

Christian Ramos, préparateur mental aux origines ariégeoises, garde les yeux tournés vers Tokyo



Christian Ramos a préparé mentalement la nageuse Assia Touati.

l'essentiel ▶

Avec les Jeux Olympiques de Tokyo, l'actualité de l'été était en lien direct avec Christian Ramos. Le préparateur mental de sportifs de très haut niveau, aux origines Laroquaises, va suivre également avec intérêt les jeux paralympiques du 24 août au 5 septembre. Rappelons qu'il a créé l'école Mental Plus, mais aussi qu'il est l'auteur d'un livre sur le thème de la préparation mentale « Apprendre à gagner ? », et de la BD « Mental Gagnant, l'Éducation Mentale en BD ». Interview.

Sur fond de préparation de sportifs sélectionnés aux JO de Tokyo, une médaille a récompensé celle de l'Euro de Handball. Une équipe que vous avez accompagnée !

Du 6 au 18 juillet, j'ai en effet eu le privilège d'accompagner l'équipe de France féminine de handball U19 aux championnats d'Europe en Slovénie. Elle a été médaillée de bronze. En parallèle, la préparation des jeux de Tokyo a vraiment été particulière. Sur un plan général, le contexte sanitaire a accentué l'importance de se recentrer uniquement sur ce qui est contrôlable.

Le contexte sanitaire n'est pas seul à compliquer la préparation ?

Sur un plan plus spécifique, trois athlètes que j'accompagnais se sont blessés lors de la période qualification. Cyrille Maret (médaillé de bronze de judo à Rio), Sophia Bouderbane (championne d'Europe de Karaté) et Diane Marie-Hardy (heptathlon). Jérémy Rozier (arbitre Rugby Seven), pour sa part, s'est également blessé alors qu'il était désigné pour représenter la France. Ces exemples nous montrent que la quête d'une médaille Olympique est un long chemin tortueux qui démarre par l'étape de la qualification.

Accéder à la finale est une autre étape difficile ?

La deuxième grande marche est l'accès à la finale Olympique tant convoitée. C'est ce qu'a réalisé avec brio la nageuse Assia Touati (Dauphins du TOEC), finaliste du relais 4X200 Nage Libre. L'accession à la médaille Olympique a une valeur inestimable pour le sportif dans un contexte unique. En effet, tous les athlètes français partagent leurs émotions dans l'immeuble tricolore du village olympique. Atteindre l'or et monter sur le toit de l'Olympe est le résultat suprême pour un sportif, quelle que soit la discipline.

Un message qui s'adresse à tous les sportifs participant à ces jeux paralympiques et particulièrement à ceux que vous accompagnez ?

C'est tout ce que je souhaite à Maxime Valet (escrime Handisport, double médaillé de bronze à Rio). Quant à Fabien Filaire (arbitre escrime Handisport), il arbitrera ses deuxièmes JO à tout juste 25 ans. Dès la fin du mois d'août, les regards seront tournés vers Paris 2024 et la poursuite d'un nouvel objectif ambitieux avec l'INSA de Lyon : l'accompagnement du double projet d'excellence scolaire vers le métier d'ingénieur et sportive vers les médailles mondiales et olympiques.

Propos recueillis par Angel Cavicchiolo