

Les Bleus soignent leur mental

15/07/2015



L'équipe de France a décidé de mettre toutes les chances de son côté pour enfin décrocher la Coupe du monde. Un préparateur mental suit les joueurs au quotidien. Entre travail formel et informel, Christian Ramos nous décrypte sa méthode. « Je ne parlerai ni de l'équipe, ni des joueurs, j'évoquerai seulement l'approche mentale qui est mise en place », a tenu à préciser d'emblée Christian Ramos. Secret professionnel oblige.

Quelle est donc sa mission ?

« Je suis à disposition du staff technique, du staff médical et des joueurs pour prendre en compte, en premier lieu, l'homme et non le sportif. Chacun doit se trouver important dans le dispositif d'une

équipe, mais également se fondre dans une démarche collective. » Tous les maillots du groupe France sont donc importants. Le travail ne concerne pas seulement les joueurs. *« Le staff technique et le médical ont aussi un rôle mental à jouer sur les joueurs explique Christian Ramos. Le matin, quand les joueurs arrivent au petit déjeuner, en salle de musculation ou sur le terrain, leurs interlocuteurs doivent avoir le sourire. Ça permet déjà d'être dans le positif et de mieux encaisser les charges de travail. »*

Comment fonctionne-t-il ?

Christian Ramos a d'abord instauré un climat de confiance en échangeant avec le staff. Puis chaque membre du groupe a été reçu pour des entretiens formels individuels afin de faire connaissance. *« Mais il y a surtout beaucoup d'entretiens informels en fonction de l'actualité qui va nous permettre de travailler sur des thèmes bien précis »* détaille le préparateur mental. Des entretiens informels dont les joueurs n'ont parfois pas idée de leur portée bénéfique. L'idéal pour bien progresser. Sans oublier les demandes personnelles et spontanées. Mais ce qui plait aussi beaucoup à Christian Ramos, c'est la complémentarité entre la technique et le mental sur des exercices très précis comme le tir au but, le lancer en touche ou jouer un deux contre un. *« On travaille sur les sensations, la représentation mentale, la concentration. C'est très intéressant car la préparation mentale est intégrée dans l'apprentissage rugbystique et permet d'améliorer la performance. »*

Qu'est-ce que la représentation mentale ?

« C'est une spécificité de préparation mentale, mais il faut savoir que tout le monde pratique l'imagerie » désacralise Christian Ramos. *« Avant un tir au but par exemple, on peut avoir la sensation exacte de la frappe qui va permettre de ne pas se poser des questions sur le résultat, mais de se centrer uniquement sur les moyens. Tout peut être travaillé mentalement. Le plaquage, le ruck, etc »* Le principe est simple. Le joueur ferme les yeux et imagine une action de jeu. Il doit

l'exécuter le plus précisément possible en fractionnant chaque geste. Tout se passe dans la tête. Le fait de répéter la gestuelle mentalement lui permettra, en match, de le faire encore plus naturellement et avec plus de précision. Ce rituel mental peut être travaillé un peu partout. Lors d'une séance avec le préparateur mental, mais aussi sous forme de routines personnelles à la maison ou dans les vestiaires avant un match par exemple.

Comment quantifier l'apport mental ?

« C'est très difficile à quantifier avoue Christian Ramos. On veut surtout les faire progresser. Et cette marge de progression va surtout dépendre de l'individu lui-même, du contexte et des méthodes mises en place. » Sans oublier que chaque individu n'est pas forcément réceptif à la notion de préparation mentale. *« Chaque individu a sa personnalité et va plus ou moins adhérer reconnaît Ramos. Mais on ne va pas forcer l'individu. Le premier principe est l'adhésion. Certains vont très vite rentrer dans la démarche et on pourra aller loin dans les entretiens individuels. Pour les autres, les échanges permettront d'identifier ce qu'ils font et valider leur approche mentale, ce qui est déjà important. »* Mais existe-t-il des réfractaires ? Oui, forcément, mais ils travaillent quand même sur les échanges informels, un peu sans le savoir.

Par MR