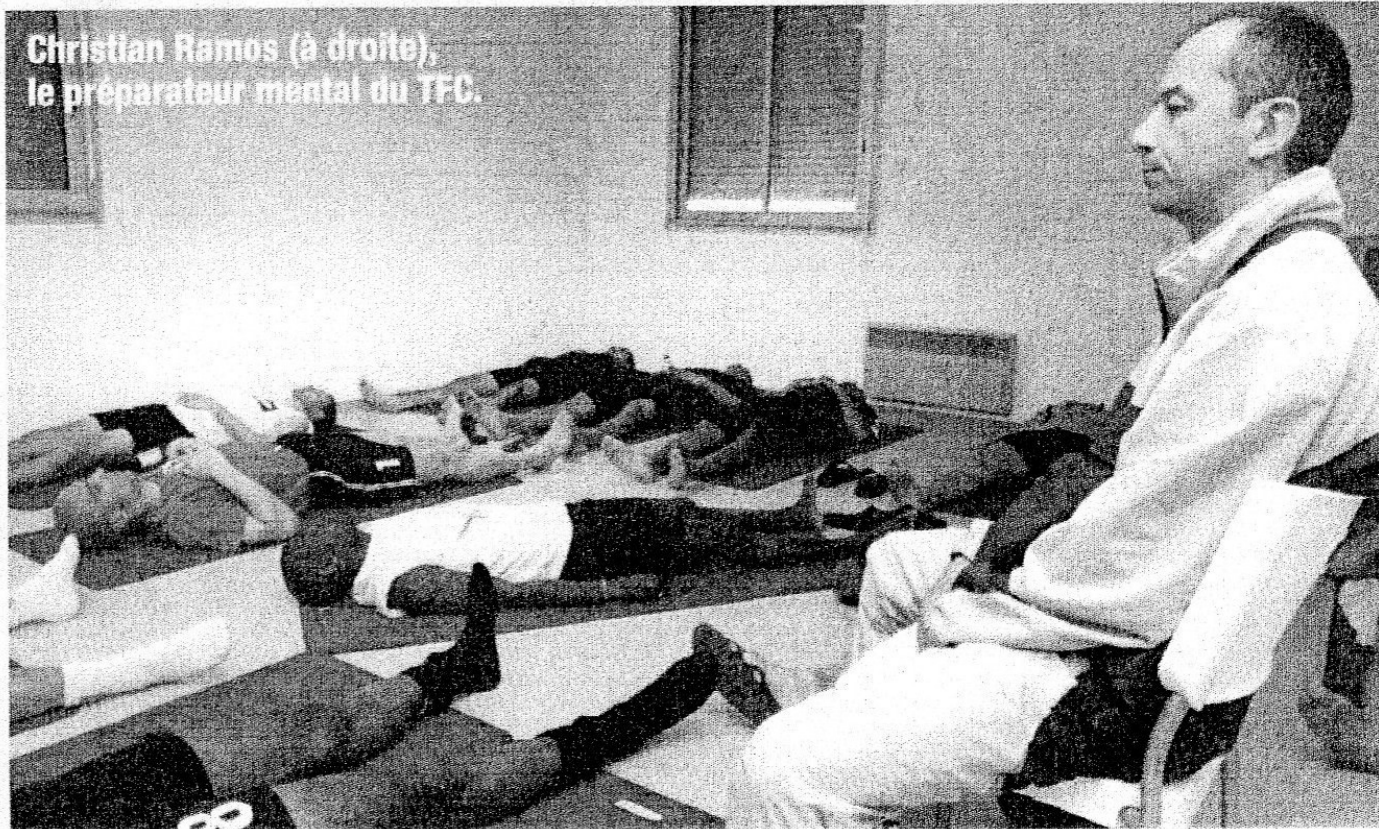


# Christian Ramos à l'écoute des Violets

*Aujourd'hui, comme tous les jeudis, Christian Ramos doit se rendre au Stadium pour des séances de préparation mentale.* Ce psychologue de 38 ans intervient depuis avril 2004 auprès des Violets. « Alors que l'entraîneur va juger le comportement des joueurs, j'analyse leur pensée, explique-t-il. C'est la face cachée de l'iceberg. » Christian Ramos consulte en tenue sportswear. Rien d'anormal pour un ancien demi de mêlée de haut niveau (à Graulhet), qui intervient aussi auprès des rugby-mans du Castres Olympique et des équipes de France d'épée féminine et de voltige aérienne.

« Il y a deux grands aspects dans mon travail, reprend ce Lavelanétien d'origine. Le conseil en psychologie, sous la forme d'un entretien [individuel] qui permet au sportif de s'interroger sur son propre fonctionnement. Et l'entraînement mental [collectif], où j'utilise des techniques comme l'imagerie mentale. Cela permet aux joueurs de revenir sur



Christian Ramos (à droite), le préparateur mental du TFC.

M. SAUVEE / 20 MINUTES

un match, pour essayer de l'analyser. » Jeunes aux portes de l'équipe une, blessés dans le doute... tous peuvent se confier à Christian Ramos. « Il s'agit de gérer les craintes, liées à la pression ou à la peur de "se rater", relève-t-il. Il faut aussi resituer une saison dans une car-

rière, et une carrière dans un projet de vie. » Le préparateur mental pourrait voir ses fonctions élargies la saison prochaine. En plus de l'équipe une et de la réserve, il se verra sans doute confier les moins de 18 ans. Et il interviendra deux fois par semaine auprès des pros. **N. S.**