

# UP&UNDER

LE WEBZINE DES SITES DE RUGBY INDÉPENDANTS / @MAGUPANDUNDER / HORS SÉRIE / SEPT-OCT 2015

**EDITO** THOMAS **LOMBARD** / **LES VOYOUS** ÉTAIENT EN BLANC / L'ÉNIGME **FRANÇOIS TRINH-DUC**  
**DE INTELLIGENCE** DE JEU / **RÉTROSPECTIVES** COUPE DU MONDE / **TOP 10** COUPE DU MONDE  
SOUTIEN DES FILLES **ALLEZ LES BLEUS** / **BRAVES BLOSSOMS** / CHRISTIAN **RAMOS** / ANDREA **MASI**





Nom  
**Ramos**

Prénom  
**Christian**

Age  
**49 ans**

Dernier surnom  
**le mentalist (7 et XV féminin)**

Formation  
**DESS de Psychologie, BE éducateur sportif.**

## *Interview et Rugby-Proust*





## INTERVIEW CHRISTIAN RAMOS



### LA PRÉPARATION MENTALE A POUR BUT DE TRANSFORMER SES CRAINTES EN DÉFIS.

**La préparation de l'EDF a débuté le 6 juillet dernier ; les joueurs ont-ils progressé dans la recherche de leur équilibre à la fois physique et mental ?**

Sous l'impulsion des Juliens, Deloire et Piscione la préparation physique a été minutieusement planifiée en plusieurs phases jusqu'à la Coupe du Monde. La clarté de ces différentes étapes permet au sportif de visualiser le chemin qui mène aux objectifs visés. Toutes les difficultés comme par exemple un entraînement voire une semaine ultra difficile ont été annoncées et préparées.

C'est en visualisant la contrainte à venir d'un entraînement, qu'un sportif appréhende au mieux la séance et se l'approprie. Ainsi, le travail physique rejaille sur l'évolution mentale du joueur.

**Les matchs de préparation ont-ils un gros impact psychologique sur les joueurs ?**

**Ont-ils peur de se blesser, de mal faire, et ainsi perdre leur sélection finale ?**

Chaque individu réagit différemment face aux pensées liées à la blessure et à la contre performance. Même si le match est particulier (mais chaque match n'est-il pas particulier ?), la préparation mentale a pour but de transformer ses craintes en défis.

**La préparation mentale aide-t-elle également les joueurs à gérer l'échec, notamment celui d'une éventuelle non-sélection dans le groupe des 31 ?**

L'échec comme la réussite fait partie de l'évolution d'un individu. Même si la réussite génère plus facilement la confiance, un échec bien utilisé permet de mieux réussir. Même si dans l'avant match la préparation est basée sur la capacité à réussir collectivement, la prise en compte et le traitement de la possibilité d'un échec personnel, bien en amont, permet de ne pas s'en préoccuper lors des moments décisifs.

**Les buteurs du XV de France sont-ils plus « relaxés » et ont-ils commencé à trouver les réponses à leurs questions grâce à toi, et à buter avec « plaisir », sans sentiment d'échec préalable ?**

Le responsable du tir au but est Romain Teulet qui agit d'abord sur le plan technico tactique avec une grande sensibilité mentale. L'avantage est que nous partageons depuis 15 ans des convictions communes et faisons preuve d'une grande complicité. Nous savons tous les deux que la technique ne peut pas être dissociée du ressenti du joueur.

Notre fil conducteur est la sensation. Nous nous attachons d'abord à la faire verbaliser au buteur et à l'associer à la

réussite. Mais pour nous rapprocher le plus possible de la réalité, notre deuxième axe de travail est l'entraînement sous contrainte. La difficulté physique et mentale devient un partenaire d'entraînement. Savoir récupérer et déplacer les pensées négatives pour se recentrer sur l'anticipation de la frappe devient alors un jeu.

**Les efforts physiques demandés, notamment à Tignes, ont été énormes ; le mental a-t-il eu une part importante dans la réussite de ces efforts ? Y a-t-il eu de la part des joueurs et du staff, du « plaisir » à se surpasser ?**

Chaque effort fourni, chaque étape atteinte a été associée à la performance future en compétition afin d'être et de se sentir plus fort, le moment venu car la définition du plaisir dans le haut niveau est la capacité à atteindre des objectifs élevés en accord avec des compétences fortes.

**Il y a eu un entraînement avec le GIGN ; que peut apporter une telle institution à des sportifs en préparation de CDM ?**

Côté GIGN a d'abord été vécu par les joueurs comme un privilège. Cette rencontre a offert au groupe une belle leçon d'humilité et a permis de relativiser l'importance du sport par rapport à l'importance de la vie. Sur le plan du



## INTERVIEW CHRISTIAN RAMOS



JE DIS TOUJOURS AUX SPORTIFS  
DE BIEN SE RAPPELER QU'ILS ONT  
CHOISI LEUR SPORT POUR  
LE SIMPLE PLAISIR DE JOUER ....  
SANS SE SOUCIER DE RIEN D'AUTRE.

du contenu, les exercices proposés étaient destinés à évaluer la confiance en soi et surtout la confiance vis à vis des autres indispensable en sport collectif où des comportements individualistes dans les situations extrêmes mettent l'équipe en péril.

### **N'y a-t-il jamais de « rivalité », ni de tentative d'ascendance psychologique entre les joueurs ?**

Les équipes qui gagnent réussissent à donner de l'importance à chaque individu tout en leur demandant de se fondre intelligemment dans le collectif car le groupe est toujours plus fort que le plus fort du groupe.

### **Pendant le CDM, y aura-t-il des moments d'accompagnement précis et organisés ou cela va-t-il se faire à la demande des entraîneurs et /ou des joueurs ?**

Autant, dans les Pôles et en Centre de Formation nous programmons des thèmes à traiter collectivement et nous imposons les rdv individuels autant chez les professionnels, les interventions auprès du staff et des joueurs dépendent de l'actualité et les entretiens informels prennent le pas sur les rdv programmés.

### **Vas-tu suivre les joueurs sur tous leurs matchs de préparation et sur tous leurs matchs pendant la CDM ?**

Oui, je serai à temps complet avec le XV de France pendant la préparation et la durée de la Coupe du Monde.

### **Les joueurs doivent-ils conserver « une âme d'enfant » pour réussir et progresser ?**

Je dis toujours aux sportifs de bien se rappeler qu'ils ont choisi leur sport pour le simple plaisir de jouer et d'apprécier les sensations et les émotions qu'il procure sans se soucier de rien d'autre.

Mais la particularité du haut niveau est bien de vivre l'action dans l'instant présent comme le font si bien les enfants tout en sachant se préparer avec la rigueur et le professionnalisme de l'adulte responsable car l'environnement du sportif de haut niveau a très peu de point communs avec celui de l'enfant son jardin.

Photo : tuxboard.com /

Propos recueillis par Sabine bajadita.com



## RUGBY PROUST CHRISTIAN RAMOS



*Qu'est ce qui te plait dans le rugby ?*

**LORSQUE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE PREND LE DESSUS SUR LES QUALITÉS PHYSIQUES INDIVIDUELLES.**

**Depuis quand le sport et le rugby en particulier, t'intéressent ?**

Depuis toujours. Fils et petit fils de rugbyman, je suivais mon père sur les terrains lorsqu'il était dirigeant de l'Etoile sportive Laroquaise en Ariège.

**Qu'est ce qui te plait dans le rugby ?**

Lorsque l'intelligence collective prend le dessus sur les qualités physiques individuelles.

**As-tu joué au rugby et si oui, à quel poste et à quel niveau ?**

J'ai débuté à 6 ans à Laroque d'Olmes. J'y ai joué jusqu'en équipe 1 (division d'honneur) à 17 ans. Je suis ensuite passé par U. S. Foix en juniors Reichel puis en senior groupe B pour atteindre la 1<sup>o</sup> division avec Graulhet au poste de 1/2 de mêlée.

**Qu'est ce que tu voulais faire quand tu étais petit ?**

D'abord grandir puis enseigner dans le domaine du sport.

**Quel est ton joueur préféré ?**

Lorsque j'étais enfant, Didier Codorniou.

**Quelle est ta joueuse préférée ?**

Lorsque j'étais enfant, le rugby féminin n'était pas médiatisé. Aujourd'hui, je ne prendrai pas le risque d'apprécier une joueuse plus qu'une autre car l'équité est indispensable dans mon métier. En fait, je

les apprécie toutes pour leur unicité.

**Quel est ton équipe préférée dans le jeu pour les femmes et les hommes (équipe nationale ou internationale) ?**

Je n'ai pas de préférence, pour les mêmes raisons.

**Es-tu autant intéressé par le rugby à XV que par le rugby à VII ?**

Oui, bien sûr car j'aime tous les sport et le rugby à XV et à 7 sont deux sports différents.

**Qu'est ce que la préparation mentale ?**

C'est se donner les moyens de trouver l'équilibre entre détermination et lucidité en maîtrisant sa motivation, sa concentration tout en gérant ses émotions. C'est ce que tous les entraîneurs et les sportifs qui réussissent ont toujours fait mais souvent de façon empirique. Quand un entraîneur, par exemple, commente une vidéo lors d'un entretien individuel avec un joueur, dans le but d'analyser sa performance, le paramètre mental est tout aussi présent que le paramètre technique. C'est la même chose lorsque le kiné ou le préparateur physique accompagne le joueur dans sa « réathlétisation » après une blessure.

**Est-elle la même pour tous les sports ?**

La démarche est commune mais chaque sport et surtout chaque individu a sa

spécificité. C'est tout l'intérêt de la préparation mentale.

**A quel âge peut-on commencer une préparation mentale ?**

In utero et à la crèche en travaillant avec la maman puis dès l'école maternelle directement avec l'enfant à travers l'éducation corporelle qui est la base de l'approche mentale du sportif.

**Cela peut il être utile en Ecole De Rugby (de 6 à 14 ans) ?**

Bien sûr, en initiant les éducateurs afin qu'ils créent un climat d'apprentissage positif. Un climat qui influence positivement la motivation et qui permet d'apprécier autant la compétition contre soi-même que la compétition contre les autres. Un climat qui associe exigence et valorisation pour favoriser la prise d'initiatives. Un climat qui rend aussi plus coopératif.

**Tu as été le préparateur mental des filles de l'équipe de France de rugby pendant la coupe du monde l'année dernière ; comment es tu arrivé à ce poste ?**

Oui, à la demande du staff dans la continuité d'un travail accompli depuis 2006 avec le Pôle France U19.

**As-tu été satisfait du résultat des filles (3<sup>ème</sup> à la coupe du monde NDLR) ?**

On ne peut pas se satisfaire d'une 3<sup>ème</sup> place lorsque une équipe a l'ambition de



## RUGBY PROUST CHRISTIAN RAMOS

conquérir le titre mais on doit avoir l'humilité d'apprécier cette 3<sup>e</sup> place qui n'a pas été simple à conquérir.

### **T'occupes-tu aussi de l'EDF féminine à 7 qui vient de, brillamment se qualifier pour les JO De Rio ?**

Je suis intervenu 1 journée par mois durant toute la saison auprès du Centre d'entraînement féminin et j'ai communiqué avec David Courteix tout au long de l'année car c'est le coach le premier préparateur mental de l'équipe. A Malemort, j'ai assisté pour la 1<sup>o</sup> fois à une épreuve de Seven mais j'avais suivi tous les matchs de la saison en direct sur internet.

### **Si cela se présente, suivras-tu les EDF aux JO de Rio ?**

Dans la phase de préparation j'aurai beaucoup de chose à leur dire pour les faire bénéficier de mon expérience

acquise lors de 3 Jeux Olympiques (Atlanta en 96, Pékin en 2008 et Londres en 2012). Ensuite, ce sont les coaches et le président qui évalueront l'intérêt de ma présence à Rio.

### **Tu es le préparateur mental de l'EDF masculine pour la coupe du monde 2015 ; le temps pour les préparer est-il suffisant ?**

Non, il reste encore du temps. Il n'aurait servi à rien de forcer les choses.

### **Certains joueurs du groupe France, ont-ils déjà un préparateur mental à titre personnel ou dans leur club ?**

Oui, bien sûr.

### **Est-il compliqué de prendre la suite d'un autre préparateur mental ?**

Non, la démarche est commune et nos personnalités ainsi que nos approches sont très souvent complémentaires.

### **Où vois-tu finir la France durant la coupe du monde 2015 ?**

Quel que soit le résultat ce sera une grande aventure humaine.

### **Pourquoi la France n'a-t-elle jamais été championne du monde ? Son « mental » y est-il pour quelque chose ?**

Les victoires comme les défaites sont multifactorielles et le mental est un des éléments.

### **Est-il plus facile de travailler avec des filles ou avec des garçons ?**

Il y a des différences et de nombreux points communs. La question de préférence ne se pose pas, je dois m'adapter avant tout.

### **Est-il plus simple de faire une préparation mentale de groupe ou individuelle ?**



Quelle est ta joueuse préférée ?

EN FAIT,  
JE LES APPRÉCIE  
TOUTES POUR  
LEUR UNICITÉ.



## RUGBY PROUST CHRISTIAN RAMOS

Même dans un sport collectif l'approche reste individuelle car la préparation collective appartient aux entraîneurs.

**La préparation mentale n'est elle pas aussi importante pour gérer l'après-carrière d'un sportif de haut niveau ?**

En effet car tout se prépare, même la retraite.

**Goefrey Abadie vient de disparaître à l'âge de 50 ans de manière dramatique ; comment se fait-il que personne ne suive les sportifs une fois leur carrière de sportif de haut niveau terminée ?**

L'accompagnement est en train de se développer mais c'est avant tout le choix du sportif d'où l'importance de le sensibiliser le plus tôt possible à l'importance du projet de vie qui englobe plusieurs paramètres.

**Ce genre de drame peut-il être évité avec une préparation mentale en amont ?**

La préparation mentale fait partie des méthodes comportementales que l'on peut utiliser en prévention. Parfois elle trouve ses limites lorsque le problème est plus profond et nécessite un accompagnement par un psychologue clinicien.

**Que te vois-tu faire dans 30 ans ?**

Accompagner mes petits enfants sur les terrains de sport ou nous promener en pleine nature.

**Que penses-tu du rugby féminin ?**

J'adore, c'est un rugby proche de celui que je pratiquais il y a 30 ans.

**Penses-tu que l'engouement et la médiatisation pour le rugby féminin vont et peuvent durer ?**

L'engouement dépendra de la médiatisation et la médiatisation des résultats de l'équipe nationale dans un premier temps.

**Doit-on parler de « rugby féminin », de « rugby au féminin » ou de « rugby tout court », alors que les règles sont les mêmes pour les filles et les garçons ?**

C'est le même rugby mais il est joué différemment.



**Que penses-tu du professionnalisme dans le rugby féminin ?**

C'est une nécessité pour rivaliser avec les équipes qui sont déjà professionnelles depuis plusieurs années.

**Quel est selon toi, le meilleur système : celui des anglaises qui sont passées pro, ou le français, semi-pro qui assure un avenir professionnel en dehors du rugby aux filles ?**

Pro ou semi pro, l'avenir professionnel de la joueuse doit être assuré.

**Le « mental » peut-il être meilleur quand tu es pro plutôt que semi-pro ?**

Un amateur peut avoir une démarche mentale pro et un professionnel négliger sa préparation. Le seul avantage du pro est de pouvoir être accompagné. Mais attention à la consommation passive de la démarche mentale.

**As-tu, toi-même, ta propre préparation mentale ?**

Bien sûr et toi aussi car nous sommes tous nos propres préparateurs mentaux mais avec des méthodes plus ou moins pertinentes.

**Un enfant de 8 ans, fille ou garçon, qui veut commencer à jouer au rugby, que lui dis-tu ?**

Tu es séduit par ton activité pour le plaisir qu'elle te procure. Dans le futur, quel que soit ton âge, quel que soit le lieu, les personnes qui t'entourent et surtout

qui te dirigent, n'oublie jamais pourquoi tu as choisi ce sport.

Pour avoir ce privilège sache que la réussite précède le travail uniquement dans le dictionnaire car celui qui n'a jamais souffert aura du mal à vaincre dans la difficulté. Il est capital de t'investir au quotidien pour gagner d'abord la compétition contre toi-même en acceptant tes erreurs pour mieux construire tes futures réussites.

Alors, si un jour tu fais partie de cette minorité qui réussit au point d'être énormément médiatisé, conserve tes valeurs, ton identité. Ne te fais pas voler ton image au risque de perdre ton équilibre.

Si tu ne fais pas carrière dans le sport, il t'aura permis d'accumuler de l'expérience tout au long de ton enfance, de ton adolescence. Tu auras appris à te confronter aux autres, à perdre pour mieux gagner. Tu auras appris à apprécier le moment présent sans regretter la veille, ni trop vite espérer le lendemain.

Tu auras appris à écouter tes sensations, à apprivoiser tes émotions pour conserver l'équilibre entre désir de gagner et plaisir d'apprendre !!!

**Pourquoi le Top 8 féminin a-t-il autant de mal à s'implanter en France ?**

Peut-être parce qu'il n'oppose que huit équipes d'un niveau très hétérogène.



## RUGBY PROUST CHRISTIAN RAMOS



**Ya-t-il un objet dont tu ne te sépares jamais ?**  
Non aucun.

**Ya-t-il quelque chose qui te fasse stresser et si oui comment l'arrêtes-tu ?**

Comme l'a si bien dit Nelson Mandela « J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. ». Aujourd'hui, le stress est devenu un privilège. C'est un indicateur qui m'indique que je dois encore plus m'autoréguler car je m'apprête à vivre quelque chose de grand.

**Le monde du rugby (joueurs, entraîneurs, dirigeants, diffuseurs ...) est-il machiste, voire sexiste ?**  
J'espère que non.

**Ya-t'il un French Flair chez les filles ?**  
Le French flair n'a pas de sexe.

**Avec qui aimerais-tu passer 24 heures ?**  
Simplement avec ma famille lorsque je m'absente longuement.

**Si tu étais quelqu'un d'autre, qui serais-tu ?**  
Personne d'autre car on peut tous être ce que l'on a souhaité devenir.

**Avec qui aimerais-tu faire 1 selfie ?**

Ce n'est pas vraiment mon truc les « Ego portraits » (comme disent les canadiens).

**Tu es plutôt famille ou plutôt copains et / ou copines ?**  
Famille

**As-tu accès aux vestiaires de l'EDF garçons et ... filles ?**  
Oui, mais pour les filles seulement lorsqu'elles sont habillées !

**Quel est ton juron favori sur un terrain et / ou dans la vie ?**  
Putainggg

**Qualité préférée chez 1 rugbywoman et rugbymen ?**  
L'intelligence tactique.

**Quelle est la première chose que tu fais en arrivant à ton bureau ?**  
Je dis bonjour avec enthousiasme car je me suis préparé à partager des émotions positives quelles que soient mes préoccupations personnelles du moment.

**Quelle est la première chose que tu fais en arrivant chez toi ?**  
Embrasser mon épouse et mes enfants puis caresser ma chienne et mon chat.

**Ton héros et / ou héroïne préférée dans la vie et dans la fiction ?**

Je n'ai plus de héros depuis bien longtemps.

**Ton rêve de bonheur ?**  
Mon quotidien.

**Ton plus grand malheur ?**  
La perte d'un proche.

**Quel est le bruit que tu préfères entendre ?**  
Le chant des oiseaux tôt le matin.

**Ta couleur, ta fleur et ton oiseau préféré ?**  
Le bleu ciel, le perce neige et le colibri.

**Quel est ton plat préféré ?**  
Le magret Rossini aux cèpes.

**Quelle est ta boisson préférée ?**  
L'eau gazeuse au quotidien et le bon vin de temps en temps.

**Don de la nature que tu aimerais avoir ?**  
Pouvoir arrêter le temps pour mieux l'apprécier.

**Quel serait ton plaisir interdit ?**  
Jouer 5 minutes en top 14 pour vraiment vivre le décalage entre le rugby d'hier et celui d'aujourd'hui.

**Ya-t-il un don ou une qualité supplémentaire, que tu aimerais avoir ?**  
Me téléporter pour perdre moins de temps dans les transports et passer plus de temps chez moi.

**Quelle est la faute dans la vie pour laquelle tu as le plus d'indulgence ?**  
L'erreur lors de la prise d'initiative.

**Quelle est ta devise dans la vie ?**  
« Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non pas par la force mais par la persévérance ».

**Quelle question ne t'ai-je pas posée et à laquelle tu aurais aimé répondre ?**  
Aucune, c'était vraiment très complet, il est tant d'aller dormir.

**Le rugby disparaît : une épitaphe ?**  
Sans rugby plus de vie !

**Que souhaites-tu ajouter ?**  
Rien de plus en espérant avoir répondu à ta demande.

Propos recueillis par Sabine [bajadita.com](http://bajadita.com)

Photo : [corsenetinfos.fr/rugbyrama.fr/](http://corsenetinfos.fr/rugbyrama.fr/)