



Coupe du monde Quel mental face aux All Blacks ?

Par Other Agency

Christian Ramos, préparateur mental du XV de France. Son rôle dans la préparation de la Coupe du monde auprès des Bleus.

Une Coupe du monde, c'est long. Très long. Entre la préparation en amont de l'événement et la durée de la compétition, les joueurs du XV de France auront passé presque quatre mois tous ensemble, quasiment en vase clos. De longs moments souvent teintés de sourires, parfois mâtinés de tensions, de stress. A leur côté depuis le 6 juillet dernier, date du début de l'aventure mondialiste, Christian Ramos, le coach mental, est présent pour apporter une aide psychologique.

Chez les Bleus, il n'est pas un inconnu. D'abord, il est apparu au chevet du XV de France lors des deux derniers matches du Tournoi des 6 Nations 2015. Ensuite, il a côtoyé près de la moitié des joueurs lors

de leur passage au pôle France pour lequel il intervient depuis 2006. Avec Thierry Dusautoir et ses partenaires, il a noué des liens privilégiés. Pour le staff, il est un relais, "*une aide précieuse*", dicit le sélectionneur Philippe Saint-André. Depuis le début de la compétition, le XV de France a souvent été sujet à la critique, certains éléments n'ont pas été épargnés. D'autres vivent mal de ne pas avoir eu l'opportunité de s'affirmer dans un statut de titulaire. Rory Kockott ne s'en est d'ailleurs pas caché. Ramos a toujours conseillé aux joueurs de rester centrés sur leurs objectifs. "*Mentalement, la difficulté, c'est de tomber dans la comparaison*", assure Christian Ramos. "*Un sportif est animé par la compétitivité. Et la compétitivité, c'est se comparer à l'autre. Dans cette situation, je dois être capable, en percevant des attitudes où le joueur est peut-être affaibli, de le recentrer sur ses objectifs. Il doit se couper temporairement de la compétitivité pour se retrouver dans l'accomplissement personnel. Le fait simplement d'écouter peut être suffisant. Parfois, c'est moi qui échange. Parfois, c'est le préparateur physique ou l'entraîneur qui ont un rôle important dans l'accompagnement mental du joueur hors groupe*".



Christian Ramos, préparateur mental auprès de l'équipe de France féminine de handball en 2007 lors des Championnats d'Europe - Icon Sport

Je suis à disposition des joueurs et du staff

Évidemment, les joueurs en difficulté ne se confessent pas facilement. Admettre sa souffrance, c'est donner des signes de faiblesses. Et ce n'est pas forcément dans les mœurs du rugby. *"De toute façon, rien n'est imposé"*, assure Christian Ramos. *"Tout est fait pour que l'échange se fasse naturellement. Je suis à disposition des joueurs et du staff"*.

Durant l'été dernier, Christian Ramos a passé beaucoup de temps à collaborer avec les buteurs et les lanceurs. Au plus près de leur travail, directement sur la pelouse. *"C'est une autre façon de rentrer dans l'approche mentale tout en ayant un autre support"*, explique-t-il. *"L'approche est importante car on s'aperçoit que le mental est présent partout. Et l'associer à quelque chose concret, c'est capital. On est dans l'intégration de l'application de la démarche mentale"*. Samedi soir, autour de 23h00, on en saura un peu plus sur l'efficacité du travail de Christian Ramos. A défaut d'avoir su afficher une véritable identité de jeu, les Bleus vont devoir faire preuve d'une force mentale colossale pour venir à bout des Blacks. Sous peine de broyer du noir.