



Christian Ramos entouré d'Erick Mombaerts (entraîneur) et d'Alain Casanova (entraîneur des gardiens). Photo DDM.

Football. Spécialiste de la psychologie sportive, cet ariégeois a été engagé en tant que sophrologue.

Christian Ramos rejoint le staff technique du TFC

Au cours de l'intersaison, l'équipe technique du TFC a connu quelques changements. Cocorico pour l'Ariège et plus particulièrement pour le pays d'Olmes, Christian Ramos, 15 ans d'expérience en psychologie du sport, ex-joueur de 1ère division à Graulhet-rugby, a rejoint le staff technique des violets. À 38 ans, ce laroquais, marié, père de trois enfants, fait donc partie du trio de garde rapprochée de Éric Monbaerts, l'entraîneur des toulousains, avec Alain Casanova et Pascal Sempé. Ce psychologue du sport, qui travaille déjà avec le Castres-Olympique, et quelques rugbymen à titre individuel (Bru, Delaigue etc.), aura à charge d'assurer une progression individuelle des joueurs professionnels et du centre de formation, au niveau de leurs ressources mentales. Christian Ramos va avoir un rôle ca-

pital à jouer, c'est une mission importante et délicate que l'ariégeois est chargé de mener à bien. Les premiers contacts avec les joueurs ont eu lieu, le nouveau préparateur mental a participé au stage de luchon lors de la reprise des entraînements. "Les objectifs, ce sont des suivis individuels et collectifs" précise le psychologue. Dans le contenu des interventions individuelles, les entretiens destinés à favoriser le questionnement de l'athlète afin de l'aider à se positionner par rapport à son projet personnel et celui de l'équipe seront primordiaux, avec le suivi des blessés et celui des jeunes aux portes de l'équipe pro. Enfin, il y aura les rendez-vous à thème : apprentissage ou renforcement des stratégies de préparation mentale, maîtrise des habiletés mentales, récupération physique et nerveuse et relation d'écoute par rapport aux diffi-

cultés personnelles (familiales ou sportives). Dans le chapitre des interventions collectives, Christian Ramos pointera ses efforts sur le plan physique (récupération, gestion du sommeil, optimisation des réflexes etc.), sur le plan technique (renforcement de la maîtrise), sur le plan mental (récupération et réflexion individuelle sur les objectifs collectifs de match). Christian Ramos a franchi un beau palier dans sa carrière professionnelle. Il a du pain sur la planche. Les performances du TFC vont dépendre en grande partie des enseignements et de la préparation mentale qu'il va dispenser. Mais soyons sûrs que l'ariégeois, issu des mêmes terres qu'un pro illustre, Fabien Barthez, donnera le maximum de lui-même pour faire parler de son «pays» en bien.

*De notre correspondant
Angel Cavicchiolo.*