

# Réveillez l'athlète qui est en vous !



## Les cinq conseils d'un préparateur mental pour réussir vos examens

**Christian Ramos conseille les joueurs et joueuses de Servette en football, hockey sur glace et rugby. Le spécialiste français transporte aussi son savoir-faire sportif dans le domaine des études pour préparer les grands événements.**

Par Ugo Curty journaliste Blick, publié le 15/05/2022

Les examens, c'est du sport. Et si vous abordiez ce moment important de vos études comme si vous alliez disputer une compétition aux Jeux olympiques ou un match de football ? Rassurez-vous, pas besoin d'être un athlète de haut niveau pour réussir ce grand écart. Vous pouvez même vous affûter pour le jour J sans quitter votre canapé ou votre bout de table à la bibliothèque.

C'est en tout cas ce que propose Christian Ramos. Ce spécialiste de la préparation mentale intervient une semaine par mois auprès des clubs de Servette (football, hockey sur glace et rugby). Le cahier des charges du Français est large : de la formation des staffs jusqu'au suivi des joueurs et joueuses.

## **Des étudiants genevois passent leurs examens au stade**

Au début du mois, les institutions servettiennes ont proposé une soirée de coaching pour mieux réussir sa prochaine session d'examens. *« On peut établir des parallèles entre les études et le sport, souligne avec enthousiasme Christian Ramos. Que l'on se prépare pour un examen, pour un grand événement ou un match, la démarche globale est la même. Généralement, les étudiants sont friands d'illustrations issues du monde du sport. Ils apprécient l'aspect concret de l'approche, qui s'appuie sur des exemples liés au terrain. »*

Sa démarche est divisée en cinq points, comme autant de ponts entre ces deux mondes a priori bien différents.

### **1. Se concentrer sur ce que l'on peut maîtriser**

Dans un stade comme dans une salle d'examen, l'environnement peut parfois être pesant. Il est alors facile de perdre le fil. *« Il ne faut pas s'attarder sur des facteurs externes sur lesquels nous n'avons aucun contrôle comme le lieu de l'examen, les horaires, le bruit environnant, précise Christian Ramos. Dans le domaine du sport, c'est la même chose. Les joueurs et joueuses ne doivent pas perdre d'énergie avec la qualité de la glace ou de la pelouse, les arbitres, le public ou la météo. Il faut s'adapter et se recentrer sur ce que l'on sait faire. »*

### **2. Savoir où l'on va**

La motivation fluctue parfois durant la période des révisions. Mais à quoi bon ? L'examen apparaît alors comme une montagne, comme un boss de fin de niveau dans un jeu vidéo. C'est là qu'il faut essayer de voir plus loin. *« Le résultat final ne doit pas être notre seule motivation »* contextualise notre spécialiste. *« La saison sportive ou le cursus académique se poursuivra, quelle que soit l'issue du match ou de l'examen. Il faut l'appréhender comme une simple étape, un passage obligé. »* La pression retombe alors (un peu) à l'instant T.

### **4. Renforcer la confiance en soi**

Dès le réveil, cette foutue boule au ventre ne vous quitte pas. Le stress monte à l'approche de l'examen. Le doute s'infiltré, ruisselle dans votre esprit. *« Sur le terrain comme en situation d'examen, la difficulté pour le sportif et l'étudiant consiste à trouver le relâchement dans la tonicité »* image le préparateur mental des Servettiens. *La confiance, c'est la capacité à être sûr de ses compétences, même dans la difficulté. Quand un athlète est en confiance, il dégage cette impression de facilité. »*

## 5. Anticiper les zones d'ombre

C'est peut-être ça le plus dur : ne pas savoir à quoi s'attendre. Sur quelques heures, l'examen ne peut contenir qu'une petite partie de la matière. Ce saut dans l'inconnu peut malgré tout être visualisé. « *Avant un match, le staff technique va analyser l'adversaire, préparer une tactique particulière, tenter aussi de masquer ses propres faiblesses* », compare Christian Ramos. « *En vue d'un examen, l'entraînement permet d'anticiper les questions ou les thèmes qui seront abordés, mais aussi évaluer ses limites. À quel moment suis-je frustré ? Qu'est-ce qui me fait perdre mes moyens et pourquoi ? Chaque difficulté anticipée donne alors l'occasion de mieux se préparer.* »

Ugo Curty