

PIERRE-YVES GIGOU

Scolarité

2005 : Baccalauréat Scientifique - Sciences de la Vie et de la Terre, Option de détermination EPS du Lycée Ronsard de Vendôme, France.

2006 : Première année de licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), Université d'Orléans, France.

2007 : Deuxième année STAPS à l'Université Marc Bloch, Strasbourg, France.

2008 : Troisième année à la Faculté d'Éducation Physique et Sportive de l'Université de Sherbrooke, Canada (échange international).

Soit l'obtention d'un diplôme universitaire de 1^{er} cycle : Licence STAPS « mention Entraînement et Performance, option Natation », Strasbourg, 2008.

2011 : Maîtrise de type recherche en kinanthropologie, Faculté d'Éducation Physique et Sportive et Centre de Recherche sur le Vieillissement, Université de Sherbrooke.

VOLET SCIENTIFIQUE

Ayant complété une première année de maîtrise sous la supervision d'Isabelle Dionne au Centre de Recherche sur le Vieillissement de l'Université de Sherbrooke, je me suis d'abord intéressé à l'impact de la nutrition et de l'activité physique dans le traitement des problèmes métaboliques. Avec l'arrivée d'Éric Goulet dans mon département, j'ai décidé de changer de directeur de maîtrise afin de réaliser un projet axé sur la performance.

Projet de recherche

- Effet d'une stratégie d'hyperhydratation pré-exercice chez des athlètes de haut niveau lors d'un contre-la-montre en course à pied effectué sur un parcours vallonné et à une température de 28°C.

Articles scientifiques

- Gigou Pierre-Yves, Dion Tommy, Asselin Audrey, Berrigan Félix, Goulet Eric D. B. Pre-exercice hyperhydration-induced bodyweight gain does not alter prolonged treadmill running time-trial performance in warm ambient conditions. *Nutrients* 2012, 4, 949-966

Présentations orales

- Gigou Pierre-Yves, Maltais Mathieu, Bobeuf Florian, Labonté Mélissa, Dionne Isabelle J. (2008) L'effet de la consommation de vitamine C et E sur la sensibilité à l'insuline chez des personnes âgées ayant une diète riche en lipide. 1ère réunion annuelle de la plate-forme COLoSUS. 13 Février 2009, Sherbrooke (Canada).
- Gigou Pierre-Yves, Goulet Eric D.B., Dionne Isabelle J. (2010) Planification et méthodologie de l'entraînement pour une personne ayant un diabète de type 2. 2ème réunion annuelle de la plate-forme COLoSUS. 26 Février 2010, Québec (Canada)

Présentations par affiche

- Gigou Pierre-Yves, Maltais Mathieu, Bobeuf Florian, Labonté Mélissa, Dionne Isabelle J. (2008) L'effet de la consommation de vitamine C et E sur la sensibilité à l'insuline chez des personnes âgées ayant une diète riche en lipide. Journée annuelle du Réseau Québécois de Recherche sur le Vieillissement. 5 décembre 2008, Montréal (Canada) ET 5 Février 2009, Sherbrooke (Canada).
- Gigou Pierre-Yves, Maltais Mathieu, Bobeuf Florian, Labonté Mélissa, Dionne Isabelle J. (2008). Effect of Vitamin C and E consumption on insulin sensitivity in older adults on a high fat diet. XIXe IAGG world congress of gerontology and geriatrics. 5 au 9 Juillet 2009. Paris (France).
- Gigou Pierre-Yves, Lamontagne-Lacasse Martin, Goulet Eric D.B (2010) Méta-Analyse des effets de l'hypohydratation pré-exercice sur la Performance en Endurance, le seuil anaérobie, et le VO2max. Journée de la recherche de l'Université de Sherbrooke. 10 février 2010é Sherbrooke (Canada).
- Gigou Pierre-Yves, Lamontagne-Lacasse Martin, Goulet Eric D.B (2010) Meta-Analysis of the Effects of Pre-Exercise Hypohydration on Endurance Performance, Lactate Thresold and VO2max. ACSM 2010. 2 au 5 Juin 2010. Baltimore (USA).

Application Smartphone (en cours)

- Instigateur d'une collaboration avec l'entreprise ELLAPSE pour la création d'une application gratuite planifiant les stratégies nutritionnelles à mettre en place pour d'épreuve d'endurance en fonction des paramètres en fonction du type d'effort, des caractéristiques intrinsèque de l'individu, et des conditions ambiantes.

VOLET ENTRAÎNEUR

Ayant perfectionné mon entraînement en triathlon jusqu'à l'atteinte du haut niveau international, j'ai passé les 5 dernières années à transmettre mon expérience, mon savoir-faire et ma passion aux nombreux athlètes qui m'ont accordé leur confiance. Entraîner m'a permis de développer mon leadership ainsi qu'une solide connaissance du milieu sportif.

Expérience de terrain

Entraîneur de Triathlon:

- Entraîneur-chef du club de Triathlon de Sherbrooke depuis septembre 2008, ≅ 20h/sem
- Entraîneur-chef du club de Triathlon de Memphremagog, Septembre 2009 à Aout 2011
- Entraîneur-chef du club de Triathlon Tri-O-Lac par intérim, Décembre, Janvier et Février 2012.
- Entraîneur au club de Triathlon de l'US Vendôme, 2006 à 2007, ≅ 200h
- Formateur « entraîneur communautaire de Triathlon » pour Triathlon Canada depuis Mai 2009, 6 formations données à ce jour.
- Organisation et encadrement de camps d'entraînement au Québec, aux États-Unis et au Mexique.

Entraîneur de natation :

- Entraîneur-adjoint de natation, niveau régional à international, 2006-2006, ≅ 170h
- Entraîneur de natation en club et en milieu scolaire, jeunes de 4 à 11 ans, Strasbourg, 2006-2007 ≅ 100h

Entraîneur de ski de fond :

- Entraîneur de ski de fond, jeunes de 7 à 12 ans, Club de Ski de fond du Mont Orford, 2008 et 2009, ≅ 40h

Entraîneur de Handball:

- Entraîneur de handball, jeunes de moins de 12 ans, 2004, US Vendôme Handball, ≅ 20h

Expérience en administration

Implication bénévole au sein de différents comités :

- Comité d'Excellence de Triathlon Québec, depuis janvier 2009.
- Conseil d'administration du club de l'Union Sportive Vendômoise Triathlon, Vendôme (France, 41), 2004.
- Conseil d'Administration de l'Union Sportive Vendômoise Handball, Vendôme (France, 41), 2002.
- Comité de répression de la violence sur les terrains, au sein du comité départemental de handball, Blois (France, 41), 2002.

Directeur sportif de l'équipe Merrell-Garneau

Implication bénévole pour soutenir le développement des triathlètes Longue-Distance :

- Fondateur et entraîneur de l'équipe de triathlon longue distance « Équipe Merrell » (www.equipemerrell.com), mars 2012.
- Sélections des 10 athlètes qui composent l'équipe à travers le Canada.
- Gestion des commandites (+ 50 000\$ de matériel distribué aux athlètes).
- Gestion des bourses (12 000\$).
- Supervision et coaching des athlètes.
- Contrats d'athlètes.
- Communication.

Évaluation physiologique d'athlètes

- Testing au laboratoire de la performance humaine, Centre Sportif, Université de Sherbrooke.
- Évaluations physiologiques appliquées aux athlètes que j'entraîne :
 - Mesure des taux de lactates à l'entraînement (Lactate Pro)
 - Déterminer les zones d'entraînement en laboratoire (prises de lactate)
 - Évaluation biomécanique en course à pied (Myotest)
 - Profil musculaire au Développé-Couché: Force – vitesse – puissance (Myotest)
 - Test de Force Maximal en musculation (table de Berger)
 - Détermination de la vitesse aérobie maximale en course à pied.
 - Taux de sudation et pertes d'électrolytes
- Participation à l'évaluation des athlètes de l'équipe du Québec, janvier 2009, Trois-Rivières (Vo2max, Wingate, TT à 80% PMA, plus test de terrains).

Diplômes d'entraîneur, d'encadrement, et d'animation

- BEESAN (Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation), France, 2008, ≅ 750h
- 2^e degré fédéral d'Entraînement en Triathlon (Entraîneur BF4), France, 2007. ≅ 200h
- PNCE Introduction à la compétition en triathlon, 2013, ≅ 45h
- 1^{er} degré fédéral d'Entraînement en Triathlon (Initiateur BF5), France, 2006, ≅ 55h
- PNCE Entraîneur Communautaire de triathlon (jeunesse), 2013, ≅ 15h
- 1^{er} et 2^e niveau du PNCE pratique, théorique et technique en Ski de fond, Canada, 2008, ≅ 70h
- 3^e niveau du PNCE Multisports, 2013, ≅ 20h
- 1^{er} niveau du PNCE théorique en Haltérophilie, Canada, 2007, ≅ 7h
- BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique), Orléans, France, 2006, ≅ 150h
- Sauveteur National Canadien et 1^{er} secours, Avril 2009, ≅ 60h
- BAFA (Brevet d'aptitude aux fonctions d'Animateur), spécialisation « jeux sportifs et jeux traditionnels », France, 2004, ≅ 115h théoriques + 70h pratique.

Soit un total de plus de 1400h de formation fédérale

Résultats d'athlètes 2013

- Élites :
1^{er} Coupe Québec Élite de Trois-Rivières (Charles Khazoom)
 - Longue Distance :
8^e 70.3 Muskoka (Caroline St-Pierre)
10^e 70.3 Miami (Caroline St-Pierre)
- 1 qualification pour les championnats du monde 70.3 chez les amateurs

Résultats d'athlètes 2012

- Élites :

14^e Coupe du monde ITU Edmonton (Mireille Rodrigue)
8^e ch. Nord Américain Junior (Charles Khazoom)
5^e Coupe Panaméricaine de Dallas (Mireille Rodrigue)
6^e Coupe Panaméricaine de Magog (Mireille Rodrigue)
1^{er} Coupe Québec Élite de Trois-Rivières (Charles Khazoom)

- Longue Distance :

72^e championnats du monde Ironman (Jérôme Bresson)
32^e championnats du monde 70.3 chez les PRO (Julien Biboud)
8^e Ironman Louisville (Jérôme Bresson)

1 qualification pour les championnats du monde Ironman chez les amateurs
1 qualification pour les championnats du monde 70.3 chez PRO
1 qualification pour les championnats du monde 70.3 chez les amateurs

Résultats d'athlètes 2011

- Élites :

13^e championnat Panaméricain Junior (Charles Khazoom)
5^e championnat Canadien (Mireille Rodrigue)
7^e championnat Canadien Junior (Charles Khazoom)
7^e Coupe Panaméricaine Côteau-du-Lac (Mireille Rodrigue)
9^e Coupe Panaméricaine Kelowna (Mireille Rodrigue)

- Longue Distance :

11^e 70.3 Muskoka (Julien Biboud)
3^e Championnat Canadien LD (Jérôme Bresson)
1^{er} Triathlon du Fjord (Jérôme Bresson)

1 qualification au championnat du monde Ironman
1 qualification au championnat du monde 70.3

Résultats d'athlètes 2010

- Élites :

16^e Coupe Panaméricaine Côteau-du-Lac (Alex Day)
9^e Championnat Canadien U23 (Alex Day)
1^{er} Classement général de la Coupe du Québec Élite (Alex Day)
15^e Coupe Panaméricaine de Côteau-du-Lac (Mireille Rodrigue)
3^e Coupe du Québec Drummondville (Mireille Rodrigue)

14^e Ironman Lake Placid (Jérôme Bresson)
11^e 70.3 Mooseman (Jérôme Bresson)
37^e Ironman Lake Placid (Julien Biboud)
2^e Demi Ironman de Montréal (Jérôme Bresson)
777^e championnat du monde Ironman (Tommy Dion)

2 qualifications au championnat du monde Ironman
1 qualification au championnat du monde 70.3

VOLET ATHLÈTE

Ayant pratiqué un grand nombre de sport dès le plus jeune âge, c'est en toute logique que j'ai orienté ma carrière professionnelle dans ce secteur d'activité. Le sport m'a inculqué de nombreuses valeurs et je me sers quotidiennement de mon expérience d'athlète de haut-niveau en triathlon pour entraîner mes athlètes.

Expériences sportives

- Triathlon, 9 ans, plus d'une cinquantaine d'épreuves, voir ci-après :
- Ski de fond, 5 ans, plusieurs compétitions allant de 10 à 50km.
- Windsurf, freeride, tous les étés depuis 9 ans, niveau moyen.
- Handball, 3 ans, participation aux sélections pour l'équipe régionale.
- Rugby, en UNSS, champion régional.
- Athlétisme, participation aux championnats de France scolaire.
- Tennis, 3 ans.
- Tennis de table, 5 ans, niveau régional.
- Judo, 5 années, ceinture verte.

Performances sportives

Championnats du monde

- 13^e Élite au championnat du monde de Triathlon LD, 2013
- 48^e overall au championnat du monde Ironman, 2012
- 1^{er} 20-24 ans et 18^e overall au championnat du monde de Triathlon LD, 2011
- 4^e 20-24 ans et 146^e overall au championnat du monde Ironman, 2011

Championnat Canadien

- 3^e au championnat canadien Longue Distance, 2012
- 4^e au championnat Canadien Longue Distance, 2011

Compétitions locales

- 2^e amateur et 18^e overall au Ironman de Mont-Tremblant (Championnat Nord-Américain), 2013

- 2^e amateur et 8^e overall au 70.3 Muskoka, 2013
- 1^{er} amateur et 6^e overall Ironman Mont-Tremblant, 6^e 25-29
- 1^{er} amateur et 8^e overall au 70.3 Mooseman, 2012

ENTREPRENEUR

Travailleur autonome en tant qu'entraîneur de triathlon depuis plus de 4 ans, je fais parti des rares entraîneurs qui parviennent à vivre de leur métier. Autant que la qualité de mes services d'entraîneur, la clé de ma réussite dans ce métier provient avant tout de mes habiletés d'entrepreneur :

Finances

- Établissement d'un budget prévisionnel annuel.
- Suivi de la comptabilité.
- Facturation aux clients.
- Négociation des contrats.
- Estimation de la viabilité à court et à long terme des différents projets.

Marketing

- Création de sites web (Iweb, Wordpress).
- Création d'affiches publicitaires (Page, Word).
- Usage des médias sociaux (Facebook, Twitter).

Capacités relationnelles

- Communication avec différents employeurs, notamment avec les conseils d'administration de clubs
- Communication avec les nombreux clients (les athlètes).
- Maintien de bonnes relations avec les personnes responsables des différentes structures d'entraînement et avec les différents partenaires :
 - Excellence sportive Sherbrooke
 - Conseil des sports et loisir de l'Etrie
 - Ville de Sherbrooke
 - Triathlon Québec...

Organisation et gestion du temps

- Planification annuelle des activités.
- Organisation quotidienne de ma journée de travail pour améliorer ma productivité et pouvoir optimiser mon entraînement d'athlète de haut-niveau tout en préservant ma vie familiale.

- Mise en jeu d'une très grande capacité d'adaptation.
- Organisation d'activités ponctuelles.
- Gestion de plusieurs employeurs simultanément.
- Habitude de travailler sur plusieurs projets à la fois.