monde Jr – août 2022

- Stone Lewis / Connor Church
- **Entraîneur – Mark-Anthony Roache**

Championnat du monde Sr – septembre 2022, Belgrade

- Jason Luneau/ Alex Moore / Jeremy Poirier/ Linda Morais/ Laurence Beauregard
- Excellente performance – Linda Morais – Médaille de bronze
- 5 athlètes - **Entraîneur – David Zilberman / Rob Moore**



Championnat du monde U23 – octobre 2022, Spain

- Jason Luneau / Virginie Kaze-Gascon
- **Entraîneur – Victor Zilberman**



BOURSES / HONNEURS

FONDATION GEORGES ST-PIERRE – ROSE LACOSTE

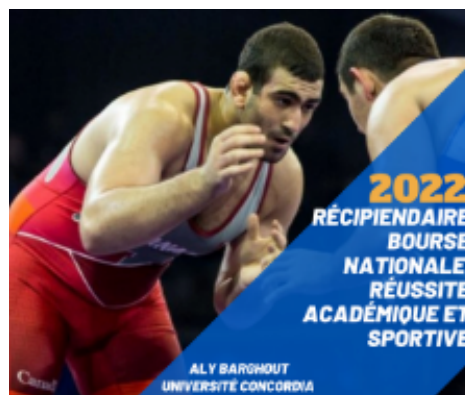


ÉTOILE DE MONTRÉAL – LAURENCE BEAUREGARD



FONDATION SPORT-ÉTUDES – ALY BARGHOUT ET ERIN RAINVILLE

Grâce à ses partenaires, la Fondation Sport-Études a récompensé l'excellence académique, la réussite académique et sportive et la persévérance de 94 étudiantes et étudiants-athlètes dans le cadre de son programme de bourses nationales 2022. Un événement spécial, créé en collaboration avec notre partenaire RDS, sera diffusé en direct ce **jeudi 2 juin 2022**.



HONNEURS

2022 - TOM LONGBOAT – CONNOR CHURCH



JEUX OLYMPIQUES - TOKYO



ENTRAÎNEUR

1. CERTIFICATION :

- i. Formation cohorte (français) – Introduction-Compétition – Partie A & B – décembre 2021 –
 1. Nathan Germain
 2. Livan
 3. Julien Choquette
 4. Connor Church
 5. Laurence Beauregard
 6. Linda Morais
 7. Patriotes
 8. Amanda Savard
 9. Jade Dufour
 10. Sam Barmish
 11. Nicolas Tintau
- ii. 9 ont complété leur formation et seront bientôt certifié.
- iii. La formation a été organisé avec la FLOQ / WCL/ Sports Québec, Merci à André Dalpé pour son temps.

2. PROGRAMME D'APPRENTIS ENTRAÎNEURS AUTOCHONES – JEUX DU CANADA



Angel Robertson



Otiohkwanoron Montour



PROJET MENTORAT - ENTRAÎNEURE

LINDA MORAIS – DOMINIQUE CHOQUETTE



MÉDIAS SOCIAUX ET COMMUNICATION

1. SITE WEB :

www.floq.ca.

- Informations mises à jour
- Lié aux médias sociaux
- Partenaires

*Merci à Jason Chen, Rob Struklj, Noël Tremblay pour leur bon travail.



2. INSTAGRAM

- Actif 2-3 semaines
- Focus sur les athlètes et les événements
- Anciens lutteurs québécois, Fédération de lutte Internationale (UWW), Lutte Canada
- Interactions avec les abonnés

3. FACEBOOK

- Actif 2-3 par semaine
- Nouvelle page Facebook
- Liaison Facebook à Instagram
- Invitation à de nouveaux invités

4. FLOQ – INFOLETTRE / MOIS

- Une fois par mois
- Nouvelles du mois
- Transmettre les résultats et autres informations

Médias sociaux	Nombre 2020-2021	Nombre 2022-2022	Objectif 2022-2023
Facebook (followers)	605	690	900
Instagram	705	775	1000

SOMMAIRE RAPPORT FINANCIER 2022-2023

	2023	2022
Produits		
Subventions		
Placements Sports – Corporation Sports-Québec, organisme sans but lucratif		
Appariement		6 958
Intérêts et distributions (note 3)	4 162	3 370
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) (annexe A)	165 971	73 335
Institut national du sport du Québec		17 000
Sport Canada	4 169	
Cotisations des membres	15 593	6 417
Autres	13 055	4 827
	202 950	111 907
Charges		
Projet Placements Sports – Corporation Sports-Québec		
Frais de coordination (annexe B)	18 329	5 420
Assistant administratif	2 560	2 560
Frais d'affiliation – Fédération canadienne de lutte olympique	8 271	
	29 160	7 980
Projet Institut national du sport du Québec		
Centre National		17 000
Projet MEES		
Frais de voyage, de compétition et de coordination		
Programme de soutien au développement de l'excellence sportive (PSDE) (annexe C)	108 853	54 162
Programme de soutien aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ)	40 968	41 138
Frais de compétition et de camps	15 600	
	165 421	95 300
Projet Accès à l'action	4 169	
Frais d'administration		
Télécommunications	3 310	4 027
Matériel et fournitures	157	192
Dons		500
Assurances	6 023	4 843
Frais de secrétariat	720	
Honoraires professionnels	10 171	7 636
Frais de cotisation et d'affiliation	1 371	710
Réunions et congrès	138	
	21 170	18 628
	219 920	138 908
Insuffisance des produits par rapport aux charges	(16 970)	(27 001)
Note:		
Engagement des entraîneurs	33 295	
Soutien aux officiels	14 500	
Projets Élite	87 260	
Frais de compétitions		
Projets Élite	56 586	
Jeux du Canada	38 323	

OBJECTIFS POUR LA PROCHAINE ANNÉE

DÉVELOPPEMENT :

1. Plus d'activités (entraînement + compétitions + cliniques)
2. Continuer le développement dans les écoles secondaires (possibilités de nouveaux clubs, nouvelles écoles)
3. Augmenter le nombre de membres
4. Encourager de nouveaux clubs
5. Développer le secteur francophone

EXCELLENCE

1. Augmenter l'offre des formations aux entraîneurs et aux officiels
2. Augmenter le nombre d'entraîneurs certifiés et continuer à trouver une solution pour la certification de nos entraîneurs
3. Augmenter le nombre d'officiels certifiés, continuer petit séminaire avant chaque tournoi
4. Augmenter le nombre de représentants sur les équipes nationales

COMMUNICATION / PROMOTION

1. Améliorer la communication entre les clubs et la FLOQ – la FLOQ aimerait promouvoir toutes les activités de lutte au Québec
2. Augmenter la présence sur les réseaux sociaux et médias (profiter des grands jeux; Jeux olympiques, Jeux du Canada)