

# Ch. Ramos, préparateur mental des Coqs

## Coupe du monde de rugby 2015



En février, lors des deux derniers matchs du tournoi des six nations, Christian Ramos avait été appelé dans l'entourage d'un XV de France envahi par le doute, juste pour observer. Un regard concluant puisque depuis le 1er juillet, le préparateur mental de sportifs de haut niveau, Laroquais, a intégré le staff des bleus, pour 4 mois. Christian Ramos sera donc au chevet du XV tricolore lors de la préparation de la Coupe du monde (18 septembre - 31 octobre), et fera partie du staff en Angleterre. Ce n'est pas une surprise. Titulaire d'un DESS de psychologie et d'un brevet d'État, auteur d'un livre retentissant

sur le thème de la préparation mentale «Apprendre à gagner?», Christian Ramos a fréquenté et fréquente toujours plusieurs grands clubs, et des joueurs faisant partie de l'élite nationale et internationale, toutes disciplines confondues. Le rugby reste néanmoins son sport favori. Normal lorsqu'on a vu le jour sur une terre de rugby et que le papa a longtemps mouillé le maillot «sang et or» de l'ES Laroquaise.

## L'ascension du Laroquais



Ancien demi de mêlée, champion de France 1<sup>o</sup> division groupe B avec Graulhet, en 1991, Christian Ramos était le préparateur mental à La Rochelle, en 2010, et à Agen l'an passé, chaque fois, au bout, la montée en Top 14. Christian Ramos n'est pas un inconnu à Marcoussis. Depuis 2006, au pôle France, il forme les espoirs tricolores. *«Chez les jeunes en formation, la préparation mentale est enseignée et obligatoire, chez les professionnels, je suis à la disposition des joueurs, leur adhésion est indispensable, ils doivent venir d'eux-mêmes »* explique Christian Ramos. *« Alors que l'entraîneur analyse le comportement, lors des échanges avec le joueur on va chercher les sensations et les pensées qui sont à l'origine des comportements observés. »* *« La concentration, la maîtrise de soi, la gestion des émotions sont les bases de l'approche*

*mentale. « Dans toutes les interventions des membres du staff, il y a une approche mentale, mais en aucun cas, on ne se substitue à l'entraîneur ».* Christian Ramos a passé un bref séjour en pays d'Olmes. Très vite, il va repartir préparer le mental des Coqs, mais aussi des quatre arbitres Français, Jérôme Garcès, Pascal Gauzère, Romain Poite et Mathieu Raynal, qui opéreront lors de la Coupe du monde.

A. C.