



18 septembre 2025

17 h 00 à 21 h 30

Collège Lafèche, Trois-Rivières

Colloque interdisciplinaire des officiels sportifs Passion, mentorat et performance

Ce colloque s'adresse **aux officiels de tous les sports** et propose une immersion dans le parcours inspirant d'un arbitre de hockey dont la passion l'a mené jusqu'à la Ligue nationale. À travers son témoignage, les participants découvriront les réalités du haut niveau, les défis rencontrés et les clés pour évoluer dans un environnement exigeant.

Au-delà du récit personnel, le colloque abordera des thèmes essentiels au développement et à la rétention des officiels :

- Le mentorat comme levier de progression et de soutien
- La préparation mentale pour mieux performer, gérer les émotions et maintenir le contrôle en situation de tension
- Des outils concrets pour favoriser une approche positive et durable de l'arbitrage

Une occasion unique de partager entre disciplines, d'apprendre de l'expérience terrain et de repartir avec des stratégies applicables dans toutes les sphères du sport.

Horaire de la soirée

17 : 00 - Accueil
17 : 45 - Mot de bienvenue
18 : 00 - Conférence d'ouverture
18 : 50 - Atelier 1
19 : 30 - Pause
19 : 50 - Atelier 2
20 : 40 - Panel de clôture & Période de questions
21 : 15 - Mot de la fin



INSCRIPTION

[Cliquez ici](#)

20\$



Conférence d'ouverture

GRAVIR LES ÉCHELONS



JONATHAN DESCHAMPS

Découvrez le parcours inspirant d'un passionné de hockey devenu juge de ligne dans la LNH. Cette conférence retrace les étapes marquantes de son cheminement, de joueur étudiant à officiel à La Tuque, jusqu'à son entrée dans la Ligue nationale.

À travers les défis surmontés — dont la pandémie et la transition du rôle de joueur à celui d'officiel — il partage l'importance du mentorat, notamment celui de Michel Jr Cormier, et du soutien de ses pairs québécois. Une plongée captivante dans les coulisses du sport, où performance, gestion des conflits et valeurs humaines comme la persévérance, le respect et l'apprentissage continu prennent tout leur sens.

Les ateliers



Lucie Guillemette

LE MENTORAT COMME MOTEUR DE DÉVELOPPEMENT

On explore ici comment le mentorat transforme les modèles traditionnels d'évaluation en approches plus humaines et collaboratives. En mettant l'accent sur le soutien, l'échange et la progression globale, le mentorat devient un levier essentiel pour réduire l'anxiété liée à la performance et favoriser le développement continu des officiels, notamment dans le volleyball, mais aussi dans tous les sports.



Joey Toupin

PRÉPARATION MENTALE DES OFFICIELS

Apprendre à connaître la manière dont les outils utilisés auprès des athlètes afin d'améliorer leurs performances mentales peuvent être appliqués auprès des officiels. Cette conférence sera l'occasion idéale d'en apprendre davantage, sur la gestion de votre stress et sur l'optimisation de votre concentration.



Alexandra Proulx

GARDER LE CONTRÔLE DE LA PARTIE

L'arbitrage, entre pression et passion, exige courage et maîtrise. Grâce à des outils simples et des exemples concrets, découvrez comment gérer efficacement un match, garder le contrôle face aux tensions, et instaurer une atmosphère positive pour vivre pleinement chaque rencontre.

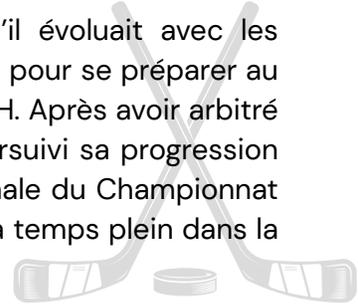


Vos conférenciers



Jonathan Deschamps

Arbitre de hockey depuis 2018, il a commencé alors qu'il évoluait avec les Patriotes de l'UQTR. Il a rapidement officié à tous les niveaux pour se préparer au NHL Exposure Combine, où il a obtenu un contrat dans la LAH. Après avoir arbitré la Coupe Dodge et la finale du tournoi mondial U17, il a poursuivi sa progression malgré la pandémie. En 2020, il a été sélectionné pour la finale du Championnat mondial junior à Edmonton. Depuis 2021, il est juge de ligne à temps plein dans la LNH, où il entame sa cinquième saison.



Lucie Guillemette

Officielle en volleyball depuis plus de 47 ans, elle est arbitre internationale en volleyball de plage depuis 28 ans et a participé à plus de 70 compétitions, dont deux Jeux olympiques. Elle a arbitré pendant 20 ans et agit maintenant comme arbitre internationale en reprise vidéo. Au Canada, elle joue un rôle clé comme mentore et évaluatrice dans le développement des officiels. Elle est responsable du Comité canadien de la haute performance en arbitrage de volleyball de plage et enseigne une formation en mentorat à travers le Québec. Reconnue pour son engagement, elle a reçu deux prix de Volleyball Canada et a été intronisée au Temple de la renommée de Volleyball Québec en 2023.



Alexandra Proulx

Inspirante et passionnée de soccer, elle évolue sur les terrains du Québec depuis l'enfance, tour à tour joueuse, entraîneure et arbitre. Depuis 2018, elle s'illustre à tous les niveaux du sport, et en 2022, elle fait son entrée remarquée aux Jeux du Québec comme arbitre. Aujourd'hui membre du Programme d'excellence provincial, elle fait partie des 90 meilleurs arbitres du Québec. Invitée à des compétitions provinciales et nationales, elle incarne l'engagement, la rigueur et l'amour du jeu. Sa triple expérience lui permet d'arbitrer avec justesse et équité, tout en contribuant activement au développement du soccer.



Joey Toupin

Triple champion canadien en baseball, Joey Toupin est détenteur d'une maîtrise en psychologie du sport avec mémoire, soulignée par le Tableau d'honneur de l'Université Laval. Ses recherches portent sur le développement positif des athlètes. Il est Consultant en Performance Mentale Certifié®, une accréditation reconnue à l'échelle nord-américaine. Il accompagne des athlètes et entraîneurs via Excellence Sportive Mauricie, notamment dans les programmes Sport-études et les Jeux du Québec. Son expertise allie performance mentale, expérience terrain et engagement régional.

