

## L'invité sportif / Omnisports

# Christian Ramos, préparateur mental : « *Le sportif doit se recentrer sur le moment présent* »

Psychologue et préparateur mental, Christian Ramos a l'habitude d'accompagner de nombreux athlètes depuis près de trente ans. Il livre quelques clés pour bien vivre le déconfinement sur les terrains de sport.

Par **Alexandre OLLIVIERI**



### **Quel est l'aspect mental le plus dur dans la reprise du sport, après deux mois de confinement ?**

*« Cela dépend énormément de la gestion mentale pendant le confinement. Les athlètes qui ont construit une représentation positive de l'après ont un vrai temps d'avance. Ils ont su donner du sens au confinement et activer un état d'esprit positif en se concentrant uniquement sur ce qui était contrôlable. Cette catégorie de sportif a su garder des repères comme par exemple, l'heure du lever et les exercices matinaux. Elle a su donner du rythme à ses journées en alternant travail, loisir et vie familiale. Ces sportifs ont réussi à se fixer des objectifs personnels qui marqueront positivement cette période de confinement. Pour tous les autres, la sortie du confinement doit permettre dans un premier temps de réinstaller ses grands principes de fonctionnement, avant de pouvoir obtenir tous les éléments nécessaires pour s'autoriser à planifier à nouveau. »*

## **Comment retrouver la motivation après une pause aussi longue ?**

*« Certains se sont vraiment ressourcés car ils avaient grandement besoin d'une coupure. Je pense notamment aux internationaux qui ont un rythme effréné sur une saison. D'autres, stoppés dans leur élan, se sont certainement sentis dépossédés de l'opportunité d'un sacre. Dans tous les cas, les athlètes les plus autodéterminés repartiront plus forts. Ils sauront se fixer de nouveaux défis, mettre en place des moyens comme la répétition mentale pour aller au-delà de ce qu'ils ont déjà atteint. Chacun doit se dire que la reprise progressive est constructive car au-delà des risques de blessures, un retour immédiat à la compétition aurait créé un trop grand décalage entre ce que le sportif aurait pensé réaliser et ce qu'il aurait pu vraiment produire. »*

*« Impératif d'utiliser le pouvoir de l'imagerie. Elle permet de renforcer les apprentissages en répétant mentalement des situations technico-tactiques. »*

## **Comment bien vivre le fait de ne pas avoir d'objectifs à court terme et moyen terme ?**

*« Comme pendant le confinement, le sportif doit se recentrer sur le moment présent, comme peut le faire un blessé. Ici, on ne parle plus de rééducation, de reprise de la course et des appuis, mais de parcours individualisés, de la reprise de la musculation par petits groupes. Privé de confrontation, l'idéal est de se servir de ses différentes étapes obligatoires pour reconstruire son activité : de la sensation vers la technique et de la technique vers le jeu. En parallèle, il est impératif d'utiliser le pouvoir de l'imagerie. Elle permet de renforcer les apprentissages en répétant mentalement des situations technico-tactiques. C'est aussi l'occasion de construire un entraînement virtuel en imaginant des réalisations techniques et des mises en situations. En prime, pourquoi se priver d'imaginer des situations de compétition encore jamais rencontrées ? »*

## **Comment bien vivre sa peur du virus ?**

*« Simplement en respectant les règles et en invitant les partenaires d'entraînement à faire de même. Mais même si la situation est anxiogène, je ne pense pas que ce soit la préoccupation principale des sportifs, qui aimeraient plutôt griller les étapes... Et qu'il faudra certainement freiner. »*