

Ramos : « Non, ce n'est pas un match comme les autres »

Publié le 20/05/2015

SU Agen - GRAND Témoin.

Le préparateur mental du SUA dévoile les ressorts psychologiques d'une finale



Hormis les joueurs et le staff du Sporting, très peu de personnes seraient capables de dire qui est Christian Ramos. Il faut dire que le préparateur mental du SUA depuis trois saisons, qui n'intervient qu'une fois par mois à Armandie, est d'une discrétion absolue. Il préfère d'ailleurs que ce soit les entraîneurs et les joueurs qui évoquent son travail. Mathieu Blin ne l'a fait qu'une fois cette saison. Au mois de janvier, le manager général évoquait le retour aux entretiens individuels avec Christian Ramos, parmi toutes les petites choses qui avaient évolué durant la trêve de Noël. Sans rentrer dans l'intimité de son travail avec les joueurs du SUA, celui qui a aussi accompagné durant sept ans l'équipe de France féminine de handball, ou encore le XV de France féminin lors du

dernier Mondial et d'autres clubs de rugby, dont Castres, a tout de même accepté d'évoquer les grands principes qui président à la préparation mentale d'une finale. Paroles d'expert.

Quel est votre fonctionnement avec le SUA ?

J'interviens dans le cadre de la formation au sein de la structure Academia et je suis aussi à disposition des joueurs professionnels pour la troisième saison. Je les rencontre sous forme d'entretiens individuels. Il faut bien comprendre que mon travail se fait sur la durée auprès des équipes professionnelles. Mon intervention n'est pas liée à un seul événement. Il y a une programmation.

Comment définiriez-vous votre rôle ?

C'est assez complexe mais pour synthétiser il s'agit d'un accompagnement de la performance avec pour grands thèmes la motivation, la concentration et la gestion des émotions. Des thèmes qui sont, à la fois, communs à tous et en même temps spécifiques à chacun de nous.

La démarche mentale n'est pas la même pour tous ?

Non, elle varie en fonction de chaque personnalité et de chaque situation. Elle est liée au contexte : un retour de blessures, un joueur à gros ou faible temps de jeu, un joueur en fin de carrière...

Vous n'allez donc pas intervenir pour la finale ?

Ma dernière intervention date d'il y a une quinzaine de jours, c'était programmé comme cela selon une planification annuelle élaborée avec le staff. Ce qui est important dans la préparation mentale, c'est qu'elle appartient aux entraîneurs et aux joueurs. Le préparateur mental fait un travail indirect, c'est le coach qui garde la maîtrise.

Vous pouvez tout de même nous éclairer sur les grands ressorts psychologiques pour ce type de rencontre ?

Pour la préparation à un match couperet ou pour une finale, la dynamique est la même. La complexité, c'est de trouver le bon équilibre entre la détermination et la lucidité. L'enjeu va entraîner une hausse de la détermination.

On a tendance à entendre parfois les joueurs ou les entraîneurs dire « c'est un match comme les autres » ?

Ce n'est pas vrai ! Il faut faire très attention à ne pas limiter l'esprit de sacrifice. Même si l'environnement va élever à l'extrême la motivation, il faut la canaliser vers la concentration.

Comment faire ?

C'est une question de responsabilisation du joueur, par rapport à son rôle, à l'identité de l'équipe ou encore au plan de bataille. Il faut garder la motivation et la canaliser vers des objectifs. L'idéal c'est que tout le monde colle à l'identité collective du groupe le jour «J».

S'ouvrir ou rester dans sa bulle ?

Avant un match couperet, vaut-il mieux continuer à s'ouvrir au monde ou rester dans sa bulle ? La demi-finale de dimanche dernier a montré que l'ouverture du SUA, qui s'est préparé comme à l'accoutumée à Armandie, valait mieux que les séances de huis clos de l'USAP. Et ce même si, lors du «captain run» de samedi pour la dernière mise en place, Philippe Sella a jeté un regard noir à un supporter inconnu qui avait commencé à filmer la séance !

Propos recueillis par Baptiste Gay

LADEPECHE.fr