



CHRISTIAN RAMOS LE PSYCHOLOGUE DES SPORTIFS

Bonjour M. Ramos, merci de participer à cette interview. Pouvez-vous vous présenter ?

Christian Ramos, j'ai 52 ans, je vis en Ariège le week-end et je parcours la France, en semaine. Je suis psychologue spécialisé en préparation mentale et j'exerce en milieu sportif depuis 1991.

Quel est votre cursus pour devenir préparateur mental et pourquoi avoir choisi ce métier ?

J'ai un BAC D (mathématiques et sciences naturelles), un brevet d'état d'éducateur sportif et un DESS de psychologie de l'enfant et de l'adolescent.

Mon premier souhait était d'être professeur d'EPS. Mes enseignants en éducation physique m'y encourageaient car ils trouvaient que j'avais vraiment le profil. Mais à l'époque, pour entrer à l'UEREPS, il fallait réaliser un parcours terrestre et aquatique. Et la natation n'était pas vraiment compatible avec la préparation du rugbyman que j'étais. Alors, j'ai fait des choix, je ne me suis pas assez entraîné spécifiquement, et j'ai échoué. Je me suis donc réorienté vers un BE et l'année suivante, j'ai rapidement atteint mon objectif d'enseigner. Cependant, comme je souhaitais faire de longues études, je me suis

construit un cursus universitaire en alternance en suivant mon parcours de psychologie tout en enseignant l'EPS en école primaire et en pratiquant le rugby en 1^o division au S.C. Graulhet (81).

J'étais convaincu de pouvoir construire un métier qui réunirait ma passion du sport, mon intérêt pour l'humain et mes convictions pédagogiques.

Vous n'exercez donc que dans le milieu du sport ?

Aujourd'hui, j'exerce à 80% dans le sport à travers les suivis et la formation, et 20% en entreprise mais sans démarcher, simplement en étant sollicité par le biais du sport.

En quoi consiste votre fonction ?

Mon travail est basé sur une relation d'écoute avec l'Homme d'abord et le Sportif ensuite. La majorité des sportifs sont à la recherche de l'équilibre entre détermination et lucidité qui leur permet d'être efficace lors des moments décisifs. Cette maîtrise mentale tant recherchée nécessite un socle fort de motivation autodéterminée. Il faut, parfois, simplement la valider mais souvent la construire en fonction du profil psychologique et de l'histoire de chacun. Ensuite,

la clé de mon travail est la gestion des émotions. Une fois encore, nous sommes tous inégaux, face aux émotions. Par contre, la démarche est identique. Après avoir renforcé positivement ses forces, il s'agit surtout d'envisager les difficultés susceptibles d'être rencontrées, les craintes, voire les peurs afin d'anticiper des solutions. L'objectif est donc, d'abord, de mieux se connaître pour mieux réussir. Les échanges permettent aussi de formaliser une démarche pour mieux l'utiliser en construisant des process. Le sportif est libre de s'engager ensuite dans un travail de maîtrise de soi à travers un entraînement régulier basé sur des outils très spécifiques de relaxation et d'imagerie que l'on nomme différemment en fonction des tendances du moment.

Vous rencontrez donc chaque joueur ?

Dans un club, un suivi efficace est bâti sur un travail préalable avec le staff. Il serait dommageable que les sportifs identifient et utilisent des moyens que le staff ne pourrait pas relayer, au quotidien.

Ensuite, il faut différencier les interventions éducatives en Centre de formation, en Pôle ou en Ecole de sport et le suivi des pros.

Sur le plan éducatif, les séances sont à la fois collectives et individuelles. Elles sont imposées car elles rentrent dans le plan de formation du jeune joueur. Nous traitons des thèmes très concrets comme, par exemple, « Comment gérer la frustration après avoir encaissé un but contre le cours du jeu » ou encore « Me préparer à être remplaçant ».

PUB
FENÊTRES - VOILETS - PORTES - PORTES DE GARAGE - PORTAILS
CLÔTURES - STORES - CHAUFFAGE A INERTIE - ISOLATION DES COMBLES

AMÉLIORER, RÉNOVER
ET ENTREtenir VOTRE
MAISON

CONCESSIONNAIRE
fenêtres
PLEIN JOUR



CARRÉ PRO
HABITAT

05 53 05 24 24 - carreprohabitat@gmail.com



**DEVIS
GRATUIT**

🧠 DOSSIER : LA PSYCHOLOGIE DU FOOT

Chez les pros, après les avoir tous rencontrés individuellement une quinzaine de minutes pour faire connaissance, ils s'inscrivent, s'ils le souhaitent dans les créneaux de soins comme lorsqu'ils consultent le médecin ou le kiné. Ils sont parfois invités soit par le staff technique, soit par le staff médical à venir nous voir mais ne sont jamais obligés. En effet, lorsque le joueur a décidé de consulter, il a déjà fait 50% du travail mental. Parfois, cette démarche peut prendre un certain temps mais elle est nécessaire.

Comment adaptez-vous votre préparation ?

Même si la démarche est universelle, chaque préparation est vraiment spécifique. Elle dépend du contexte du match et de la saison, de la spécificité du sport mais surtout de l'unicité de l'individu, de son profil et de son histoire. Au delà de la théorie, c'est la représentation que le sportif se fait de l'événement qui va être déterminante. C'est pourquoi il est nécessaire d'être à l'écoute de son ressenti, à l'écoute de ses émotions pour l'aider à bâtir une approche personnalisée. L'objectif est atteint lorsque le compétiteur rentre sur le terrain avec un état d'esprit positif, enthousiaste, joueur uniquement centré sur les moyens afin de libérer ses automatismes.

A quel moment intervient le préparateur mental ?

Dans le haut niveau, la préparation mentale intervient en permanence (avant, pendant, après, entre les matchs...), mais le préparateur mental doit intervenir le moins souvent possible. Pour atteindre cet objectif, il est fondamental que

le jeune joueur ait expérimenté durant sa formation toutes les stratégies à mettre en place lors de ces différents moments. La fréquence d'intervention du préparateur mental devrait donc être plus importante lorsque le sportif est en formation.

La préparation mentale est-elle différente pour les hommes et les femmes ?

Les études montrent que les hommes sont habituellement plus orientés vers la victoire, alors que les femmes recherchent davantage l'amélioration personnelle. Les hommes sont donc plus sensibles à la comparaison sociale car ils s'appuient sur une motivation orientée vers l'ego alors que les femmes privilégient une motivation à l'accomplissement orientée vers la tâche leur permettant de rester attachées à leur projet sans éprouver la nécessité de se comparer. C'est pourquoi les athlètes féminines sont très sensibles à l'équité et réagissent mieux à la rétroaction positive qu'à la critique. Elles aiment bien que l'on entretienne leur confiance. Pourtant même un rugbyman de 1m98 pour 120kg peut avoir des attitudes mentales qualifiées de féminines tout simplement parce qu'il a été démontré que les hommes et les femmes peuvent posséder aussi bien des caractéristiques dites masculines et féminines et s'inscrire plus facilement dans la compétitivité ou l'accomplissement. Bien sûr, l'idéal est de trouver un équilibre entre les deux pour s'assurer d'une motivation permanente.



Avec Y. Bodiger, Toulouse Football Club



Avec Z. Zidane lors de sa formation de manager de club professionnel au CDES de Limoges.

PUB

VOTRE MAISON CONNECTÉE AU DOIGT ET A L'OEIL

Contactez-nous pour une expertise gratuite

contact@home-unit.fr
06 32 80 39 66

SMART HOME

Visiophone | Caméra | Eclairage | Ouvrants | Chauffage | Climatisation
Multiroom Audio | Télévision 2.0 | Home Cinema | Multiroom Wifi

HOME UNIT LA DOMOTIQUE POUR TOUTE LA MAISON

Peu utilisée il y a 10 ans, la nécessité d'une préparation mentale est enfin reconnue. Peut-on dire que vous êtes un précurseur et que c'est une fonction qui se démocratise ?

Il faut savoir que tous les entraîneurs et les sportifs qui réussissent se sont toujours préparés mentalement mais souvent de manière empirique. Encore aujourd'hui, lorsqu'un entraîneur, par exemple, commente une vidéo lors d'un entretien individuel avec un joueur, dans le but d'analyser sa performance, le paramètre mental est tout aussi présent que le paramètre technique. C'est la même chose lorsque le kiné ou le préparateur physique accompagne le joueur dans sa réathlétisation après une blessure. Mais pour revenir précisément à votre question, à mes débuts, je me suis inspiré des travaux de l'INSEP des Thomas, Missoum, Rivolier ... et en parallèle ceux du pédagogue Antoine de La Granderie. Tout en m'appuyant sur leurs différentes recherches, mon objectif était et reste de partir des problématiques de terrain, des besoins du sportif dans telle et telle situation. Dans ce sens, je pense être un des rares à exercer la préparation mentale en milieu sportif, sur le terrain, en libéral depuis presque 30 ans.

Quels est votre cursus en tant que Préparateur Mental et pour quels sports êtes vous intervenu ?

J'ai participé à trois Jeux Olympiques : « Atlanta 1996, Pékin 2008, Londres 2012 » et à de nombreux championnats du Monde et d'Europe avec différentes sélections notamment en rugby et handball.

Sur le plan collectif, j'ai aussi accompagné des clubs de rugby, le Castres Olympique, le stade Rochelais, le S.U.Agen et l'U.S. Colomiers ainsi que les arbitres du Top 14 et de Pro D2 ; en football, le Toulouse Football Club pendant 10 ans.

Sur le plan individuel, j'accompagne, entre autre, depuis également une décennie, les SHN de l'Ecole d'ingénieur de l'INSA de Lyon. Ils suivent le double projet d'étudiant et de Sportif de Haut Niveau dans des disciplines aussi variées que le Karaté, le patinage, l'escalade, l'athlétisme ou l'aviron.

On dit qu'un bon Préparateur Mental est un homme de l'ombre. N'êtes-vous pas frustré ?

Je pense que les 3 qualités nécessaires pour exercer le métier de préparateur mental sont l'écoute, l'humilité et la disponibilité. Pour respecter ces trois points, il ne faut pas aimer la lumière, être vraiment passionné et ne rien attendre en retour. Nous accompagnons vers l'épanouissement de l'individu qui passe autant par les réussites que par les échecs. En fait, notre rôle est d'être plus présent après la défaite qu'après la victoire...

Quels sont vos objectifs 2019 ?

Au-delà de ces différents suivis de sportifs de haut niveau qui restent très stimulants, mon souhait le plus cher est de rendre la préparation mentale accessible à tous. Pour qu'elle ne soit pas seulement réservée à une élite et qu'elle devienne enfin une éducation mentale, je viens de développer une application. Elle permet d'évaluer ses

compétences mentales, d'établir des profils, de comprendre les leviers de la préparation psychologique du sportif et de s'approprier des outils de connaissance et de maîtrise de soi. A travers un livre multimédia (tutoriels du préparateur mental, illustrations vidéo d'athlètes et séances de relaxation et d'imagerie) et un Suivi Club destiné à accentuer l'implication des entraîneurs et des éducateurs dans l'accompagnement du sportif (évaluation du comportement mental à l'entraînement ou en match, suivi d'objectifs, vidéo...) il s'agit d'aider un plus grand nombre d'éducateurs et de sportifs à s'approprier l'approche mentale.

Vous nous avez dit plus haut être intervenu dans le football pouvez-vous nous en dire plus ?

Oui, au Toulouse Football Club pendant 10 ans. J'ai commencé à l'époque des Pitchouns avec Erik Mombaerts, l'année de la montée puis j'ai poursuivi avec le Centre de Formation jusqu'à l'Ecole de Foot et la formation des Educateurs dirigée par Pascal Sempé. Cela peut vous paraître paradoxal, mais commencer avec les Pro pour finir avec l'Ecole de football constitue une réelle progression pour la préparation mentale.

Dans le même esprit depuis deux saisons, je forme également les éducateurs de l'Académie Royale et du FUS de Rabat. J'interviens aussi bénévolement à l'U.S. Baie Mahaut, en Guadeloupe lors de mes déplacements professionnels en entreprise ou dans les collectivités locales. Il s'agit également d'un travail de formation des éducateurs et une sensibilisation aux jeunes

PUB



Côté Jardin

DORDOGNE

CONCEPTION
RÉALISATION
ENTRETIEN
COACHING
DE JARDIN

JÉRÔME GRANGER
CONCEPTEUR PAYSAGISTE

06 08 94 16 60

créo : studio-utopik.fr

WWW.COTEJARDIN-DORDOGNE.FR

footballeurs et à leurs parents.

Ce type de formation a également été mis en place au Trélissac Football Club lors de la saison 2014-2015 à la demande de Xavier Sanchez.

L'idéal est de s'adresser aux enfants le plus tôt possible afin qu'ils puissent construire des automatismes par le biais des éducateurs pour que l'approche mentale finissent par faire partie du patrimoine éducatif et culturel du club.

Pensez-vous qu'un club de N2 ait besoin d'un préparateur mental en plus d'un préparateur Physique ?

La préparation physique et la préparation mentale sont deux disciplines complémentaires. Le travail d'un préparateur mental, quel que soit le niveau de pratique, trouve sa place si tous les membres du staff adhèrent à la démarche et s'impliquent dans l'accompagnement du sportif en respectant leur champ d'intervention professionnelle. Le 1° intérêt est donc la formation du staff à l'approche mentale. Le deuxième intérêt est la prise en compte du projet individuel à long terme du sportif que l'entraîneur n'a pas forcément le temps de traiter. Pourtant, l'implication dans un collectif passe par la prise en compte du projet personnel qui nécessite un suivi d'objectif précis. Le 3° intérêt est la capacité à répondre ponctuellement à des demandes spécifiques liées à la motivation, la pression de résultat, la concentration ou encore la gestion des émotions en prenant le temps d'écouter le joueur afin qu'il construise lui-même ses propres réponses.

Merci Christian Ramos pour ce moment de partage.

Le plaisir est partagé et merci à vous pour la place que vous accordez à la préparation mentale dans vos colonnes.

Pour nos lecteurs qui souhaiteraient mieux connaître Christian Ramos et le métier de préparateur mental, ce dernier a créé une Ecole de formation « Mental Plus ». www.mental-plus.com. Il a écrit « Apprendre à gagner ? - La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur » et créé la première application de préparation mentale « Mental de Gagnant » www.appli-mental-plus.com

PEUT-ON VRAIMENT APPRENDRE À GAGNER ?



A l'heure de la starisation, il ne s'agit surtout pas de te proposer des recettes pour t'assurer de devenir un champion. Plus modestement, mon objectif est de te donner la possibilité d'élaborer progressivement ta propre démarche quel que soit ton niveau de compétition.

Elle est destinée à développer au maximum tes potentialités afin que tu deviennes, le plus tôt possible, autonome dans la maîtrise de tes compétences mentales.

A travers des définitions simples, des exemples pratiques, des exercices organisés par thèmes et des conseils d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau, tu pourras élaborer un certain nombre de repères pour t'aider à te construire.

Autour des deux axes principaux la motivation et la concentration ; tu identifieras une à une les compétences mentales du sportif de haut niveau. Tu découvriras sa personnalité à travers la compétitivité, la confiance en soi ou encore la gestion de ses émotions. Tout en respectant tes valeurs et les raisons pour lesquelles tu t'es engagé dans ton activité, tu pourras t'évaluer par rapport au fonctionnement d'un champion. Tu comprendras ce qui le freine ou le stimule de façon à pouvoir t'approprier correctement les différents processus mentaux qui t'accompagneront vers le plaisir de jouer et de réussir, quelle que soit ta catégorie, en sachant élever ton niveau d'attention et de détermination...

PUB



**TRANSPORT PROFESSIONNEL
ET PARTICULIER**
TOUTES DISTANCES
En VEHICULE LEGER
et POIDS LOURD

ZA Astier Val rue des Lys - 24 110 St Astier
TEL. 05 53 35 37 90