

Un livre sur le mental



Juste avant Noël, la soirée des trophées à Laroque-d'Olmes, a permis à deux sportifs de haut niveau Laroquais, Christian Ramos, le préparateur mental national, et Yoann Barbas, le cycliste professionnel de l'Armée de terre, de se rencontrer. Inévitablement, les échanges n'ont pas manqué entre les deux hommes qui se sont revus rapidement pour aborder, bien sûr, l'élément clé des performances chez un sportif, le mental.

Ce fut l'occasion pour Christian Ramos de remettre à Yoann son livre «Apprendre à gagner ? ». Un livre truffé de définitions simples,

d'exemples pratiques, d'exercices organisés par thèmes, et des conseils d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau permettant d'élaborer un certain nombre de repères pour aider à se construire. Autour des deux axes principaux, la motivation et la concentration, l'individu peut identifier une à une les compétences mentales du sportif de haut niveau.

« À l'heure de la starisation, il ne s'agit surtout pas de proposer des recettes pour assurer de devenir un champion » assure Christian Ramos, « Mon objectif est de donner la possibilité d'élaborer progressivement la propre démarche du sportif quel que soit son niveau de compétition ».

La Dépêche du Midi