

sport | indre-et-loire

football - préparation physique

JICÉ, L'ACADÉMICIEN...

En présence d'Élie Baup, le préparateur physique du TFC vient d'ouvrir l'ACPA (Académie conseil en préparation athlétique), unique en France.

Jean-Christophe Hourcade, Jicé pour les intimes, n'aimerait pas qu'on le traite d'Académicien. Il y a de pires destins, remarquez...

En fait, le préparateur physique n'aime pas tirer la couverture à lui, préférant le travail collectif et se méfiant des donneurs de leçons. Sauf que là, Jicé ne pouvait échapper aux sunlights.

Dans le Novotel Montparnasse, il a présenté hier matin son académie. Parrainée par Daniel Sanchez, adoubée par Aimé Jacquet et supportée par Elie Baup, coach du FC Nantes, Jean Gallice de la DTN, Zouleymane Camara, joueur du PSG, une forte représentation du TFC (Marty, Augustin, Ca, Dujoux, etc) et des journalistes Christophe Josse et Alexandre Delpérier, lesquels tiennent le Jicé en grande estime, nourrie par deux décennies d'amitié.

Convaincant et convaincu

L'ACPA s'adresse aux éducateurs et entraîneurs des championnats amateurs et fédéraux. « L'idée, c'est surtout d'aider ces clubs, souvent livrés à eux-mêmes et sans repères, dans trois secteurs : 1) en organisant des séminaires, 2) en donnant des conseils en ligne sur Internet, 3) en faisant bénéficier les clubs des moyens de prévention, d'évaluation et de rééducation du laboratoire du Tours FC », explique l'Académicien.

« Il y a aussi un conseil coach qui permet aux abonnés entraî-



Bocundji Ca et Daniel Sanchez entourent Jean-Christophe Hourcade.

neurs d'avoir une vidéo de dix minutes par mois, une assistance en ligne individualisée, je dis bien individualiser toute la saison, et une interview d'un expert. Ce conseil coach sera limité à quarante pour faire dans la qualité... » Et non dans la quinquillerie.

Le réjouissant dans cette affaire, c'est que le TFC n'a pas bridé le talent de Jicé, l'encourageant dans sa démarche. Si le TFC brille aujourd'hui, c'est grâce aux joueurs, à Daniel Sanchez, à Max Marty, aux dirigeants, mais aussi à tout le staff technique uni comme les doigts de la main.

Écoutez maintenant certains décliner leur Hourcade : « Tout jeune, il a commencé par entraîner une équipe en deu-

xième division de district avec des étudiants et en huit ans, il est monté en DH, se rappelle Alexandre Delpérier. Il y avait une discipline très professionnelle. Tout le monde s'est pris au jeu, par passion et parce que Jicé est convaincant et convaincu. »

Zoumana Camara ajoute : « Un préparateur physique en Ligue 1 est obligatoirement compétent. Mais nous, les joueurs pros, on préfère quand le préparateur physique est à l'écoute. Il doit être un confident, ce n'est pas donné à tout le monde, Jicé entrait dans cette catégorie à Saint-Étienne. »

Récemment, à Tours, un supporter avait entendu parler Jicé et nous avait remporté la sentence suivante : « Hour-

cade, y sait de quoi qui cause... » Ayant joué au foot, entraîné des jeunes, dirigé un club départemental, puis régional, fait partie d'un staff dans le foot pro, il est à même de répondre à toutes les attentes. Et surtout, il n'a pas oublié le football des sans-grade... Question d'éducation.

Jean-Éric Zabrodsky

repères

Adresse : ACPASPORT, château Moulereys, 2 rue de Pichey, 33170 Gradignan.
Contact mail : infos@acpasport.com.
Tél. 06.08.62.99.44 ; 06.70.57.80.25.

••• Les bons mots d'Élie Baup



Élie Baup.

Avec son bonnet, Élie Baup sort tout droit de l'univers d'« Au nom de la rose... ». Père Baup n'a pas besoin de monter en chaire pour dire des choses passionnantes.

Hier : « Je me rappelle il y a quinze ans quand j'ai débuté dans le métier, l'entraîneur faisait tout : il entraînait, s'occupait du physique, des gardiens, de la com'. »

Aujourd'hui : « Le staff s'est terriblement étoffé. Il y a un entraîneur adjoint, voire deux, un prépa physique, un entraîneur de gardiens. Et il y a le même organigramme pour le centre de formation. »

Le préparateur physique : « Il y a deux postes importants dans le football aujourd'hui, le physique et le psychologique. Le préparateur physique est indispensable. Si votre équipe est mal préparée, votre saison est foutue et en plus, vous allez avoir une infirmerie remplie ! »

« Aujourd'hui, le président ou l'entraîneur occupent le devant de la scène médiatique, mais

croquez-moi, derrière eux, il y a des gens qui bossent et qui ont un rôle primordial. »

Les joueurs de CFA et national : « On s'aperçoit que de plus en plus de joueurs de CFA et national tentent leur chance au plus haut niveau. Ils apportent leur fraîcheur mentale et leur fraîcheur technique. Mais ils ont du retard sur le plan physique. Si ces joueurs arrivent à être mis en condition par de bons préparateurs, on pourra les utiliser en L1 plus rapidement. L'initiative de Jicé Hourcade peut aussi être intéressante à ce niveau. »

Le concret : « Si j'ai un conseil à donner pour ACPASPORT, c'est surtout de faire dans le concret, car les clubs ont besoin de choses à mettre immédiatement en pratique. »

Chelsea - Liverpool : « Quand on voit un tel match, on est ébahi

par l'intensité et le rythme infernal. Les joueurs sont de mieux en mieux préparés. C'est de plus en plus pointu. Les grands clubs européens ont un, voire deux préparateurs physiques de haut niveau. Croyez-moi, Benitez, Mourinho ont bien choisi leur préparateur physique ! »

Temps de jeu : « Il y a six ans, le ballon restait 62 minutes sur le terrain. Aujourd'hui, il reste entre 76 et 78 minutes. Des joueurs peuvent faire entre 15 et 16 km ! »

Anecdote : « J'ai rencontré Jicé au Portugal. On me l'a présenté et il a expliqué sa passion, ce qu'il voulait faire. A un moment, je lui ai dit : " Bon, j'ai compris, je te prends à Bordeaux. Mais avant, il y a un dernier test : tu vas passer une soirée avec nous ". Il a été reçu brillamment... »

Recueilli par J.-É. Z.

réactions

Daniel Sanchez :

« La préparation physique est importante et conditionne toute une saison. Il y a un savoir, une méthode, mais le ressenti et le vécu du staff à l'égard des joueurs sont également importants. Il faut savoir s'ouvrir et s'adapter. »

Jean-Christophe Hourcade :

« Il serait faux de croire que le préparateur physique est un sorcier. Il a des moyens d'agir, il a un savoir, mais il a aussi des limites : il ne peut rien sans l'investissement du joueur pro. Et cet investissement personnel c'est de bien dormir, bien manger, bien récupérer. »

Alexandre Dujoux :

« J'ai douze ans de carrière pro derrière moi. J'aime quand le préparateur me dit pourquoi on fait tel exercice. J'aime aussi qu'il me comprenne, qu'il connaisse mes limites et ma façon de fonctionner. À partir de là, je travaille mieux car j'ai les réponses à mes questions. »

Jean Gallice :

« Il faut de plus en plus individualiser le travail athlétique. On veut de plus en plus avoir des joueurs qui travaillent dans l'explosivité et la vitesse. »

« Il faut aussi responsabiliser le joueur. Lui expliquer ce qu'on veut, ce qu'on attend de lui. Le footballeur n'est pas un idiot. Il est important qu'il comprenne pour mieux s'investir. Et s'il fait les efforts nécessaires, il se sentira mieux et on aura moins besoin des psys... »

« Je voudrais dire aussi que la Fédération française de football multiplie les stages de perfectionnement, de recyclage. Elle est indispensable. Ce que propose Jean-Christophe Hourcade vient en complément car la demande des clubs est très forte. »



Jean Gallice.