



# Jean-Christophe Hourcade :

**Préparateur physique du Tours FC.** Après un riche parcours d'entraîneur en amateur, Jean-Christophe Hourcade s'est spécialisé dans la préparation athlétique, il y a une dizaine d'années. Passé par Toulouse, St-Etienne, puis Tours (L2) depuis 2007, ce Girondin d'origine a créé Acpasport, Académie de Conseil en préparation Athlétique dont l'objectif est de proposer une aide aux acteurs du football amateur.

"La première fois que j'ai rencontré "Jicé", c'était au Portugal. Il a commencé à me parler de l'entraînement, de sa vision de la préparation athlétique... Au bout d'un moment je lui ai dit : c'est bon, j'ai compris, je te prends avec moi". L'anecdote est flatteuse. Elle est signée Elie Baup. C'était le 20 avril dernier à l'occasion d'une conférence de presse organisée par Jean-Christophe Hourcade, lequel officialisait ce jour-là la création d'Acpasport, Académie de Conseil en Préparation Athlétique (voir par ailleurs). Mais que l'on ne s'y trompe pas. Ce jeune quadragénaire peu connu du grand public, n'a pas trouvé grâce uniquement aux yeux de l'homme à la casquette. Après "seulement" trois saisons dans un staff de Ligue 1 (à Toulouse et Saint-Etienne), Jean-Christophe Hourcade s'est taillé une belle réputation auprès des experts du ballon rond. Préparateur physique du Tours FC (L2) depuis 2007, son parcours est de ceux qui suscitent le respect des grands techniciens, et font rêver les néophytes. Sa réussite, il l'a doit à lui-même, à sa passion et à son acharnement. "Je n'ai pas fait mieux que les autres, j'en ai fait plus" disait Guy Roux le mois dernier dans nos



Jean-Christophe Hourcade, fondateur d'Acpasport, et Guy Juin, le responsable administratif.

colonnes. Le constat vaut aussi pour Jean-Christophe Hourcade. Petit retour en arrière. Après des débuts de footballeur peu prometteurs aux Coqs Rouges de Bordeaux, le petit "Jicé" raccroche les crampons en Minimes. Il a 15 ans et décide de vivre sa passion par procuration en encadrant l'équipe de Poussins où évolue son

jeune frère. C'est le début de l'histoire. "Je n'ai jamais cessé d'entraîner depuis", fait remarquer l'intéressé. Très vite, il ne vit que pour ça. "Au collège, je passais mon temps à griffonner des séances sur un bout de papier...". Fan des Girondins - son père fut vice-président et trésorier du club dans les années 80 - il se souvient avoir dormi dans le

train au retour de la victoire de Bordeaux en Coupe de France, à côté d'Alain Giresse qui conservait le trophée... Mais lorsqu'il se rend au Haillan, le garçon observe surtout Aimé Jacquet et Bernard Michelena, le préparateur physique. Plus que les exploits de ses idoles, ce sont les exercices qui l'intéressent ! Après un passage au SA Mérignac où il encadre les Minimes puis les Cadets de Ligue, le jeune homme rejoint le Stade

**De la D2 de District à la DH en 7 ans !**

## la tête et les jambes

Bordelais qu'il fera monter en DH. Il n'a pas 25 ans et déjà un certain savoir-faire. En 92, c'est le retour aux Coqs Rouges. Il prend en main l'équipe fanion ainsi que l'école de foot. Une passion à plein temps. Et les résultats suivent. "En sept ans,

on passe de la 2e division de District à la DH. Presque une montée par an". Stages, séances sup-

plémentaires, mises au vert... Dès le départ, Jean-Christophe Hourcade - qui rechausse un temps les vissés - a choisi d'entraîner sa "bande de copains" comme des pros ! "Le crédit que je n'ai jamais eu en tant que joueur, je l'ai obtenu en tant qu'entraîneur. Les gars qui évoluaient en équipe première lorsque moi je jouais en deux ou en trois, étaient désormais sous ma responsabilité (...) La réussite, je la dois à un président passionné, et à un groupe à la mentalité extraordinaire, qui s'est pris au jeu. Certains étaient en STAPS avec moi et n'avaient pas d'attache à Bordeaux. Ils répondaient toujours présents !". Puis vient le temps où Jean-Christophe Hourcade commence à se sentir à l'étroit. C'est là que le destin va frapper à sa porte. Invité par Georges Cazorla - "mon père spirituel" - à effectuer une intervention en Tunisie sur le thème de la préparation physique intégrée (il a passé tous les degrés d'entraîneur

### Le coup de fil à Didier Couécou...

jusqu'au DEF, ainsi que plusieurs diplômes de préparation physique dont le "Certificat" délivré par la FFF), notre homme séduit le DTN local appelé à entraîner au Qatar, qui lui propose de le suivre. "J'ai accepté. Finan-

cièrement, c'était une vraie opportunité". Ce qu'il ignore, c'est qu'une autre, plus belle encore à

ses yeux, va se présenter. "À peine arrivé sur place, je décide d'appeler Didier Couécou (au TFC, Ndlr) pour lui donner des nouvelles. Et là, il me dit : "cela tombe bien que tu m'appelles, il y a un poste d'entraîneur à prendre au centre de formation. Ça t'intéresse ?". J'ai refait immédiatement mes valises...". Nous sommes en octobre 2000 et Jean-Christophe Hourcade entame sa seconde vie. Les 17 ans Nationaux, la CFA, puis une fonction de préparateur physique en National, L2 puis L1, il reste quatre ans dans la ville rose. Mais l'histoire se termine mal. Deux années de procédure pour un différent financier. Hourcade aura gain de cause. Entre temps, il rencon-

### "Le monde amateur me manque"

tre Elie Baup qu'il rejoint à Saint-Etienne pour deux saisons. "Le coup dur, c'est lorsqu'Elie part pour Toulouse, le seul club où je ne pouvais pas le suivre...". L'ancien entraîneur des Coqs Rouges atterrit finalement à Rodez (CFA) où il vit "une

année extraordinaire" et fait la connaissance de Max Marty (directeur sportif), qui l'em-mène dans ses bagages à Tours (L2) en 2007, avec l'objectif de hisser le club parmi l'élite. Et pourtant... "Je vis aujourd'hui de ma passion, je ne pouvais pas rêver mieux. Mais le monde amateur me manque. J'y retournerai dans quelques années, c'est sûr. Entraîneur en pro c'est un métier, où les rapports humains arrivent au second plan. Or, je suis quelqu'un qui aime fonction-

ner sur le mode affectif. Aux Coqs Rouges, je considérais les joueurs comme mes frères, je me battais pour eux. J'étais exigeant, mais je donnais beaucoup. J'étais une sorte de locomotive. Je conduisais un train et je leur ai proposé de monter dedans, car je sentais qu'on allait vivre quelque chose de fort". Il ne s'est pas trompé. "L'histoire des Coqs Rouges, ce sont des hommes qui ont décidé un temps de s'oublier, pour se mettre au service du club". Tout est dit.

Julien Gourbeyre



Aux côtés de Franck Rizetto (au centre) à Rodez. "Une année formidable".

### Acpasport, pour vous servir

"Tous les éducateurs n'ont pas le temps, les moyens, ni même les compétences parfois pour suivre une formation en préparation physique, que ce soit via les instances fédérales ou via l'université. Il y avait donc un manque...". Acpasport l'a comblé. Avec la bénédiction d'Aimé Jacquet et le parrainage de Daniel Sanchez, Elie Baup ou encore Jean Gallice, Jean-Christophe Hourcade a donc

créé l'Académie Conseil en Préparation Athlétique. Son objectif : enseigner via des séminaires mais aussi accompagner à distance les éducateurs de football qui en feraient la demande. Une initiative louable et parfaitement en phase avec les contraintes liées au football amateur, dont les différentes offres, à la carte, sont présentées sur le site Internet : [www.acpasport.com](http://www.acpasport.com)