

CASTRES (81) - LE FAIT DU JOUR. CHRISTIAN RAMOS, LE PRÉPARATEUR MENTAL DU CASTRES OLYMPIQUE VIENT DE PUBLIER UN OUVRAGE SUR «LES SECRETS DU TIR AU BUT». ENTRETIEN.

Le préparateur mental du CO livre ses secrets

Alors que le XV de France s'interroge sur l'opportunité d'intégrer un préparateur mental au sein de son staff copiant ainsi les Anglais, le Castres olympique, lui, dispose déjà depuis plusieurs années de cet apport précieux pour ses joueurs. Christian Ramos, psychologue du sport depuis 15 ans, à la tête d'une Ecole de performance située dans l'Ariège d'où il est originaire, dispense ses conseils aux joueurs Castrais chaque semaine, comme à Colomiers et de temps en temps au Stade toulousain. Cet ancien prof d'EPS et joueur de Graulhet, âgé de 37 ans, qui a formé à la préparation mentale de nombreux professionnels et entraîneurs de rugby s'est livré à un autre exercice : celui de l'écriture. Il vient de publier «Les secrets du tir au but». Un livre qui décortique le travail que doivent faire sur eux-même les joueurs qui assument le poste, sans doute, le plus soumis à la pression, celui de buteur. Entretien.

Pourquoi un tel ouvrage?

J'ai voulu répondre à des questions que se posent les buteurs et leurs entraîneurs sur comment mettre en place le protocole du tir au but et comment apprendre à l'entraînement à optimiser les paramètres physiques et mentaux. Par exemple, les gamins ont tendance à vouloir imiter la façon de botter de Wilkinson ou de Teulet, mais cela ne correspond à rien pour eux. Il y a des règles à suivre mais chacun doit découvrir son propre geste.

A qui s'adresse-t-il?

A tous, pas uniquement aux clubs professionnels. Ce livre donne des clés et se veut accessible au grand public avec des exercices pratiques. D'ailleurs le livre a été validé par des universitaires et par la FFR puisque Pierre Villepreux, directeur technique national, a signé la préface.

Quelle est l'importance de la préparation mentale dans le rugby?

C'est vrai qu'à la base, c'est plutôt une démarche des sports individuels. Mais les buteurs sont soumis à beaucoup de pression entre le coup de sifflet de l'arbitre et la frappe. Et plutôt que de subir ce contexte, il faut apprendre à mieux se connaître pour être l'acteur de sa prestation. Cela passe par l'imagerie, la représentation de soi-même et de son efficacité. C'est ce qui va conditionner sa façon de faire, sa façon d'être.

Quel est votre rôle au CO?

Au départ je m'occupe plutôt du centre de formation, car il y a un travail à faire le plus tôt avec les jeunes joueurs. Mais je suis aussi à disposition tous les lundis des joueurs de l'effectif pro. Les joueurs viennent me voir individuellement pour parler de toutes les techniques de préparation mentale. Au départ c'était surtout une demande des buteurs mais cela concerne aujourd'hui tout l'effectif.

C'est vous qui avez inculqué la préparation si particulière de Teulet avant de taper, qui lui vaut son surnom de Robocop?

Avec Romain, on est très complice mais il était déjà automatisé quand on s'est connu. Il n'y a rien à toucher. Il est tellement automatisé qu'il a un mal fou à décrire ses gestes. C'est intuitif. On a travaillé sur d'autres thèmes comme son intégration au CO, l'adaptation au professionnalisme. Romain est très tonique, explosif, il faut donc lui apprendre à se relâcher, à se détendre.

Brian Mendibure

«Les secrets du tir au but» de Christian Ramos. Prix: 20€. On peut le trouver à la boutique du CO à Castres, avenue Charles de Gaulle ou sur le site internet : www.mental-plus.com

Plusieurs buteurs dont certains joueurs ou ex-joueurs du CO ont participé à ce livre en partageant leur expérience : Teulet, Castaignède, Marticorena, Sarraméa, Lamaison, Marfaing, Delaigue...

Rendez-vous à Agen samedi

Samedi c'est un peu la rentrée des classes pour le Castres Olympique. Après quelques jours de vacances bien mérités, le CO va à Agen pour cette reprise du Top 16 qui voit le retour des internationaux. Difficile sans doute de se remettre dans le bain de cette compétition après l'épopée victorieuse en challenge Sud Radio. Mais on peut compter sur le staff et notamment sur le préparateur mental Christian Ramos pour remobiliser les troupes. D'autant que les supporters ont pris goût à la victoire.