

■ LECTURE

Christian Ramos se livre...

«Les secrets du tir au but», tel est le titre du tout premier livre écrit par Christian Ramos (*notre photo*), 37 ans, ex-demi-de-mêlée sous les couleurs de Graulhet, Foix, La Bastide-Peyrat. Etudiant en psychologie tout en enseignant l'EPS en école primaire, il dirige aujourd'hui l'Ecole de la Performance (recherche, formation et suivi en psychologie du sport), assure le suivi des équipes nationales de bowling et de voltige aérienne, et intervient dans des clubs quinzistes aussi huppés que Castres, Colomiers ou le Stade Toulousain.

Dans «Les secrets du tir au but», l'auteur décortique le fléau du buteur, et en général de tous ceux qui s'adonnent à un sport d'adresse (on pense aussi aux tireurs en pétanque), la pression : (Parlant du buteur) «*Le voilà qui doute, s'énerve et se déconcentre. Cet état interne négatif, cette mauvaise représentation de la tâche à effectuer retentit directement sur son corps par une respiration accélérée, de contractions musculaires parasites qui favorisent une mauvaise réponse motrice.*»



Christian Ramos a pris le temps de la réflexion pour présenter ses conclusions, en collaborant entre autres, avec une dizaine de buteurs dont il a relevé minutieusement les protocoles de tir.

Ce livre dont la préface est signée Pierre Villepreux analyse parfaitement tous les déterminants de la performance dans ce type de tâche.

S'agissant d'une édition à compte d'auteur, à commander à «Mental +», 28, cité Yves Authier, 09600 laroque ou via internet à www.mental-+.com