

JO de Paris 2024 : ces préparateurs d'Occitanie qui boostent le mental de nos athlètes



Guillaume Guth et Assia Touati des dauphins du TOEC accompagnés par Christian Ramos

L'essentiel Le top départ des Jeux Olympiques marque la fin d'une longue préparation pour les athlètes durant laquelle la gestion des émotions a pris une place majeure.

Extraits :

Ils sont celles et ceux que nous ne verrons pas sous le feu des projecteurs. Et pourtant, ces hommes et femmes de l'ombre jouent un rôle en coulisses, parfois fondamental pour aider nos athlètes à grimper sur la plus haute marche du podium.

Les préparateurs mentaux prennent une place toute particulière durant ces Jeux à domicile où la ferveur populaire est immense. Et certains de la région sont en première ligne pour accompagner les tricolores.

Christian Ramos est préparateur mental autour de la Ville rose depuis maintenant trois décennies : « *Le côté physique et technique est automatisé, les athlètes le connaissent parfaitement. Le facteur déterminant est l'émotion. Il a le pouvoir de libérer ou d'inhiber les automatismes* »

Christian Ramos prépare des nageurs toulousains

Christian Ramos sera au cœur du réacteur. Il rejoint ce vendredi la délégation tricolore d'athlétisme à Paris pour s'occuper en priorité du relais 4x100m féminin.

Le préparateur mental travaille habituellement dans les sports collectifs et notamment le rugby avec le Castres Olympique ou Colomiers. Cela ne l'empêche pas d'accompagner des sportifs à chaque JO depuis ceux d'Atlanta en 1996. Une grande expérience qu'il a transmise au nageur Guillaume Guth et à la nageuse Assia Taouti des dauphins du TOEC durant toute la préparation aux Jeux.

S'il affirme qu'« il ne faut pas *« mentir et cacher aux athlètes que l'événement est extraordinaire »*, l'objectif de Christian Ramos est de les aider « *à maîtriser leurs émotions pour rendre l'extraordinaire, commun de l'intérieur, le temps de la course* ». Il rappelle également l'importance de prendre en compte la singularité de l'athlète : « *Chaque individu est différent. Il faut réussir à se caler sur son rythme et sa personnalité* ».

La cérémonie d'ouverture ce soir sera la dernière occasion pour les champions de se détendre et rêver devant un spectacle grandiose. Après, ils retrouveront la lumière et il sera temps de mettre en application tout le travail de l'ombre.

Malo Bascoul