

3 questions à...



Christian Ramos

Ex-joueur de rugby en 1^{re} division à Graulhet, Christian Ramos compte quinze ans d'expérience en psychologie du sport. Il travaille avec le centre de formation et l'équipe professionnelle du Castres Olympique, ayant formé en préparation mentale de nombreux entraîneurs et professionnels du rugby. Depuis peu, il a aussi rejoint le staff du Toulouse Football Club.

Sous pression



pdj : En quoi consiste votre travail ?

Christian Ramos :

— C'est d'abord faire naître une demande chez la personne qui vient me voir. C'est par la discussion et par l'échange qu'on y parvient. En général, un joueur ou un entraîneur utilise la préparation mentale de façon intuitive. En premier lieu, je suis là pour m'appuyer sur ce qu'il maîtrise et lui permettre au besoin de le perfectionner. Maintenant, la personne peut se rendre compte qu'il y a des moments qu'elle a plus de mal à gérer. Elle me donne des exemples et là, on essaie de voir ensemble comment on pourrait améliorer cette gestion.

Quelle demande revient le plus souvent ?

— Le point central, c'est la pression. L'arrivée du professionnalisme a fait monter les enjeux sportifs : il faut être performant, il faut être titulaire, il faut gagner. Tout cela joue sur les capacités d'attention des joueurs. Pour être dans un état d'efficacité optimale sur le terrain, comment associer détermination et lucidité ? Voilà le grand thème abordé.

La préparation mentale « apprise » est-elle amenée à se développer dans les clubs ?

— Je pense. Aujourd'hui, le rugby français se positionne de mieux en mieux par rapport à toute cette panoplie de méthodes que recouvre la préparation mentale. Les centres de formation essaient aussi d'éduquer leurs jeunes dans ce sens. Pour que cette pratique soit bien acceptée, l'important est de bien clarifier ses différents champs professionnels.

Propos recueillis par OS.