

## **CV Jacques Ouimet**

Né le 10 juillet 1957

Aime passionnément le football , la Crosse et tout ce qui regarde l'agilité et l'acquisition de vitesse ,le conditionnement physique et les poids et haltères

### **Voici les moments importants**

1999 première année instructeur coordonnateur défensif moustique Lions Laurentides Lanaudière secteur ouest 0 victoires 9 défaites 1 nul

2000 niveau 1 certifications des entraîneurs théorique ,technique et pratique

2000 coord défensif moustique Lions Laurentides Lanaudière 13 victoires 2 défaites champion saison régulière ,champion régional ,finissant championnat provincial.

2001 Niveau 2 certifications des entraîneurs technique

2001 coordonnateur défensif pee-wee Lions Laurentides Lanaudière secteur ouest 8 victoires 5 défaites 2eme place classement saison régulière et éliminer en finale de ligue .

2002 Coord défensif pee-wee Lions Laurentides Lanaudière secteur ouest 15 victoires 0 défaites et finaliste pour le champion Provincial Ballon D'argent

2002 Implantation du premier camp d'agilité et d'acquisition de vitesse hivernal .

2003 Création d'une équipe cadette à la Polyvalente Deux-Montagnes ,de plus j'obtiens un poste au niveau cadet AA et juvénile AAA à titre d'entraîneur des demis de coin et des maraudeurs.

2003 Deuxième camp d'agilité 140 participants de 10 à 17 ans .

2003 Autre tâche connexe je suis responsable de la discipline de l'équipe et de l'implantation d'un programme d'agilité et d'acquisition de vitesse réservé au Centurions de la Polyvalente Deux-Montagnes

2003 Entraîneur -chef de l'équipe pee-wee Lions Laurentides Lanaudière secteur ouest 7 victoires 5 défaites finissant en coupe consolation.

2003 Équipe Centurions cadet 4 victoires 3 défaites éliminé en demi final provincial contre Sherbrooke

2003 Équipe Centurions juvénile 0 victoires 7 défaites ne participe pas au série d'après saison .

2004 Troisième camps d'agilités à la P.D.M 70 participants.

2004 Équipe Centurions juvénile entraîneur des demis de coin et responsable de la discipline de l'équipe

2004 Équipe Centurions juvénile champion saison régulière et participation championnat régional

2005 Quatrième camps d'agilités à la P.D.M 120 participants.

2005 Équipe Centurions juvénile entraîneur des demis de coin.

2005 Équipe Centurions juvénile champion de la saison régulière 7 victoires 0 défaites ,champion série éliminatoire 3 victoires 0 défaites , champion régional ,champion provincial et détenteur du BOL D'OR de 2005 .

2006 Cinquième camps d'agilité à la P.D.M 120 participants

2006 Équipe Centurions juvénile entraîneur des demis de coin

2006 Equipe Centurions juvénile champion saison régulière , participation en finale de ligue.

2007 Sixième camps d'agilité à la P.D.M 90 participants

2007 Session d'agilité Collège André-Grasset collégial AA. Hugo Girard entraîneur-chef

2007 Session d'agilité association de Football des Patriotes de Vimont

2007 Équipe des Centurions juvénile assistant entraîneur de la ligne défensive et assistant des secondeurs support en agilité.

2007 Équipe des Centurions juvénile saison de 7 victoire 2 défaites au mains des Kodiaks du Mont St-Louis Champion de la saison régulière et champion du Bol D'or.

2008 Sessions d'Agilité à la P.D.M 90 participants

Sessions d'agilité avec André-Grasset 80 participants collégiale AA

Sessions d'agilité avec les Scorpions de Laval 80 participants

Sessions d'agilité avec les Blues de Chomedey 50 participants

2009 Responsable de la préparation physique de tout l'organisation des Diablos de Laprairie Pee-wee AA Champion du Ballon D'argent ,Bantam AA et AAA et Juvénile AA finaliste ligue scolaire du Richelieu 120 participants

Responsable de l'agilité et de l'acquisition de vitesse pour les Scorpions de Laval Midget AAA 60 participants. Marc Montpetit Entraîneur-chef.

Camp d'agilité en hockey avec Les Sieurs de Terrebonne Bantam BB .Pierre Tremblay Instructeur chef

Camp d'agilité avec Les Patriotes de St-Eustache Midget A

## **Formation**

PNCE niveau 1 terminé

niveau 2 technique

2000-2001-2002 Lions Laurentides Lanaudière Formation sur les botteurs .

2004 Université de Syracuse(Orangeman) demi de coin ,et agilité, acquisition de vitesse et musculation.

2005 Université de Pennsylvanie (PennState University ,Nittany Lions) ,demis de coin ,et agilité, acquisition de vitesse, musculation.

2005 Université Laval à Québec demis de coin et agilité, acquisition de vitesse (Rouge et Or)

2006 Université Ohio (Ohio state University Buckeyes), demis de coin ,et agilité, acquisition de vitesse

2006 Université de Montréal ,demis de coin et agilité, acquisition de vitesse .(Carabins)

2007 Université de Notre-Dame( Fighting Irish) ,agilité ,et acquisition de vitesse.

2008 Université de Michigan (Wolverine),agilité et acquisition de vitesse

2008 inscrit à la formation 2-3 mai 2008 à l'université de Montréal ( département de Kinésiologie ,atelier professionnel sur la préparation physique des sportifs .Sujet comment améliorer la vitesse au football

2009 inscrit à la formation qui a eu lieu le 21 et 22 février à l'université de Montréal sur la préparation des sportifs `` l'intérêt de l'haltérophilie pour améliorer la puissance maximale en sports collectifs.

### **Connaissance pertinente**

De plus ,je possède des connaissances approfondies sur les entraînements aux poids et haltère et à l'établissement de programme d'amélioration des performances à ce niveau.

Bonne connaissance en nutrition et en suppléments.

### **Travail régulier**

Je travaille chez Via Rail Canada depuis 32 ans .