

## Coach mental

**CHRISTIAN RAMOS POUR FAIRE FACE À LA SOUFFRANCE DES JOUEURS DEPUIS LE DÉBUT DE LA PRÉPARATION AU MONDIAL, LES BLEUS PEUVENT FAIRE APPEL À CE SPÉCIALISTE, TOTALEMENT INTÉGRÉ AU STAFF TECHNIQUE.**



# À L'ÉCOUTE DES MAUX

*Par Arnaud BEURDELEY  
arnaud.beurdeley@midi-olympique.fr*

Depuis presque deux semaines, les joueurs du XV de France souffrent sous la houlette de leurs trois préparateurs physiques. Ils enchaînent les séances intenses, les efforts violents. Un exemple parmi d'autres ? Les séances de crossfit. Vendredi dernier, après seulement cinq jours de préparation, la séance a provoqué des râles de douleur chez Benjamin Kayser, des grimaces affreuses sur le visage de Mathieu Bastareaud, des gémissements chez Fulgence Ouedraogo. À croire les Bleus au cœur d'un véritable supplice. « *C'est horrible, ça pique*, jure l'ailier Yoann Huget. *Il n'y a pas un muscle où tu n'as pas mal.* »

Ce jour-là, comme les autres jours évidemment, certains joueurs s'en sortent plus ou moins bien que d'autres. À leur côté, 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 matchs 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. Pour lui, « *ce n'est pas tant la souffrance qui les amène à venir me voir. En revanche, aujourd'hui, tous les joueurs ne sont pas au même niveau de préparation, en raison d'une blessure passée, d'une fin de saison plus précoce. Mentalement, la difficulté, c'est de tomber dans la comparaison. Un sportif est animé par la compétitivité. Et la compétitivité, c'est de 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 de la compétitivité pour se retrouver dans l'accomplissement personnel. Pour le joueur, l'important, c'est d'être au rendez-vous de Londres. Le fait simplement d'échanger, c'est gagné. Parfois, je le fais. Parfois, c'est le préparateur physique ou l'entraîneur. »*

Depuis le début de la préparation, certains Bleus ont spontanément engagé la discussion avec Christian

Ramos. *« Ce qui est important dans l'approche mentale, c'est de valoriser tout ce qui se passe, reprend l'intéressé. Par exemple, la souffrance physique. Au-delà de cette souffrance, l'important c'est de l'associer à la performance future. Le champion le fait spontanément. Mais parfois, quand le joueur est en souffrance, il n'a pas forcément ce réflexe. Ça paraît anodin, mais tout ce qui se passe dans la perception du ressenti a une influence énorme sur la performance future. »*

Ce dernier passe le plus clair de son temps sur le bord du terrain. Parfois même directement sur la pelouse. *« C'est le cas lors des ateliers pour les buteurs avec Romain Teulet, explique-t-il. C'est une autre façon d'entrer dans l'approche mentale tout en ayant un autre support. Je le fais également avec « Globus » (Akvsenti Giorgadze) sur les ateliers consacrés aux lanceurs. L'approche dans cette phase de préparation est importante car on s'aperçoit que le mental est présent partout. Et l'associer à quelque chose de concret, c'est capital. On est dans l'intégration de l'application de la démarche mentale. »*

Évidemment, les joueurs en difficulté sur certaines séances ne se confessent pas facilement. Admettre sa souffrance, c'est donner des signes de faiblesse. Et ce n'est pas forcément dans les mœurs du rugby. *« De toute façon, rien n'est imposé, conclut Christian Ramos. Tout est fait pour que l'échange se fasse naturellement. Je suis à disposition des joueurs et du staff. Il faut être patient et surtout ne pas brusquer les choses. »*

