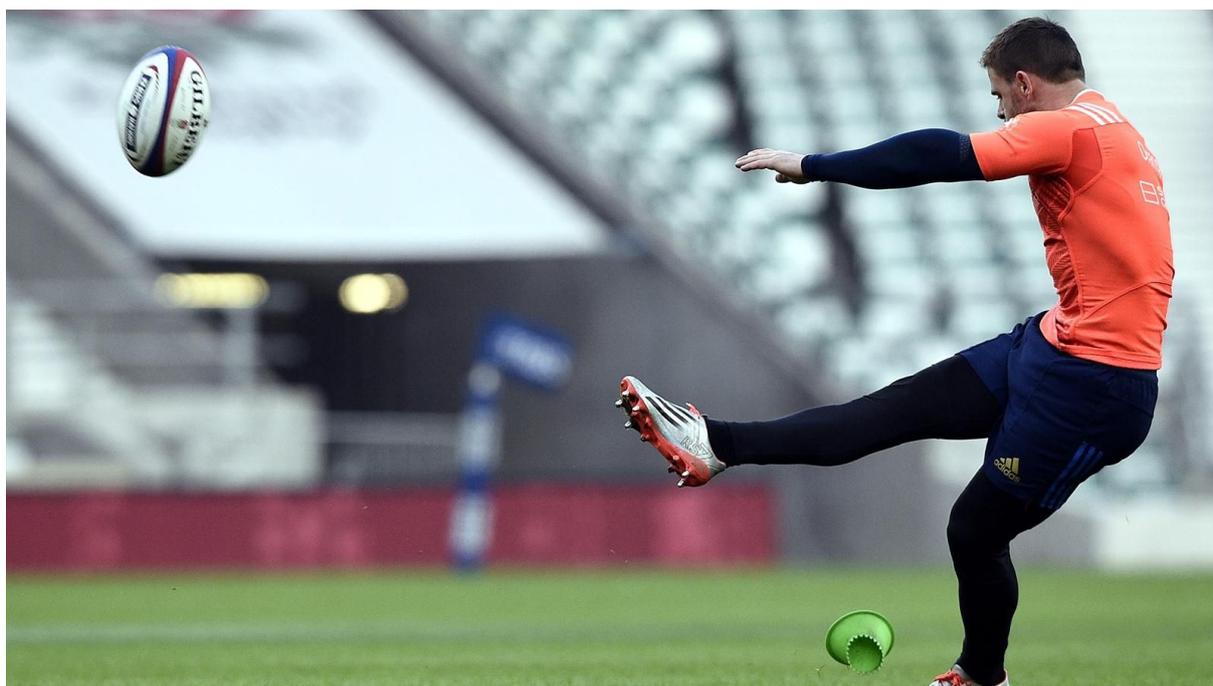


Coupe du monde – Les Bleus se cherchent un buteur fiable... et au mental solide

*Par Vincent Péré-Lahaille
Publié le 15/07/2015*



COUPE DU MONDE - Ils forment un duo majeur de la préparation du XV de France à la Coupe du monde (18 septembre-31 octobre). Christian Ramos, préparateur mental, et Romain Teulet, consultant du jeu au pied, collaborent en toute harmonie avec les buteurs et botteurs tricolores pour qu'ils rivalisent au plus haut niveau. Décryptage...

Ils se connaissent depuis une dizaine d'années, affichent une grande complicité, élaborent une stratégie très fine au service du XV de France. Au chevet des Bleus actuellement en stage au CNR de Linas-Marcoussis, Christian Ramos (préparateur mental) et Romain Teulet (consultant du jeu au pied) jouent un rôle important dans l'accompagnement des Bleus, se présentent comme "*des alliés*" pour permettre aux joueurs du XV de France d'aller vers des performances optimales. "*Christian va aider les joueurs dans leur routine du but et*

l'appréhension de l'événement", souligne l'ancien artilleur du Castres Olympique. "Dans notre échange, à travers les sensations de buteurs et des botteurs, leur façon d'aborder leur coup de pied, on essaye que Christian soit à côté et intervienne tout de suite. C'est une donnée tout aussi importante que l'aspect technique. Quand on maîtrise cet aspect là, la visualisation mentale, la position du ballon, l'impact, c'est primordial".

Teulet: "Les garçons savent qu'il y a des places à prendre. Ils vont devoir être costauds..."

Habitué du Pole France, sollicité pour la Coupe du monde Féminines en août 2014, Christian Ramos est un acteur à part entière du CNR de Linas-Marcoussis. *"L'idée, c'est d'être une ressource à disposition d'abord du staff technique", précise-t-il. "Ma fonction est de prendre du recul sur l'homme pour l'aider à se sentir important dans sa mission, pour se fondre dans une dynamique de groupe très précise en fonction des échéances à venir. Le but est d'aller chercher en profondeur quel est le fonctionnement du joueur. Aujourd'hui, la préparation mentale est formalisée. Mais rien n'est imposé".*

Sur le bord du terrain ou au cœur des ateliers spécifiques, Christian Ramos se tient à l'entière disposition des Bleus. *"J'interviens pour renforcer le positif quand Romain valorise la technique du joueur", confie-t-il. "Je demande au joueur de faire l'effort de retenir mentalement la représentation de ce qu'il a fait. Dans le stress, avec la pression, il faut faire ressortir cette sensation. Si je vois un joueur s'agacer, qui se crispe, qui est en échec, c'est qu'il est en train vivre ce qu'il vit en compétition. Donc, ça nous intéresse. On va arrêter la séquence pour analyser son fonctionnement et trouver des leviers".*

Ramos: "J'interviens pour renforcer le positif ou quand je vois un joueur s'agacer..."

Si tous les postes sont concernés par l'approche mentale, les buteurs et botteurs tricolores jouissent bien entendu d'une attention toute particulière. *"On peut associer sur des séances spécifiques de tirs aux buts tout un travail mental en étant très proches de la sensation, en faisant verbaliser le joueur", explique Ramos. "Historiquement, c'est le poste où les joueurs sont les plus demandeurs. On utilise bien sûr des techniques de relaxation pour être capable en trois, quatre secondes de retrouver un état de détente nécessaire pour libérer sa technique. C'est aussi un travail de visualisation pour mémoriser des sensations clés pour éviter de se poser trop de questions en allant immédiatement à l'essentiel. On essaye de programmer l'impact de la frappe ou la position après*

la frappe. On est très précis dans l'imagerie mentale de manière à pouvoir reproduire son geste à la demande en situation de stress. Le joueur ne doit pas se comparer aux autres. Il doit rester dans son projet pour rester libéré".

Teulet: "Sur le jeu au pied, on ne peut pas accepter d'être si peu en réussite"

Alors que le XV de France se cherche encore un buteur numéro 1, Romain Teulet mesure l'ampleur du chantier. *"Il faut qu'on travaille, qu'on bosse, qu'on progresse", insiste "Robocop". "Il y a des progrès conséquents depuis huit, neuf mois en clubs même si ça tarde à payer en sélection. On sait qu'on a des buteurs qui peuvent être à 75% et plus. Morgan Parra l'a prouvé il y a quatre ans à la Coupe du monde. Frédéric Michalak est un buteur plus que fiable. On ne peut pas être alarmiste même si vous comme moi, on est en attente que ça concrétise de façon régulière. Jusqu'à maintenant, on manque d'efficacité. C'est un constat. En tant que compétiteur, on ne peut pas accepter d'être si peu en réussite comme on peut l'être. Ce n'est pas possible quand on connaît l'importance d'un buteur dans une équipe et le peu d'occasions que l'on a parfois dans un match international. On ne s'est jamais défilés par rapport à ça. J'espère qu'on va pouvoir pallier ce manque par rapport à d'autres nations".* Avant de conclure: *"Les garçons savent qu'il y a des places à prendre. Ils vont devoir être costauds..."*