LA DÉPÊCHE
lundi 10 mars 2025, Saint Vivien

Castres Olympique : du "mangeur de crâne" à un facteur de la performance, le parcours du préparateur mental du CO, Christian Ramos

l'essentiel

Préparateur mental depuis le début des années 1990, Christian Ramos est un des rouages invisibles, mais essentiels aux performances du Castres Olympique. En 30 ans de collaboration avec le club tarnais, il a connu l'évolution de son métier, et noué des liens forts.

Lorsqu'on lui a indiqué qu'à Castres, peu de supporters ou suiveurs en tout genre du club le connaissaient, il a esquissé un sourire. "Ça me fait plaisir ! Dans mon métier, c'est mieux d'œuvrer dans l'ombre. Tant que les joueurs et les staffs avec qui j'échange savent qui je suis", en plaisante Christian Ramos, qui intervient régulièrement au CO en qualité de préparateur mental, rôle qu'il tient également depuis plus de 30 ans auprès de divers athlètes dans d'autres sports.

Pourtant, l'affable Ariégeois n'est pas une recrue, et sillonne le centre d'entraînement du Levézou comme les couloirs de sa propre maison. Depuis ses premiers pas au Castres Olympique, en 1992, il a eu le temps d'appréhender les lieux. "Je suis rentré au club via les Reichel, grâce au regretté Jean-Luc Barthès, que j'avais rencontré lors de mes interventions au sein des équipes de France de rugby scolaire, qu'il entraînait avec Michel Lazerges en parallèle des jeunes du CO. Et, la saison de mon arrivée, j'ai aussi commencé à bosser avec l'effectif professionnel", rembobine cet ancien rugbyman, champion de France groupe B en 1991 avec Graulhet.

Poser des mots sur une démarche de l'esprit

Voilà comment une histoire de plus de 30 ans s'est construite. Trois décennies au cours desquelles le fondateur du réseau de préparateurs mentaux Mental Plus a participé, à sa façon, aux performances des Tarnais, à la conquête de trois Bouclier de Brennus (1993, 2013, 2018) et à l'éclosion de divers joueurs devenus pour certains des légendes du club.

Tel l'emblématique arrière et buteur castrais Romain Teulet, avec qui il a entretenu, et entretient toujours, une belle relation de confiance et de partage. "En revanche, je ne prétends pas lui avoir apporté sa régularité face aux perches", se veut humble Christian Ramos. "Romain était déjà réglé. On a plus bossé sur ce qui était, en soi, extérieur et complémentaire à la technique". Surtout comment retranscrire ses sensations de buteur. "Un jour, je lui ai demandé de m'accompagner au centre de formation afin de témoigner sur la façon dont il se concentrait. Il m'a répondu qu'il était incapable de l'expliquer. On a alors formalisé sa démarche pour qu'il puisse s'en servir si son tir au but se déréglait puis, pourquoi pas plus tard, pour entraîner les buteurs. Il s'en sert encore aujourd'hui."

"L'écoute" de l'Ariégeois a aidé bon nombre de joueurs, dans des moments de doute, de blessures. De même que des entraîneurs. Christophe Urios, Frédéric Charrier ou Joe El Abd le voyaient régulièrement par exemple.

Cet édifice bâti avec chaque personne ayant fait appel à ses services, il n'aurait pu l'ériger sans la confiance du staff castrais de l'époque. "Alain Gaillard (entraîneur en chef : 1988-1994, 1998-2001, 2007-2009, ndlr) était ouvert à la préparation mentale. Avant-gardiste même, étant donné que cela ne se faisait pas, ou peu, dans les clubs de rugby. Il a spontanément décelé l'apport d'un suivi individuel dans la performance collective. D'ailleurs, avant certaines analyses collectives de match, on organisait une séance d'imagerie mentale, pour permettre à chacun de s'auto-évaluer. L'objectif était de responsabiliser le joueur."

La santé mentale au cœur des compétences

Dès lors, la place de la préparation mentale a pris de l'ampleur chez les "bleu et blanc". Des séances de récupération avec les pros, allongés au sol, yeux fermés, se projetant mentalement dans une action détaillée et positive d'une rencontre, à des échanges réguliers avec le staff médical au sujet de blessés afin d'optimiser leur récupération, rien n'a été ignoré. "Il existe un réel travail transversal. Chaque membre du staff, dans son champ de compétences, joue un rôle en matière d''accompagnement mental. Cela peut débloquer des situations", relève cet ex-intervenant auprès de l'équipe de France féminine de handball de 2006 à 2012, avec deux olympiades à la clé.

"Les plus réfractaires sont souvent ceux avec lesquels je passe ensuite le plus de temps."

"On encourage nos joueurs à aller le voir, indique le directeur du CO Matthias Rolland. La performance passe énormément par le mental. On a d'ailleurs vu plusieurs joueurs, via ce travail avec Christian, effectuer un redressement spectaculaire, y compris cette saison." Le rôle du natif de Laroque-d'Olmes, diplômé en psychologie, s'étend plus largement sur un enjeu majeur dans le sport de haut niveau de nos jours : la santé mentale. "Entre les blessures, les fins de contrat, la pression des réseaux sociaux, il existe de nombreux moments difficiles dans une carrière. C'est là où il faut rester neutre et apporter de la confiance au joueur", indique Ramos, auteur de divers ouvrages sur la préparation mentale, dont le dernier en date s'adresse aux enfants à l'aide d'illustrations BD (Mental gagnant).

Les règles actuelles du sport de haut niveau, par extension de la société, aiguisent les fonctions d'un préparateur mental. Le temps où le recours à ces entraîneurs des nerfs était vu comme une faiblesse, où un jeune du centre de formation castrais, dans les années 1990, demandait "qui était ce mangeur de crâne", paraît bien loin. "Ce jeune-là, justement, s'était finalement beaucoup confié, sourit l'Ariégeois de 58 ans. Les plus réfractaires sont souvent ceux avec lesquels je passe ensuite le plus de temps." Non pas pour dévorer les neurones, mais pour les renforcer au service de la performance sportive, et surtout de la construction humaine de l'individu.

Florent Larios
La Dépêche du Midi