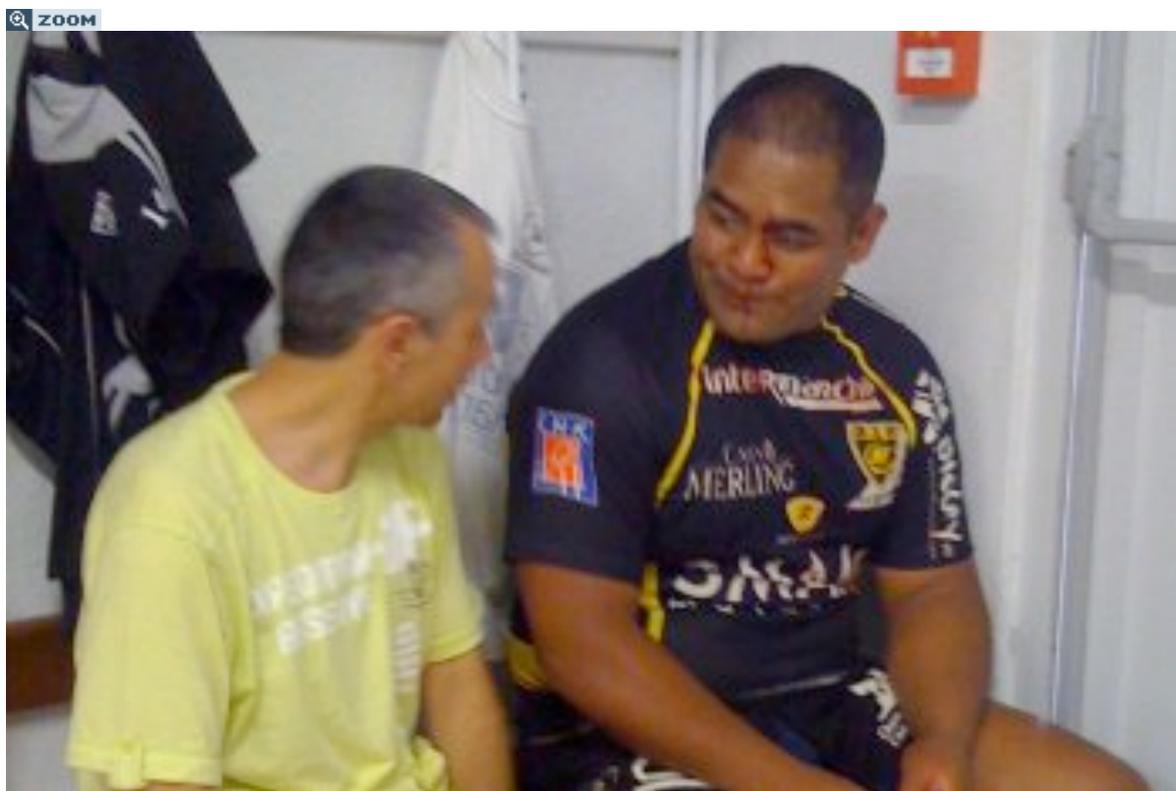


Christian Ramos, un mental de gagnant

rencontre



Dans le vestiaire Rochellais, après le titre, Christian Ramos et le pilier Tamato Leopulu.
Photo DDM

Le laroquais Christian Ramos, préparateur mental de sportifs de haut niveau, mène son activité professionnelle toujours aussi riche en émotion. Cette fois, c'est avec son sport de cœur, le rugby (il a été champion de France 1re division, groupe B avec le S.C. Graulhet, en 1991), qu'il a renoué à l'occasion de la finale de Pro D2, La Rochelle/Lyon, avant de s'envoler plus tard pour l'Islande avec l'équipe de France féminine de Handball (Match de la poule qualificative pour l'Euro 2010).

RETOUR AU RUGBY.

Dans le vestiaire après la victoire en finale des Rochellais dont Christian Ramos assure le suivi depuis 4 ans, la joie a été à la hauteur de l'exploit. Le préparateur mental ariégeois met en

exercer l'état d'esprit. « Ce fut un vrai bonheur de mettre en place une démarche de préparation mentale dans la durée sachant que 10 joueurs sur 15 étaient déjà là pour la finale de 2006, indique Christian Ramos, une démarche à la fois de façon directe avec les joueurs et indirecte en collaboration permanente avec les entraîneurs Serge Mihlas et David Darricarrère ».

Pendant 4 ans, Christian Ramos est intervenu 2 jours par mois. « J'ai fait du travail individuel sur la démarche de préparation mentale de la motivation vers la concentration, ensuite du travail par ligne pour améliorer la communication à 2 ou à 3, pour mieux se responsabiliser vis-à-vis de soi-même puis de ses partenaires, d'abord les plus proches le talonneur et ses piliers, le 9 et le 10, le 10 et les centres, explique-t-il, être réunis est un bon début mais appartenir au groupe est une nouvelle étape. C'est la capacité à s'adapter aux autres pour travailler ensemble qui conduit le groupe à la réussite collective ».

Indiscutablement, les similitudes avec les filles du hand-ball sont édifiantes dans l'aventure Rochelaise. À La Rochelle, Christian Ramos a appliqué les recettes de son dernier livre sur le thème de la préparation mentale « Apprendre à gagner ? »

Et cette saison la victoire

Christian Ramos avait été sollicité en 2006 à La Rochelle par l'entraîneur Serge Milhas (le duo avait déjà fonctionné à Colomiers, en 2000, autour d'une équipe alors composée de F. Galthié, D. Skréla, Y. Jauzion pour ne citer qu'eux). C'était l'année de la finale perdue contre le stade Français. Depuis son arrivée à La Rochelle, le bilan était prometteur. 2006-2007, défaite en finale contre Dax, 2007-2008, défaite en finale au Racing, 2008-2009, défaite en finale à Albi, 2009-2010, victoire en finale face à Lyon 32-26.