

“Être à l’écoute de l’individu plus que du joueur” : le préparateur mental Christian Ramos est l’oreille attentive du SA XV



Depuis plus de trente ans, le préparateur mental Christian Ramos accompagne les clubs ou les équipes de France.
Quentin Petit

Depuis le début de la saison, les joueurs du SA XV bénéficient de l’accompagnement du préparateur mental Christian Ramos. Plongée dans les coulisses d’une profession qui a beaucoup évolué avec le temps.

Pendant que les enceintes de Chanzay accompagnent l’entraînement en crachant des musiques de fanfare et que la salle de musculation vit au rythme des beats de la sono, il reste un petit coin de calme dans les installations du SA XV en ce mardi matin, à quelques jours de la venue de Biarritz.

Le demi de mêlée Alexis Levron sort de la pièce, où il vient de passer quelques minutes avec Christian Ramos. Des entretiens comme celui-ci, le préparateur mental en enchaînera une dizaine dans la journée.

Depuis plus de trente ans qu’il est diplômé en psychologie, l’Ariégeois a vu passer des sportifs à la pelle, de la génération dorée des handballeuses bleues d’Olivier Krumbholz aux différentes équipes de France de rugby, en passant par les joueurs du Castres Olympique. Même les arbitres font appel à lui. Alexandre Ruiz en a fait partie. « *Il m’a aidé à appréhender les rencontres, l’environnement* », revit le manager, qui avait sollicité

Christian Ramos une première fois lors de son arrivée en Charente, en 2023, avant que son projet de collaboration ne se concrétise cet été. *« Je sais ce qu'il m'a apporté, j'ai confiance en lui »*, insiste le Biterrois. Si bien qu'il lui laisse son bureau lors de ses interventions, une fois par mois !

Le préparateur mental se veut être une oreille attentive aux pulsations du groupe, et surtout des individualités qui le composent, déconnecté de la frénésie d'un championnat qui ne débranche jamais.

« J'aime bien m'inscrire dans la durée, je ne veux pas d'un travail à très court terme pour sauver qui que ce soit », revendique celui dont les interventions n'ont pas évolué depuis que le SA XV traverse une série de défaites. *« Ma mission, c'est l'accompagnement à la performance. Pour assurer une complémentarité avec les entraîneurs, je dois garder un regard extérieur, faire preuve de neutralité. »*

Motivation, gestion émotionnelle

Totalement indépendant, Christian Ramos accompagne aussi ponctuellement les footballeurs de l'AJ Auxerre et les collectifs des relayeurs de la Fédération Française d'athlétisme. Des disciplines variées, mais une quête similaire. *« L'idée est de s'appuyer sur des bases communes mais de traiter chaque cas différemment en tenant compte de l'unicité de l'individu. Le socle de la préparation mentale, c'est la motivation. Il est facile de l'avoir à court terme lorsque le contexte est favorable mais la maintenir dans la durée est bien plus difficile. Comment la réactiver, par exemple, pour des joueurs blessés ou hors groupe qui ont à la fois une histoire et un profil psychologique différent ? »*

Le deuxième grand axe est la gestion émotionnelle. *« L'émotion, c'est la chose la plus difficile à gérer parce qu'elle est très individuelle. Elle dépend de ma situation sportive actuelle, mais aussi de ma vie personnelle. Il faut être à l'écoute de l'individu plus que du joueur pour l'aider à trouver l'état émotionnel qui va lui permettre d'être efficace sur le terrain »*, développe Christian Ramos.

« On ne fait pas du tout le même travail, mais nos démarches essaient d'être complémentaires », assure Alexandre Ruiz. *« Lui est sur l'accompagnement individuel, dans le développement mental, moi je suis plutôt sur la performance et l'accompagnement du joueur. »*

À l'image du manager charentais, qui se dit *« persuadé qu'un accompagnement mental des joueurs et du staff est de plus en plus nécessaire dans le rugby moderne »*, le monde de l'ovalie comme le sport en général ont tendance à s'ouvrir toujours plus à des interventions extérieures.

Une évolution des mœurs

Au SA XV, les entretiens avec Christian Ramos sont « *facultatifs. Il est à la disposition des joueurs, c'est une démarche très personnelle de leur part. Il y en a qui ne ressentent pas le besoin. Pour d'autres, c'est très spontané. Je ne veux pas imposer. La seule chose que je lui demande, c'est d'accompagner les joueurs blessés.* »

Lui-même joueur de rugby à Graulhet en groupe A et B dans les années 1990, « *à une époque, dire que l'on bénéficiait d'un suivi mental était associé à une faiblesse* », Christian Ramos a constaté l'évolution des mœurs. « *Dans certains sports comme le judo, la natation, le rugby, parler de ses fragilités pouvait se retourner contre soi. Aujourd'hui, il y a plus de facilité pour s'exprimer, parce qu'on a bien compris que la dimension mentale était un facteur de la performance à renforcer, même pour les plus forts, comme les capacités physiques et techniques.* »

Pour le préparateur mental, elle peut même être considérée comme un pilier éducatif dans la construction individuelle, dès le plus jeune âge. Il a co-signé avec l'artiste angoumoisin [Mathias BORIE](#) deux bandes dessinées intitulées « Mental Gagnant, l'éducation mentale en BD ». Un jeu de société reprenant les thématiques sortira légalement le mois prochain.

Par Mathéo RONDEAU - m.rondeau@charentelibre.fr, publié le 22 octobre 2025