

## Connaissance et maîtrise de soi

La connaissance et la maîtrise de soi à travers l'activité rugby, voilà une étape importante dans la construction des jeunes sportifs. C'est sur ce terrain que Christian Ramos, psychologue du sport, secondé par Thomas Tisseyre, éducateur municipal APS, est intervenu tout au long de l'année scolaire auprès des élèves de grande section maternelle, de CE 2, CM 1 et CM 2. Des séances tous les samedis ont eu pour objectifs, côté partie corporelle, l'élaboration d'une carte d'identité de son corps à base de repères sensitifs ; côté partie mentale, le renforcement de la confiance et l'estime en soi. Ecoute, découverte puis appropriation des fonctions musculaires, articulaires, respiratoires grâce à des exercices de sauts, déplacements, équilibre... prendre conscience de ses qualités, ses réussites, ses responsabilités, ses projets grâce

à l'imagerie mentale au cours de séances de relaxation, le contenu a séduit. Ponctuée par une journée découverte rugby, cette formation a connu son apothéose sur le stade Lopez-Trémesaygues. Des oppositions ont mis en action les plus grands, les enfants de la maternelle ont démontré un excellent maniement de balle ovale.

### POUR LE SPORT... ET LA VIE DE TOUS LES JOURS

« Tous ont été pleinement réceptifs, a souligné Christian Ramos, leur apprendre à se détendre, à utiliser les images mentales, apprendre à faire des choix, développer son attention, sa concentration, vaincre le stress, c'est un apport de techniques de connaissance de soi qui servent dans le jeu, mais aussi lors des études ou dans la vie de tous les jours. » Tous se sont réjouis de la pré-

sence de Romain Teulet, arrière du Castres Olympique. Que tous soient remerciés, outre les intervenants déjà cités, les professeurs



**Christian Ramos au cours d'une séance d'initiation à la relaxation .Photo DDM.**

des écoles, Alain Augé et Félix Picon, du comité départemental de rugby ; Laurent Marty, Dominique Léal, Guy Gratién, Antoine Tellez, éducateurs au RPO ; Philippe Vila et Stéphane Simon, éducateur préparation mentale.