



**Les joueurs et le staff du quinze de France disposent en Christian Ramos d'un préparateur mental pour les aider à relever ce challenge quasiment impossible face aux Blacks, samedi (21h00) en quart de finale du Mondial.**

En conférence de presse, cette semaine, Philippe Saint-André a évoqué la Nouvelle-Zélande, jamais les All Blacks. Une préférence de vocabulaire pas si anodine que ça. Comme si le sélectionneur souhaitait démythifier le prochain adversaire de son équipe en quart de finale de la Coupe du monde, ces terribles joueurs du Pacifique et leurs maillots noirs censés porter le deuil de leurs adversaires. Et s'il s'agissait là d'actionner un premier levier psychologique inspirée en interne par un professionnel de la préparation mentale ? Possible. Car les Bleus ont leur "mentalist". Il s'appelle Christian Ramos. Cet ancien demi de mêlée a bossé pour plusieurs clubs de Top 14 et Pro D2 avant, ces dernières années, d'intervenir auprès des Espoirs du pôle

France de Marcoussis. Celui qui s'occupe des Bleus à temps plein depuis le début de la préparation estivale précise : « *Je suis là pour aider à trouver des réponses* ». Une question : "Qu'est ce qui peut contrarier la réussite ou nuire à l'efficacité de l'équipe et des joueurs ?" » Pour ça, Ramos opère par le biais d'entretiens formels sollicités par les joueurs eux-mêmes ou d'échanges spontanés au hasard des moments de vie commune partagés avec le groupe. Il peut travailler sans en avoir l'air au cours d'un repas, par exemple, ou d'une partie de scrabble en gaélique avec des mots sans voyelle à 750 points comptant triple.

« Comment identifier les éléments maîtrisables ?  
Comment ne pas se soucier de ceux qui ne le sont pas et  
qui polluent ? »

Son champ d'intervention est vaste. Il peut aider les joueurs à se responsabiliser, à gérer le stress et la pression, à trouver la même motivation pour affronter le Canada ou les Blacks, à rester positifs et impliqués lorsqu'ils sont remplaçants, etc... « *Les joueurs n'ont pas d'obligations, confie-t-il. Certains sont demandeurs, d'autres pas. Mais aucun ne se ferme à l'échange.* » « *Ça dépend vraiment du ressenti de chacun, confirme le flanker Damien Chouly, parce qu'il n'y a jamais de séance collective. Personnellement, je ne suis pas allé le voir, mais si j'en ressens le besoin un jour, j'irai.* » Le prépa mental se tient également à la disposition des membres du staff : « *Ils ont aussi des demandes, reconnaît-il. Notamment sur la gestion de l'environnement. Comment identifier les éléments maîtrisables ? Comment ne pas se soucier de ceux qui ne le sont pas et qui polluent ?* » « *Christian est là aussi pour aider à la relaxation, ajoute Philippe Saint-André. Il peut dispenser une séance à une personne du staff qui ne dort pas bien, par exemple, et réussir à la faire dormir comme un bébé.* »

## TRANSFORMER LES CRAINTES EN DÉFI

Ramos ne s'attend pas forcément à intervenir davantage à l'approche de ce quart de finale qui semble pourtant très déséquilibré. « *Plus la pression montera, plus la préparation mentale sera facile à enclencher, assure-t-il. Tous les joueurs sont conscients de l'effort à accomplir. Chacun, de façon autonome et responsable, va donc chercher l'équilibre qui lui permettra*

*d'être à la fois engagé et lucide. Certains le font très bien tout seul, d'autres ont besoin d'échanger. Le but de ce travail est de transformer les craintes du joueur en défi. Quand elle est bien maîtrisée, la pression devient presque une alliée. »* Lors du stage de Tignes, en juillet dernier, on se rappelle cette scène où l'arrière Scott Spedding s'apprêtait à taper une pénalité depuis le rond central du terrain d'entraînement. L'ouvreur François Trinh-Duc l'avait alors interpellé : *« Tu veux que je te fasse un scénario ? Allez, c'est la finale de la Coupe du monde, la sirène vient de retentir, on est mené d'un point par les Boks, t'as tous tes coéquipiers derrière toi qui se tiennent par les bras, les supporters français qui chantent la Marseillaise dans les tribunes... À toi de jouer !*



Rêvons un peu avec Scott Spedding... (S. Mantey - L'Equipe)

Ce jour-là, Spedding avait raté la cible. Mais ce processus, répété plusieurs fois, a sûrement contribué à façonner le très bon buteur longue distance qu'il est aujourd'hui devenu. *« Ça s'apparente à une mise en situation sous contrainte, explique Ramos. Là, en l'occurrence, il s'agissait d'essayer de*

*perturber la concentration du joueur en parlant ou en éclatant de rire à ses côtés. » Allez, rêvons un peu, c'est déjà samedi soir, les Blacks sont devant d'un point, ils restent dix secondes, pénalité aux 50 mètres, Spedding s'élance...*

**Laurent CAMPISTRON, à Cardiff**

Jeudi 15 octobre 2015