

## Yvonnick Simon

### Le parcours d'un jeune du club de l'ES Pornichet Football



arbitrage

ETRA

Celui qui vit actuellement sa 25<sup>e</sup> année dans l'enseignement a rejoint notre Equipe Technique Régionale en Arbitrage il y a quelques mois, comme préparateur physique à mi-temps. Portait d'un amoureux du football, joueur et entraîneur aux quatre coins de la Ligue, alors qu'Yvonnick dirige ce week-end avec Sébastien Denis le traditionnel stage hivernal du Pôle Espoirs des Arbitres à Saint-Brévin...

- [Le programme du stage d'hiver du Pôle Espoirs des arbitres 2018](#)

Son parcours professionnel et dans le football

« Je suis originaire de La Baule-Escoublac où j'ai commencé le football en poussins. Après 4 années, j'ai rejoint ensuite le club de Pornichet jusqu'à mes études. Je suis de la génération de Stéphane Mahé (mon 1<sup>er</sup> match de football, c'était contre lui !), on s'est croisé ensuite dans les sélections de jeunes. J'ai ensuite occupé mon premier poste de professeur de sport à La Ferté-Bernard, un endroit que j'ai beaucoup apprécié. Après avoir passé mon Initiateurs 1 à La Pommeraye, mon BE1 à Laval avec le CTR René Logie, j'ai obtenu mon BE2 à Clairefontaine avec René Jodar et Raymond Domenech. J'ai entraîné à Angers Belle-Beille, Angers NDC, Bouchemaine, à peu près toutes les catégories d'âge. Joueur, j'ai également évolué à Saint-Sébastien en CFA 2, puis à Montaigu, et enfin à Saint-Fulgent, où j'ai succédé à Philippe Guilloteau (l'ancien entraîneur des filles de l'ESOF La Roche est devenu un spécialiste de la préparation physique, auprès de Michel Der Zakarian notamment). »



#### Son goût pour la préparation physique

« Depuis le début de mon activité, ce domaine m'a toujours intéressé. J'ai toujours pensé que c'était important d'avoir cette base-là, et personnellement j'ai toujours aimé courir. A l'âge de 35-36, j'ai basculé dans le monde de l'ultra en courant un premier 100 kilomètres et j'ai attrapé le virus (ont suivi des courses comme le Tour de France 2700 km en 43 étapes ou la Transpyrenea 890 km pour 52000m de dénivelé). C'est avec Philippe Guilloteau justement que j'ai passé le diplôme de préparateur physique... malheureusement raté en raison d'une blessure la semaine précédant l'examen. J'ai ensuite obtenu un DU de préparation physique à Dijon, puis un Diplôme Européen de préparation mentale et enfin un second DU dans le domaine de la nutrition. En 2003, je suis revenu au GSSS entraîner la génération des Trémoureux et Benoît, avant de rejoindre l'USJA Carquefou en janvier 2008, juste avant le match contre Gueugnon en Coupe de France, et donc ceux de Nancy et l'OM... J'y suis resté jusqu'à l'accession en National ! »

## *Yvonnick Simon*

### *Le parcours d'un jeune du club de l'ES Pornichet Football*



#### **Son arrivée à la Ligue au sein de l'ETRA**

« Je suis devenu autoentrepreneur dans le domaine du conseil en préparation physique en 2011 (« coach esprit sport »). Sébastien Denis, nouveau CTRA de la Ligue, m'a contacté en 2017 pour un poste à mi-temps auprès des arbitres de Ligue. J'adore cette nouvelle mission. Pour la première fois, en parallèle de mon activité de professeur de sport, j'ai le temps de chercher et d'analyser mes données, comme le suivi des charges par exemple. J'ai plein de projets en tête, comme des protocoles de réathlétisation ou la mise en place d'entraînements adaptés aux arbitres. C'est un public que je connaissais moins et j'ai trouvé un état d'esprit excellent, ainsi qu'énormément de rigueur dans leur préparation. Ce sont des athlètes avec qui je travaille, pas seulement des arbitres. Je me rends compte aujourd'hui de la pression qu'ils supportent et de la difficulté de leur tâche. Aujourd'hui, je suis fier de travailler dans cette équipe (avec Anthony Torralba, Christine Fleury et Sébastien Denis) et de porter l'écusson de la Commission Régionale des Arbitres (CRA). »