

PREPARATION MENTALE

Accepter l'échec !

Qui dit préparation pense physique, technique, tactique. Et le mental ? Il se « travaille » aussi, y compris chez les arbitres : la preuve...

Pour la quatrième fois depuis la saison dernière, les meilleurs arbitres de Midi-Pyrénées seront réunis en fin de semaine par leur Commission Régionale. Pour revoir les règles ? Mieux comprendre le jeu ? Faire des tests physiques ? Vous n'y êtes pas du tout ! L'acteur principal de ce rassemblement se nomme Christian Ramos, 30 ans, lui-même demi de mêlée dans un petit club heureux du Pays d'Olmes. Sa fonction ? « Psychologue spécialisé en Sophrologie du Sport »*.

Afin d'éclairer notre lanterne, nous l'avons coincé, entre deux rendez-vous, alors qu'il rentrait tout juste d'un stage avec l'équipe de France juniors de Bowling.

« Le rôle de la psychologie dans le sport doit se situer par rapport à une démarche de gestion de préparation mentale, prévient-il en préambule. Il apprend aux joueurs à résoudre leurs pro-

blèmes personnels pour adopter un certain comportement, avant, pendant et après le match, et favoriser cette dynamique de groupe si importante en sport collectif. »

Bien entendu, nous avons volontairement résumé cette présentation théorique pour en venir concrètement aux arbitres et à leurs problèmes spécifiques :

- la solitude (les « triplettes » sont une grande minorité).

- leurs propres enjeux (importance d'un match « supervisé » ou au contraire démotivation possible par rapport au niveau à arbitrer).

- les contacts avec les dirigeants des deux clubs, avant et... après.

« Le principe de base, valable pour tous les acteurs du match, complète Christian Ramos, c'est que plus on se maîtrise, plus on est à l'écoute de l'autre, et plus on évite d'accumuler la pression. Donc : mieux on se

connaît, plus on est efficace ! Tous les matchs sont importants par rapport à une carrière, mais il faut tous les relativiser. Pour ce faire, une seule solution : accepter l'échec ! »

L'échec, c'est pour un joueur un mauvais choix offensif, un plaquage raté, une passe imprécise, un drop-goal capital qui passe à côté. Pour un arbitre, une simple décision trop rapide ou carrément mauvaise, peut avoir des conséquences néfastes pour la suite de sa conduite de match : envie de compensation, donc de nouvelles erreurs, un climat hostile, une perte de confiance des joueurs, une solitude qui pèse alors terriblement, au point de déstabiliser les meilleurs (comme un buteur sifflé par son propre public).

« C'est alors que la « gestion du temps mort » est capitale, prévient Christian Ramos. Il faut se recentrer aussitôt sur l'action. Dans ces moments-là, les informations arrivent tellement vite au cerveau qu'il y a un véritable risque. Il faut donc respirer profondément et se recentrer sur ce qui arrive. Et même, si le temps mort est plus important, il vaut mieux faire un petit bilan.

» Comment ? En partant du principe que le corps et sa représentation mentale sont reliés, que le mental et le physique sont complémentaires. Il faut apprendre à maîtriser et dissocier les deux : quand on n'est pas bien d'un côté, on se ressource de l'autre. C'est comme une issue de secours.... »

Toutes les composantes d'un match sont concernées par cette préparation d'un match : le sommeil de la veille, l'attente du matin, l'échauffement, le match lui-même (notamment les temps morts), la récupération ensuite qui permet de mieux accepter la reprise du lundi.

Tout cela ne vient pas de sortir, mais c'est nouveau pour beaucoup. Dans la mesure où tous ceux qui l'ont utilisée (journalistes compris !) n'ont eu que des bienfaits en retour, la préparation mentale du sportif, si importante dans d'autres disciplines, a enfin acquis ses lettres de noblesse dans le rugby. Il était temps...

Jacques SOUQUET.

* Ch. Ramos

(Tél 05 61 03 08 08).