

CHRISTIAN RAMOS, LE « MENTALISTE » QUI AIDE LES BLEUES

Mis à jour le 09/08/2014



@ AFP

Christian Ramos, comment en êtes-vous venu à travailler avec les joueuses du XV de France ?

Je travaille depuis huit ans avec les jeunes du Pôle France. Le staff du XV féminin m'a demandé d'intervenir, depuis le début de saison, pour préparer la Coupe du monde.

Quand on dit préparateur mental, qu'est-ce que cela signifie exactement ?

Je dois être à l'écoute de la joueuse pour qu'elle trouve l'équilibre en situation de compétition, entre son envie, sa motivation et sa lucidité, sa concentration. Un travail individuel et un travail de groupe sont mis en place pour répondre à cette demande. Il est important de préciser que la préparation mentale n'appartient pas à une seule personne mais à tout le staff, et surtout aux joueuses. L'idée, est de mettre en place trois groupes de leaders : un groupe de motivation, un groupe de concentration et un groupe d'écoute, en particulier pour celles qui ne jouent pas. Dans tous les cas, je place un cadre, je lance une réflexion et

elles trouvent ensuite leur contenu qu'elles exposent au grand groupe et au staff dans un deuxième temps. Tout cela impulse très concrètement l'approche du match.

Quelles sont les craintes des joueuses de haut niveau ? La peur de l'échec, l'angoisse de la victoire...

Quand on est vraiment efficace dans le domaine de la préparation mentale, on évoque en premier lieu la difficulté. Si l'on s'organise en partant des contraintes, la difficulté devient plus une alliée qu'une ennemie. L'idée, c'est de canaliser les émotions liées à la peur de l'échec en utilisant une démarche et des techniques spécifiques qui permettent de ne pas s'affoler et de se reconcentrer sur des repères de concentration, afin d'éviter de tomber dans un dialogue interne négatif.

L'angoisse des joueuses est-elle humaine ou sportive ?

L'angoisse est amplifiée par l'environnement et la performance. Cela fait partie du jeu. La médiatisation par exemple, qu'elles vivent actuellement est une conséquence et non un moyen. Les moyens sont dans le contenu physique, technique tactique et mental qu'elles vont mettre en place pour gagner.

Vos buteuses n'étaient pas trop en réussite au début...

Avec les buteuses, je n'aborde que la sensation, pas l'aspect technique ou tactique qui appartient aux entraîneurs. La maîtrise de la dimension mentale avant un tir au but est un travail de longue haleine qui permet de faire abstraction du geste technique que le sportif a tendance à trop se réciter en situation de pression. Il faut donc maîtriser des moyens pour se libérer et toujours buter avec plaisir même dans la difficulté. Si le tir au but devient une contrainte, l'échec est quasiment assuré.

En quoi travailler avec des femmes est-il différent ?

Globalement, elles ont encore plus besoin d'attention, d'explications précises et elles sont surtout très sensibles à l'équité. La chance que l'on a avec ce groupe, c'est qu'elles appliquent avec enthousiasme tout ce que le staff leur propose. Pour que s'enclenche et se perpétue une telle démarche mentale, il est indispensable d'instaurer une confiance réciproque nécessaire pour qu'elles expriment tout ce qu'elles ressentent.

A la veille du match contre l'Australie, à quel moment allez-vous intervenir ?

La veille de chaque match nous avons mis en place un travail avec les trois groupes de réflexion (motivation, concentration et écoute) entre 16h

et 17h30, avant le « captain's run ». Cela permet de préparer concrètement le terrain. Elles adhèrent énormément, elles sont très impliquées dans ce qu'elles font. Elles ont une grande maîtrise de ce que nous avons mis en place. C'est un réel plaisir de les accompagner.

La rédaction RMC