

football - tours fc

“ PRÉPA ” MODE D’EMPLOI

Jean-Christophe Hourcade, membre du staff du Tours FC, sort un guide pratique de la préparation physique à destination des entraîneurs amateurs.

Si les joueurs pros ont déjà repris l'entraînement depuis de longues semaines, les amateurs, eux, vont retrouver le chemin d'entraînement tout au long du mois d'août. Mais avec le plus souvent une préparation physique très empirique et des « piqûres de rappel » pas toujours bien senties tout au long de la saison.

Pour guider les techniciens, Jean-Christophe Hourcade, le préparateur physique du Tours FC - passé par Toulouse et Saint-Étienne après avoir entraîné au niveau amateur et créateur d'une académie de formation depuis un an - sort un guide particulièrement intéressant sur le sujet : « Préparation physique : les 30 questions le plus souvent posées ». Rencontre.

La naissance du projet. « Julien Goubeyre, rédacteur en chef de *Vestiaires* (un magazine existant depuis un an et traitant de tous les sujets possibles d'entraînement), m'a d'abord contacté en octobre dernier pour me proposer d'écrire un ou deux sujets. L'idée de ce manuel est arrivée ensuite. Quand je lui ai donné une réponse positive, je ne me suis pas rendu compte de la charge de travail que cela pouvait représenter. Mais j'aime partager mes connaissances et j'estime que les entraîneurs amateurs ne sont absolu-



Jean-Christophe Hourcade présente ses DVD et son guide de la préparation physique.

ment pas formés au niveau du travail physique. Je m'y suis donc mis avec beaucoup d'enthousiasme. Cela m'a aussi permis et obligé de remettre à jour mes connaissances et de faire une vraie synthèse de mes dix dernières années de travail. »

Le choix des thèmes. « A la base, il s'agissait des questions le plus souvent posées. On m'a soumis des propositions. J'en ai

retenu un certain nombre et j'en ai ajouté d'autres, des sujets qu'il me semblait important de traiter. »

Un manuel complet. A l'arrivée, le travail réalisé par le préparateur d'origine bordelaise est relativement exhaustif. Petits exemples : « Comment établir une programmation d'entraînement ? », « Le test VMA, pour quoi faire ? », « A quel âge

travailler les différentes qualités ? », « Quel travail physique la veille du match ? »

« Mon but, c'est d'essayer de vulgariser le propos. Jusque-là, les livres sur la préparation physique sont le plus souvent très axés sur la théorie. » Dans son contenu et dans sa mise en page, le nouveau « petit livre rouge » de l'effort commun et individualisé propose non seulement un éclairage théorique mais aussi des exercices pratiques illustrés par des photos et des schémas. « J'ai voulu mettre l'accent sur ces exemples faciles à mettre en place avec ou sans matériel. Il faut que cela devienne le livre de chevet de l'entraîneur car il traite de tout ce qui doit être travaillé dans l'année : vitesse, coordination, alimentation et musculation... »

Frédéric Launay

repères

Premier guide de la collection *Vestiaires*, le manuel de Jean-Christophe Hourcade, préfacé par Georges Cazorla, maître de conférence à l'UFR Staps de Bordeaux, est disponible en vente par correspondance au prix de 14,90 €.

Les bons de commande sont à imprimer sur le site de l'Académie de formation gérée par le préparateur du Tours FC (<http://www.acpasport.com>)

dvd

Il y a un an Jean-Christophe Hourcade avait déjà lancé une académie du conseil en préparation athlétique (ACPA sport), « destinée à dispenser des conseils aux éducateurs et aux entraîneurs des championnats amateurs et fédéraux ».

Via son site internet, et sur abonnement, Jean-Christophe Hourcade et son équipe assistent donc les coaches, avec notamment des vidéos mises en ligne. « A l'occasion de la sortie du guide, j'ai donc compilé toutes les vidéos sorties depuis un an pour en faire deux DVD d'une heure. Cela permet d'illustrer encore plus ce qui est abordé dans la version papier. »

Du côté des stages de formation, « Jicé » a également programmé trois sessions à Tours. « Cela permet aux entraîneurs qui viendront de bénéficier de toutes les infrastructures du Tours FC. Sans prétention, les retours sur la première année sont bons. »

Renseignements sur le site : www.acpasport.com



Jicé Hourcade en action.

repères

Classement 2009/2010 : 9^e en CFA2.

Départs : Guillon (Amboise), Benharrat (Granville), Zitouni (?), Linord (Romorantin), Lescot (Thouars), Mauger (Saumur), Panhero (Angers), Ferghani (Bourges ?), Zaghar, Yonga (?).

Arrivées : Rousseau, De Jésus (Blois), Miatoundila (Mantes), Biancardini (Grenoble), Kibundu (Lens), Josué (Romorantin), Diaoula (Charleville-Mézières), Bamba (Gabon).

Effectif

Gardiens : Bertrand, Gounet.

Défenseurs : Brandy, Clément, Noudou, Miatoundila, Bamba, Badin.

Milieux : Rousseau, Kibundu, Biancardini, De Jésus, Josué, Peron.

Attaquants : Leghzal, Bah, Pinheiro, Faucher.

Entraîneur : Marc Maufroy.

Préparation : Tours 2 - Châtellerauld : 2-0, Tours 2 - Saumur : 1-1, Tours 2 - Romorantin : 0-1. Tours 2 - Ivry : 2-1 (samedi à Saint-Cyr, buts de Gherieni et Buengo. La réserve alignait Thuram, Fabre, Adjet, Lejeune, Gherieni, Buengo, Yenga.) Tours 2 - Amboise (le 04.08, lieu et horaire à définir). Avoine - Tours 2 (le 07.04, 18 heures 30, à Avoine).

A savoir : le TFC (1B) jouera tous ses matchs à Ballan-Miré cette saison. Ce qui solutionnera (en petite partie) le manque de terrains pour la section amateurs.

Objectif : assurer vite le maintien.

cfa2

Écrire une nouvelle page



L'effectif tourangeau.

Les réservistes tourangeaux ne veulent pas revivre la saison galère de l'an dernier. Après le titre de champion de CFA2 acquis lors de la saison 2008/2009, le groupe avait été retouché mais pas bouleversé. Résultat, la saison suivante avait été « foireuse », à cause d'une montée perdue sur le plan administratif et avec un départ catastrophique. Marc

Maufroy a donc effectué un sérieux écrémage. Benharrat, Guillon et Zitouni, rescapés du cru 2009, sont partis...

Le mercato 2010 a été axé sur la jeunesse. Un recrutement plein de promesses selon Marc Maufroy : « Si j'avais quelques doutes sur le groupe, en raison de son jeune âge, je dois dire qu'aujourd'hui, ils sont grandement dissipés. L'envie et la dé-

termination affichées à l'entraînement me font plaisir. De plus, les premiers matchs amicaux m'ont donné des certitudes. En terme de jeu, le potentiel est immense, et les garçons m'ont prouvé leur capacité à répondre au défi physique ».

Se focaliser sur le jeu

Pour l'entraîneur tourangeau, une nouvelle page se tourne :

« C'est vrai que l'an dernier, j'avais peut-être trop en tête la saison précédente ainsi que la montée avortée. Aujourd'hui, la pilule est avalée, je suis passé à autre chose.

« Je ne suis pas dans une optique de résultat pur, même si on ne rentrera pas sur le terrain pour faire de la figuration. L'objectif, sera de faire progresser les joueurs. En tant qu'ancien attaquant, je veux qu'ils jouent au ballon, qu'ils défendent en avançant, qu'ils se trouvent entre eux. Et en ce sens, je suis plutôt confiant, le premier contact avec ce groupe est vraiment bon ».

Deux autres paramètres à prendre en compte : primo, la réserve sera aussi tribunaire des renforts professionnels, la règle étant qu'ils jouent le jeu ; secundo, la réserve quitte la poule parisienne pour la Vendée et le sud-ouest. En rappelant que le but ultime est qu'elle devienne le fournisseur officiel de l'équipe première.

Cor. NR : Benjamin Henry