

Publié le 19/07/2024

## JO de Paris 2024 :

**« Avant, les athlètes se cachaient pour faire de la préparation mentale », Christian Ramos, l'Ariégeois qui aide mentalement les athlètes**



Le préparateur mental aux côtés d'Orlann Ollière (relais 4x100m)

**Depuis 30 ans, Christian Ramos s'est spécialisé dans la préparation mentale. Dans quelques jours, il sera dans le staff technique de certains athlètes participants aux Jeux olympiques de Paris 2024.**

Le sport est souvent une affaire de mental, au-delà du simple effort physique. Cet état d'esprit, Christian Ramos le partage avec ses athlètes depuis plus de 30 ans. À 58 ans, le préparateur mental ariégeois aide certains sportifs pour les Jeux olympiques de Paris 2024 depuis plusieurs mois et sera avec eux lors de leurs épreuves pour tenter d'optimiser leurs performances.

*"Mon rôle est d'être à la disposition de tous les professionnels du sport à commencer par le staff des athlètes, explique l'homme originaire de Laroque-d'Olmes. Il est important que le*

*coach principal, que les préparateurs physiques et que le staff médical comprennent cette approche mentale parce qu'il n'est pas possible de concevoir aujourd'hui une préparation mentale isolée."*

Pour cela, Christian Ramos s'appuie au départ sur des thèmes simples comme la motivation, la concentration ou encore la gestion de la frustration. *"Ensuite j'adapte mon travail en fonction de leurs personnalités, de leur parcours et de leur histoire. C'est d'ailleurs là où réside l'intérêt de la préparation mentale. Même si le thème est commun, l'application est singulière suivant les athlètes."*

## **Rendre ordinaire l'extraordinaire**

Dans quelques jours, le préparateur mental sera dans le staff technique des athlètes qu'il suit, prêt à prodiguer des conseils et pourquoi pas leur permettre d'obtenir le graal olympique. *"Notre travail se déroule souvent bien avant la compétition mais on peut aussi être présent pour eux, s'ils le désirent. Dans ce cas, notre action peut représenter une simple présence, sans forcément parler. Mais il peut aussi s'agir d'une régulation notamment si on sent que le coach, pris par les émotions, a eu un discours qui s'éloigne de la démarche mentale préconisée. Alors on s'approche de l'athlète tranquillement, sans faire de bruit, pour reformuler et agir positivement sur ses émotions."*

Avec des JO en France, la pression sera forcément décuplée sur les athlètes tricolores. L'Ariégeois détaille son rôle pour alléger l'athlète de ce stress : *"Certains peuvent se dire 'je fais comme d'habitude'. Ce serait une première erreur. L'approche mentale va consister à rendre commun, familier à l'intérieur de soi, un événement unique, extraordinaire. Plus le sportif va maîtriser l'organisation, la gestion de ses émotions et globalement tout ce qu'il pourra contrôler, plus cela lui permettra d'être efficace."*

## **'C'était presque tabou'**

Celui qui est psychologue de formation et qui s'est ensuite spécialisé dans l'approche mentale a vu, au fil des années, un changement de mentalité chez les sportifs : *"Avant, les athlètes se cachaient pour faire de la préparation mentale. Aujourd'hui, tout le monde pratique plus ou moins grâce à des témoignages de sportifs de haut niveau qui ont su parler de l'importance de se faire aider mentalement alors que c'était presque tabou dans leurs disciplines."*

Mais là où Christian Ramos est le plus satisfait de l'évolution de l'approche de la préparation mentale, c'est sur l'éducation. *"Il y a de plus en plus de préparateurs mentaux qui interviennent dans des filières de formation. Même si les sportifs sont jeunes et parfois pas encore prêts, ils sont au moins informés et à un moment de leur carrière, cela fera écho. Il faut aller encore plus loin et agir sur les éducateurs, les parents. "*

Pour les JO de Paris, l'Ariégeois est associé à la fédération d'athlétisme pour aider le relais 4x400 féminin. Il assiste également Jeff Erius (athlétisme – relais 4x100) et Sarah Madeleine (athlétisme – 5 000 m), Assia Touati (natation – relais 4x200), Guillaume

Guth (natation – relais 4x100), Maxime Valet et Brianna Vidé (escrime fauteuil) et Grégoire Bireau (para aviron). Il est aussi aux côtés de l'arbitre para escrime Fabien Filaire et Jérémie Rozier, arbitre international de rugby à sept. Il poursuit son travail en Top 14 et pro D2 avec le Castres Olympique et Provence rugby. Sans oublier les footballeurs de l'AJA champion de France en titre de Ligue 2.

## Il a aidé Saverdun à devenir champion



Christian Ramos n'intervient pas qu'auprès des sportifs de haut niveau. Récemment, il a notamment apporté son expérience à l'UA Saverdun lors des phases finales. Et cela a semble-t-il été efficace puisque les Rouge et Noir ont été sacrés champion de France de Fédérale 3 après un match gagné après prolongation (30-29), face aux Héraultais de Servian Boujan.

*"La préparation mentale, ce n'est pas une question de niveau", lance l'Ariégeois de 58 ans. "Le sportif que j'accompagne pour les Jeux olympiques ou celui qui fait sa première finale de championnat de France de Fédérale 3 ressent la même pression. Je l'accompagne en préparation mentale de la même façon."*

Il a travaillé avec les colosses saverdunois à plusieurs reprises. Dès la mi-saison, il est intervenu pour échanger avec eux avant que le club ne refasse appel à lui au moment des matchs à éliminations directes. *"On a travaillé ensemble lors des phases finales et notamment la veille de la finale. Ils ont eu le droit à un travail de préparation basée sur une réflexion sur eux-mêmes pour renforcer la confiance. C'était très sympa parce qu'ils ont vraiment adhéré et ont mis en place une démarche digne du haut niveau."*

Comme quoi, les dernières victoires des Saverdunois, toutes de justesse, ne sont pas dues au hasard mais sont bel et bien le fruit d'une force mentale à toute épreuve.

[Damien Souillé](#)