

**Handball.** Christian Ramos est le préparateur mental de l'équipe de France féminine qui dispute la finale du mondial, en Chine, à la mi-journée.

# L'homme qui murmure aux oreilles des Bleues

**T**out à l'heure (12 heures), l'équipe féminine de handball tentera de décrocher, en Chine, son second titre de championne du monde de handball après celui de 2003. Il y a six ans, Christian Ramos n'était pas là. Voilà quelques années qu'il a intégré le staff dirigé par l'entraîneur en chef Olivier Krumbholz. « J'ai été le dernier arrivé mais je me suis vite intégré. » Sa qualification : préparateur mental. Celui vers qui on se tourne pour trouver des réponses. « Moi, j'interviens soit à titre individuel soit en groupe, à la demande des coaches. L'intérêt, c'est d'anticiper les craintes possibles. » Et ce qui se passe hors du terrain est parfois aussi important que ce qui se passe dessus. « J'interviens sur le mental mais il faut bien souligner que c'est un travail d'équipe. La préparation mentale est partout. Il y a beaucoup d'échanges entre nous. C'est un travail qui se met en place toute l'année. »

## « C'EST TRÈS FRAGILE »

Et le Laroquais a rapidement dû trouver les mots pour remettre les Bleues d'appoint. D'entrée, deux défaites (Brésil, Danemark) « plombent » les ambitions. Allô, Docteur ! « Au début, il y avait presque un excès de confiance collective, explique Christian Ramos. Avant d'arriver en Chine, les filles avaient enchaîné pas mal de victoires. Avec ces deux défaites, elles ont perdu toute leur confiance. Individuellement, elles n'étaient peut-être pas prêtes. » Raphaëlle Tervel, la capitaine, se rapproche donc de l'Ariègeois pour provoquer une réunion. « Elles devaient trouver en elles-



Le Laroquais Christian Ramos (à gauche) fait partie intégrante du staff de l'équipe de France féminine. Et, pendant la balade hier matin, on ne s'ennuie pas. Photo S. Pillaud.

mêmes les conditions pour rebondir. Elles ont trouvé leurs propres réponses. » Voilà le rôle du préparateur mental. Redonner, par des mots simples, confiance à l'athlète. Le sport de haut niveau se joue souvent sur un fil. « C'est très fragile. » Les victoires reviennent, la confiance avec. « Je pense que, petit à petit, elles se sont créées leur identité. Elles se sont appropriées le projet de jeu. » Le déclic jusqu'à cette finale. Discret, effacé, Christian Ramos n'en fait jamais trop. Depuis la demi-finale, il a repris son rôle. « Dès la

victoire face à l'Espagne, il a vite fallu solder le match et se projeter tout de suite vers la finale. Sur le plan psychologique, il faut vite passer à autre chose, faire un gros effort mental. Et c'est ça qui est très, très dur. Mon rôle est de faire attention aux éléments parasites qui pourraient troubler les filles. Il ne faut pas, non plus, qu'il y ait l'obsession du résultat. » Constantement au sein, du groupe, comme lors de cette balade hier matin assez dissipée dans un jardin chinois (voir photo), Christian Ramos prend ensuite place

dans les tribunes lors des rencontres. Son boulot est en « stand-by. » Il observe ce qui se passe pour, pourquoi pas, savoir vers quoi orienter son travail avec telle ou telle. Dans quelques heures, Christian Ramos sera peut-être, lui aussi, champion du monde. « Vivre une telle aventure de l'intérieur, c'est exceptionnel. » Dès mardi, il reprendra son activité professionnelle. Il ne retrouvera les Bleues que pour les stages et les matches amicaux. Dans le viseur, les JO de Londres en 2012.

Lionel Lasserre