

» QUE SONT-ILS DEVENUS ? CHRISTIAN RAMOS

Ancien demi-de-mêlée, 59 ans, psychologue spécialisé en préparation mentale en milieu sportif.

« J'ai ressenti, dès mon arrivé qu'il fallait faire preuve d'engagement, de loyauté et d'humilité pour être accepté dans l'effectif Graulhetois »

Il a commencé le rugby à Laroque d'Olmes, à 6 ans. « J'ai joué mes premiers matchs à 17 ans en 3^e division avec l'équipe 1 avant de partir à Foix comme doublure d'Alain Roumieu en Groupe B. Une très belle équipe de Foix composée de joueurs qui ont ensuite fait les beaux jours de clubs de Groupe A comme Francis Déjean (RC Narbonne) ou Bernard Lacombe (SU Agen). Venu à Graulhet sous l'insistance de Rémi Trémoulet, Christian Ramos a décroché un titre de Champion de France Groupe B, avec le Sporting, puis un titre Régional avec La Bastide-sur-l'Hers.

Originaire de Laroque d'Olmes, un village ariégeois à 4 km de Lavelanet, Christian Ramos habite à Trézières une enclave audoise de 90 habitants, en plein cœur de l'Ariège, à 8 km de Mirepoix. Depuis 30 ans, l'ariégeois est psychologue spécialisé en préparation mentale en milieu sportif. « La préparation mentale favorise le développement des compétences mentales du sportif en formation et leur exploitation optimale en compétition. Le préparateur mental peut intervenir auprès des entraîneurs afin de les aider à trouver des clés dans les domaines comme la concentration, la motivation ou encore la confiance du sportif ».

Le préparateur mental est également à disposition du corps médical pour l'accompagnement des blessés ou des athlètes en reprise. Et bien entendu, il est directement au service du sportif. « Aujourd'hui, mon souhait le plus cher est de rendre la préparation mentale accessible à tous. Elle ne doit pas seulement être réservée à une élite et doit enfin devenir une véritable Éducation Mentale. Afin d'atteindre cet objectif, l'idéal est de s'adresser le plus tôt possible aux enfants par le biais de leurs parents ou de leurs éducateurs pour que l'approche mentale finisse par faire partie du patrimoine éducatif et culturel d'un club ! »

Son emploi du temps s'articule autour de la formation des professionnels du sport qui souhaitent se spécialiser en préparation mentale et du suivi d'athlètes ou d'équipes soit en club soit en sélection. « J'ai le privilège d'avoir participé à quatre Jeux Olympiques : « Atlanta 1996, Pékin 2008, Londres 2012 et Paris 2024 » et accompagné des sportifs lors de 7 Olympiades depuis 1996. Los Angeles 2028 est en route avec la Fédération Française d'Athlétisme qui m'a confié l'accompagnement des 6 relais, Femme, Homme et Mixte sur 100 et 400 m.

En parallèle, j'ai également eu le privilège de participer à de nombreux championnats du Monde et d'Europe avec différentes sélections notamment le hand, le rugby et maintenant l'athlétisme. J'ai eu aussi la chance d'accompagner quasiment tous les sports collectifs comme, par exemple, le TFC pendant 10 ans et l'A.J Auxerre depuis 3 saisons, L'ASVEL Basket pendant 5 ans, l'équipe de France féminine de hand et toutes les équipes de France de Rugby de 2006 à 2016. J'ai aussi le plaisir d'accompagner les arbitres de Top 14 et de Pro D2 ce qui me permet de croiser les enjeux des entraîneurs, des joueurs et des directeurs du jeu.



Enfin, mes interventions depuis 15 ans à l'INSA de Lyon (École d'ingénieur) qui accueille chaque année 26 athlète pour un projet de haut niveau scolaire et sportif me permet de développer une expérience dans tous les sports individuels de l'athlétisme à l'escalade en passant par le biathlon et le patinage artistique sans oublier le karaté ou encore l'escrime ».

Mais le plus exceptionnel reste la longévité de sa collaboration avec le Castres Olympique depuis 1993 ! « En parallèle, j'aime bien écrire et illustrer la préparation mentale. Après « Apprendre à Gagner ? La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur » et 2 BD « Mental Gagnant, l'Éducation Mentale en BD » et « Une question d'équilibre », un jeu de société (7 familles et Memory) Mental gagnant le JEU, sortira début 2026 ».

A Graulhet, sur les saisons 89-90, 90-91 et 91-92, il a quasiment fait toutes les feuilles de match en championnat et du Manoir avec des rentrées fréquentes mais seulement 5 ou 6 titularisations. « Outre le titre de 1991 qui reste bien sûr gravé dans ma mémoire, je vais peut-être vous surprendre car les deux moments forts sont associés à deux matchs de poule de groupe B, la saison du titre.

D'abord à St. Girons puis à Lavelanet. Des matchs quelconques pour mes coéquipiers mais qui représentaient quelque chose de plus intime pour moi : Évoluer avec une équipe de haut niveau et reconnue, sur mes terres ariégeoises. Sur un plan général, j'ai ressenti, dès mon arrivé qu'il fallait faire preuve d'engagement, de loyauté et d'humilité pour être accepté dans l'effectif Graulhetois mais une fois que tu étais accepté, tu étais Graulhetois d'adoption mais Graulhetois à vie. Je suis toujours fier de dire que j'ai porté les couleurs Graulhetoises à l'époque du « rugby dans le cuir ».

Je suis, bien sûr, les résultats mais comme je n'ai pas vu de matchs cette saison, je ne peux pas me prononcer sur le contenu. J'apprécie beaucoup l'investissement des anciens joueurs locaux du club qui pérennisent l'esprit tout en amenant de nouvelles idées ».

Réponses aux questions de « Je joue ! »

1. Jean Raymond, demi-de-mêlée années 40. Lors de la finale du Championnat des Pyrénées, il assomma l'arbitre de touche d'un coup de poing après une altercation derrière les poteaux.
2. Isidore-Jean Vidal, ouvrier années 55/65, buteur adroit. Tenancier du café à l'angle de la rue Gambetta et Jaurès (café des Sports).
3. Louis Pauziès, talonneur des années 40, « aussi large que haut ». Plus tard, organisateur de matchs de boxe.
4. Marcel Desprats, président du Sporting de 47 à 49 et de 50 à 54. Titre de champion de France Excellence (montée en Nationale). Marchand de chaussures.
5. Gabriel Berthoumieu, deuxième ligne au gabarit hors norme dans les années 40/45. Il passera ensuite à XIII (R.C. Albi), où il fût 38 fois international.

