

# Christian Ramos, le monsieur plus des jeunes sportifs

Publié le 28/11/2014

## Graulhet (81) – Portrait



Christian Ramos a apporté ses outils de psychologue pour aider les filles du rugby à gagner le Grand Chelem.

En 1991, Christian Ramos initiait à la sophrologie, une équipe de Graulhet dont il faisait partie, championne de France de Groupe B et plutôt habituée aux préparations psychologiques musclées d'avant-match. L'Ariégeois savait déjà qu'il allait faire de la préparation mentale du sportif son métier, son viatique dans l'approche de multiples sports tournés vers la performance et qui s'entrouvraient professionnalisme. Tout frais diplômé en psychologie, il a créé dans la foulée de sa fin de carrière de rugbyman la première école de la performance. Depuis, pour l'ancien demi de mêlée, les expériences se sont enchaînées. Son CV mentionne des dizaines d'interventions

ponctuelles ou annuelles au Pôle France de rugby, au Castres Olympique, dans une demi-douzaine de clubs professionnels, à l'Asvel Basket, avec le XV de France féminin et à sept, les arbitres du Top 14, au TFC. Christian Ramos a aussi assuré la préparation olympique de Marion Clignet à Atlanta, de l'équipe de hand féminin à Londres et de kayak à Pékin. Voilà pour le côté «terrain» car ce fin analyste du comportement intervient aussi dans les entreprises, version management, coaching et gestion du stress.

Déjà auteur d'un livre spécialisé sur la préparation mentale du buteur, «Les secrets du tir au but», il vient de récidiver en sortant une étude complète sur la «préparation mentale du jeune compétiteur» ou «Apprendre à gagner?». *«A l'heure de la starisation, il ne s'agit surtout pas de proposer des recettes pour assurer aux jeunes un devenir de champion. Plus modestement, mon objectif est de donner la possibilité d'élaborer progressivement une propre démarche quel que soit le niveau de compétition»*. Au fil des paragraphes, l'auteur-conférencier aborde la volonté d'être le meilleur, la capacité d'analyse, à se dépasser dans la difficulté, à s'adapter au contexte ou encore la maîtrise de soi. Bref un livre qui devrait trouver sa place dans les bagages d'un jeune sportif ou dans celles de son entraîneur.

G.D.