



## L'autre clé de la performance

**Christian Ramos, psychologue spécialisé dans la préparation mentale, intervient auprès de toutes les équipes de France de rugby depuis plusieurs saisons. Des moins de 19 ans avec qui il passe deux jours par mois sur le site de Marcoussis jusqu'aux équipes de France à 7, en passant par les moins de 20 ans ou le XV de France féminin. Depuis le 19 mai 2015, cet ancien demi de mêlée de Graulhet, a été officiellement intégré au sein du groupe France dans la perspective de la Coupe du Monde. L'occasion pour TECH XV MAG de découvrir les bienfaits de la préparation mentale dans la quête de la performance.**

**TECH XV MAG :** *Pourquoi un préparateur mental dans un staff ?*

**C. RAMOS :** Un préparateur mental peut appartenir à un staff ou simplement travailler en amont afin de l'aider à préparer son management. Dans tous les cas, quelle que soit l'équipe, quel que soit son niveau de pratique, quelle que soit sa situation au classement, le préparateur mental doit d'abord être en harmonie avec le staff avant de s'impliquer auprès des joueurs. Parfois même, un préparateur mental n'interviendra qu'avec le manager car le coach est autant responsable des hommes que du jeu. La réussite collective dépend de l'équilibre qu'il saura trouver entre les deux. Pour être aidé dans cette difficile tâche le Head Coach doit veiller à s'entourer d'un staff structuré et uni et de relais fiables sur le terrain capables de prendre en main le projet collectif en stimulant, au quotidien, les individus qui le construisent.

**TECH XV MAG :** *Il semble pourtant que sa présence ne soit pas encore totalement entrée dans les mœurs.*

**C. RAMOS :** C'est vrai, il y a encore quelques

réticences dans ce domaine, pourtant la préparation mentale appartient aux staffs depuis bien longtemps. Quand un entraîneur commente une vidéo lors d'un entretien individuel avec un joueur, dans le but d'analyser sa performance, le paramètre mental est tout aussi présent que le paramètre technique. Idem quand le tandem kiné/préparateur physique accompagne le joueur dans sa réathlétisation après une blessure. Les exigences du professionnalisme et les attentes des joueurs actuels obligent les staffs à formaliser une démarche jusque là empirique. Mais le mental a toujours été un facteur important de la performance du joueur au même titre que sa préparation physique ou son bagage technico-tactique.

**TECH XV MAG :** *Comment pourrait-on résumer sa mission au sein du staff ?*

**C. RAMOS :** On peut la qualifier de transversale dans le sens où un préparateur mental peut intervenir auprès des entraîneurs afin de les aider à trouver des clés dans plusieurs domaines comme la concentration, la motivation ou encore la confiance du joueur. Parfois, il suffira d'instaurer un climat positif,

même s'il doit rester exigeant, pour libérer la prise d'initiatives. Le préparateur mental est également à disposition du corps médical pour l'accompagnement des blessés ou des athlètes en reprise. Dans une période de préparation, il peut aussi proposer des outils de récupération physique et nerveuse comme, par exemple, la relaxation. Et puis, bien entendu, il est directement au service du joueur qui en fait la demande.

**TECH XV MAG :** *C'est officiel depuis le 19 mai, vous intégrez le staff du XV de France jusqu'à la Coupe du monde. Quel sera votre rôle ?*

**C. RAMOS :** Il sera identique à celui que je viens de vous décrire. Nous allons bien évidemment en préciser les contours et les contenus avec Philippe Saint-André et ses adjoints, mais je serai à la disposition du staff et des joueurs dès le début de la préparation et lors de la compétition. L'idée est que tous les membres du staff jouent un rôle en termes de préparation mentale, chacun à son niveau, en restant, bien entendu, dans son domaine de compétences.

C'est une mission que j'ai déjà vécu de 2006 à 2013 avec l'équipe féminine de Handball avec laquelle j'ai eu le privilège de partager en 6 ans, à trois championnats d'Europe, trois Mondiaux et les JO de Pékin et de Londres. Une expérience que j'ai poursuivie, la saison dernière, avec le XV féminin pour le tournoi des 6 Nations et la Coupe du Monde. Quel que soit le parcours du XV de France, cette nouvelle expérience humaine sera, je n'en doute pas, encore très riche.