

# Pierre-Yves Gigou

## *Curriculum Vitae*

### SCOLARITÉ

Baccalauréat Scientifique « Sciences de la Vie et de la Terre, option de détermination EPS », Lycée Ronsard, Vendôme, France, 2006

Licence STAPS « mention Entraînement et Performance, option Natation », Faculté d'Éducation Physique, Université Marc Bloch, Strasbourg, France, 2008

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

## ENTRAÎNEUR

### Expérience de terrain

#### Entraîneur de Triathlon:

- Entraîneur-chef du club de triathlon Rouge et Or de l'Université Laval, septembre 2016 à aujourd'hui.
- Entraîneur adjoint du club de Triathlon Rouge et Or, juin 2013 à août 2014.
- Entraîneur-chef du club de Triathlon de Sherbrooke, septembre 2008 à mai 2013.
- Entraîneur-chef du club de Triathlon de Memphrémagog, septembre 2009 à août 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.
- Organisation et encadrement de nombreux camps d'entraînement au Québec, aux États-Unis et au Mexique.

#### Entraîneur de natation :

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

#### 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

#### Entraîneur de Handball:

Entraîneur de handball, jeunes de moins de 12 ans, 2004, US Vendôme Handball

### Formateur

#### Programme National de Certification des Entraîneurs

- Entraîneur Communautaire de triathlon, plus de 20 formations à travers le Québec (200 à 300 entraîneurs), 2009 à ce jour.

## **Expérience en administration**

### *Implication bénévole au sein de différents comités :*

- Conseils d'administration des clubs de triathlon de l'Université Laval (Rouge et Or), de Sherbrooke, de Magog et de Granby à titre d'entraîneur-chef.
- Comité d'Excellence de Triathlon Québec, 2009 à 2013.
- 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.

## **Président fondateur d'une équipe de triathlon professionnel**

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

- Fondateur et président de l'OBNL « Équipe de Triathlon Longue Distance », appelé successivement « Équipe Merrell », « Équipe Merrell-Garneau », « Équipe Sportium propulsée par Garneau, Skechers et Bistro B », « puis « Équipe 2012 à ce jour.
- Nomination et supervision du directeur sportif.
- Sélection de l'effectif (6 à 11 athlètes).
- Demande et gestion des commandites (env. 30 000\$ en argent et 45 000\$ en matériel/année).
- Contrats des athlètes.
- Communication et promotion de l'Équipe et de ses partenaires.

## **Évaluations physiologiques d'athlètes**

- Tests physiologiques au laboratoire de la performance humaine, Centre Sportif, Université de Sherbrooke.
- Évaluations physiologiques appliquées à mes athlètes :
  - 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 maximale en musculation (table de Berger)
  - Détermination de la vitesse aérobie maximale en course à pied.
  - Taux de sudation et pertes d'électrolytes

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

- TrainingPeaks University, 2014, Kona, USA ≅ 8h
- BEESAN (Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation), France, 2008, ≅ 750h
- 2e degré fédéral d'Entraînement en Triathlon (Entraîneur BF4), France, 2007. ≅ 200h
- PNCE Introduction à la compétition en triathlon, 2013, ≅ 45h
- 1<sup>er</sup> degré fédéral d'Entraînement en Triathlon (Initiateur BF5), France, 2006, ≅ 55h
- PNCE Entraîneur Communautaire de triathlon (jeunesse), 2013, ≅ 15h
- 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> niveau du PNCE pratique, théorique et technique en Ski de fond, Canada, 2008, ≅ 70h
- 3<sup>e</sup> niveau du PNCE Multisports, 2013, ≅ 20h
- 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> secours, avril 2009, ≅ 60h
- BAFA (Brevet d'aptitude aux fonctions d'Animateur), spécialisation « jeux sportifs et jeux traditionnels », France, 2004, ≅ 115h théoriques + 70 pratiques.

*Soit un total de plus de 1400h de formation fédérale*

## **Prix et distinction à titre d'entraîneur**

Lauréat finaliste Le Soleil/Radio Canada, novembre 2014

Prix de l'entraîneur Excellence de l'année décerné par Triathlon Québec, 2017

Nominé au Gala Méritas à titre d'entraîneur de niveau international (région de Québec)

Finaliste Gala Méritas à titre d'entraîneur de niveau international (région de Québec),

## **Meilleurs résultats en carrière d'entraîneur**

### **Programme olympique en triathlon**

#### Grands jeux

10<sup>e</sup> jeux du Commonwealth, Charles Paquet, 2022

2<sup>e</sup> relais mixte jeux panaméricain, Charles Paquet et Alexis Lepage, 2018

6<sup>e</sup> jeux panaméricain, Charles Paquet 2019

13<sup>e</sup> jeux du Commonwealth, Alexis Lepage, 2018

#### Championnat du monde

5<sup>e</sup> championnat du monde relais, Alexis Lepage, 2017

#### Word Triathlon Série

7<sup>e</sup> position à Hambourg, Charles Paquet, 2021

19<sup>e</sup> position à Montréal, Charles Paquet, 2022

#### Coupe du monde

6<sup>e</sup> position à Karlovy Vary (Charles Paquet), 2021

#### *7x To20 (hors top 8) :*

- 4x Paquet 2017 à 2021
- 2x Lepage 2018
- 1x Mireille Rodrigue 2012

#### Coupes Continentales

##### *18x podium*

- 11x Charles Paquet
- 6x Alexis Lepage
- 1x Noémie Beaulieu

### Championnat panaméricain

8<sup>e</sup> junior, Charles Khazoom, 2012

### Championnat canadien

2<sup>e</sup> Alexis Lepage, 2017

2<sup>e</sup> Charles Paquet, 2019

4<sup>e</sup> Charles Paquet, 2017

## **Triathlon longue distance (circuit professionnel)**

### Circuit Ironman

2<sup>e</sup> 70.3 Chattanooga 2017 (Antoine Jolicoeur-Desroches)

4<sup>e</sup> Ironman Mont-Tremblant 2018 (Pamela Bachelder-St-Pierre)

5<sup>e</sup> 70.3 Mont-Tremblant 2017 (Antoine Jolicoeur-Desroches)

5<sup>e</sup> 70.3 Calgary 2017 (David Lacombe)

5<sup>e</sup> place sur 70.3 Lanzarote 2016 (Valérie Bélanger)

6<sup>e</sup> place sur 70.3 Mont-Tremblant 2017 (Valérie Bélanger)

3 participation au championnat du monde pro 70.3 (Valérie Bélanger 2017, Antoine Jolicoeur-Desroches 2017, et Pamela Bachelder-St-Pierre 2019)

### Championnat canadien

2<sup>e</sup> Championnat canadien LD (Antoine Jolicoeur-Desroches, 2015 )

## **Coupe du Québec des clubs**

1<sup>er</sup> au classement depuis l'existence du trophée, 2017, 2018, 2019, 2021

## **Cyclisme**

4<sup>e</sup> championnat canadien route (David Boily, 2016)

8<sup>e</sup> championnat canadien de contre-la-montre (Clara Emond, 2021)

8<sup>e</sup> championnat canadien route (Clara Emond, 2021)

## **Sport-hivernaux**

### Ski de fond :

1<sup>ere</sup> World Loppet 51km skate Gatineau (Ariane Carrier, 2016)

2<sup>e</sup> World Loppet 42km skate Gatineau (Ariane Carrier, 2015)

5x 1<sup>ere</sup> position 45km classique des Mont-Valin (Ariane Carrier, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019)

### Coupe du monde de triathlon triathlon d'hiver

3x podium ITU (Ariane Carrier, 2016, 2017, 2020)

## ATHLÈTE

Ayant pratiqué un grand nombre de sports 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, 12 ans, plus d'une centaine d'épreuves, voir ci-après :
- Ski de fond, 8 ans, plusieurs compétitions allant de 10 à 50km.
- Windsurf, freeride, tous les étés depuis l'âge de 9 ans.
- 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*

- 39<sup>e</sup> overall au Championnat du monde Ironman 2014
- 13<sup>e</sup> Élite au Championnat du monde de Triathlon LD, 2013
- 48<sup>e</sup> overall au Championnat du monde Ironman, 2012
- 1<sup>er</sup> 20-24 ans et 18<sup>e</sup> overall au Championnat du monde de Triathlon LD, 2011
- 4<sup>e</sup> 20-24 ans et 146<sup>e</sup> overall au Championnat du monde Ironman, 2011

#### *Championnat canadien*

- 3<sup>e</sup> au championnat canadien Longue Distance, 2012
- 4<sup>e</sup> au championnat canadien Longue Distance, 2011

#### *Compétitions locales*

- 1<sup>er</sup> au Challenge Quassy 2015
- 8<sup>e</sup> au triathlon de l'Alpe d'Huez, 2015
- 8<sup>e</sup> au 70.3 Mont-Tremblant 2015
- 1<sup>er</sup> amateur et 7<sup>e</sup> overall au Ironman de Mont-Tremblant (Championnat nord-américain), 2014
- 2<sup>e</sup> amateur et 18<sup>e</sup> overall au Ironman de Mont-Tremblant (Championnat nord-américain), 2013
- 2<sup>e</sup> amateur et 8<sup>e</sup> overall au 70.3 Muskoka, 2013
- 1<sup>er</sup> amateur et 6<sup>e</sup> overall Ironman Mont-Tremblant, 6<sup>e</sup> 25-29
- 1<sup>er</sup> amateur et 8<sup>e</sup> overall au 70.3 Mooseman, 2012

## **ENTREPRENEUR**

Travailleur autonome en tant qu'entraîneur de triathlon depuis plus de 2009.

### **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'Estrie
  - 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.
- Aptitude à travailler sur plusieurs projets à la fois.



## SCIENTIFIQUE

Ayant complété une maîtrise en physiologie de l'exercice axée sur la performance sous la supervision d'Éric Goulet et d'Isabelle Dionne à la faculté d'Éducation Physique de l'Université de Sherbrooke, j'ai ensuite eu l'opportunité de compléter une année de doctorat en médecine expérimentale à la faculté de médecine de l'Université Laval, sous la supervision de Jean-Pierre Després et de Éric Larose (moyenne de B+)

### Projet de recherche de maîtrise (performance)

- Effet d'une stratégie d'hyperhydratation préexercice 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.

- 

### Projet de recherche de doctorat (santé)

- L'activité physique légère ou modérée suffit-elle à ralentir la progression de l'athérosclérose chez des adultes sédentaires.

### Articles scientifiques

**Gigou P.Y.**, Dion T., Asselin A., Berrigan F., Goulet E.D.B. (2012) Pre-exercice hyperhydratation-induced bodyweight gain does not alter prolonged treadmill running time-trial performance in warm ambient conditions. *Nutrients*. 4, 949-966.

### Présentations orales

- **Gigou P.Y.**, Maltais M., Bobeuf F., Labonté M., Dionne I.J. (2009) 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 P.Y.**, Goulet E.D.B., Dionne I.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 P.Y.**, Maltais M., Bobeuf F., Labonté M., Dionne I.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 lipides. Journée annuelle du Réseau Québécois de Recherche sur le Vieillissement. 5 décembre 2008, Montréal (Canada) ET 5 février 2009, Sherbrooke (Canada).
- **Gigou P.Y.**, Maltais M., Bobeuf F., Labonté M., Dionne I.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 P.Y.**, Lamontagne-Lacasse M., Goulet E.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 P.Y.**, Lamontagne-Lacasse M., Goulet E.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).