

Christian Ramos, le mental plus du XV de France

Coupe du monde de rugby 2015

Le préparateur mental ariégeois se livre avant le choc de dimanche face à l'Irlande



Le Laroquais, préparateur mental, a déjà vécu des Jeux Olympiques ou des championnats du Monde avec nombre de sélections tricolore. Depuis plusieurs mois, il accompagne l'équipe de France de rugby.

Depuis des années, Christian Ramos est le préparateur mental d'équipes nationales et de sportifs de haut niveau. Basket-ball, football, handball... et maintenant rugby. Christian est un Ariégeois de Laroque-d'Olmes, c'est là qu'il a créé son école «Mental Plus». Depuis le mois de juillet, et durant la Coupe du Monde de rugby, il est au chevet de l'équipe de France. À quelques jours du choc face à l'Irlande, décisif pour l'obtention de la première place de la poule D, il livre ses impressions.

Le XV de France est en progression constante. A-t-il encore beaucoup de marge au niveau du physique, de la technique et du mental ?

En période de compétition, le contenu mental dépend de l'actualité. Lors de toute la phase de préparation, de nombreuses activités étaient destinées à renforcer le mental comme, par exemple, l'énorme travail physique qui rejaillit sur l'évolution de l'endurance psychologique du joueur ou les activités de cohésion, comme la Via Ferrata ou la cordée sur le glacier, sans oublier la journée partagée avec le GIGN qui a permis d'évaluer la confiance en soi et, surtout, de renforcer la confiance vis-à-vis des autres indispensable en sport collectif. On peut rajouter à tout ce travail de préparation, l'entraînement des buteurs sous contrainte physique qui permet de se rapprocher le plus possible des situations de match. Aujourd'hui, nous sommes plutôt dans une phase de régulation quotidienne afin d'équilibrer détermination et concentration dans la semaine qui précède le match puis de solder chaque événement pour mieux se préparer au suivant.

Après l'Italie, la Roumanie et le Canada, le choc face à l'Irlande se profile. Comment gérer dix jours d'attente ?

C'est d'abord en considérant qu'il ne s'agit pas de dix jours d'attente mais de 10 jours de préparation. Chaque préparation débute par une importante récupération physique et mentale et se poursuit par une alternance de terrain et de vidéo. Le support vidéo permet un travail de réflexion, d'abord individuel puis collectif, par thème. Le but est de responsabiliser le joueur. Il propose ainsi ses propres solutions et le coach valide les contenus en fonction de son analyse personnelle. Dans ce genre de travail, il s'agit d'impliquer tous les joueurs, même ceux qui ne jouent pas le match suivant car chacun doit se sentir utile pour la réussite de l'équipe sans perdre de vue que le groupe sera toujours plus important que l'individu. Enfin, à l'approche du match, la préparation comporte trois phases. Les deux premières appartiennent aux coaches : la préparation stratégique du match et le missionnement individuel. La troisième appartient au joueur qui doit s'autoréguler pour atteindre son niveau optimum de performance. Le préparateur mental a un rôle direct avec le joueur ou indirect à travers les interventions du staff dans toute cette phase de préparation.

L'impatience d'en découdre peut-elle gagner certains joueurs, d'où sûrement un gros travail à faire sur le mental ?

Le danger serait de se laisser submerger par les pensées et faire trop souvent le match dans sa tête, sans véritable contrôle. Pour y remédier,

il est primordial de faire l'effort de préparer chaque entraînement pour rester centré au maximum sur l'instant présent. Ensuite, tout au long de la semaine, le travail mental consistera à envisager toutes les difficultés possibles pour transformer une à une, ses craintes en défis.

Le rendez-vous face à l'Irlande est très important mais le quart de finale qui suivra le sera encore plus, comment préparez-vous mentalement les joueurs ?

Tous les matches sont importants et il est parfois plus compliqué de préparer un match qui semble plus facile qu'un «gros match». Mais une confrontation entre deux équipes n'est jamais isolée. Sa préparation va dépendre de son histoire, du match précédant de cette compétition, parfois du match précédant entre les deux équipes mais également de la représentation que l'on se fait du match suivant. Mais chaque opposition est unique et c'est ce qui donne tout son intérêt au sport. L'important est de prendre en compte tous les facteurs mais de ne concentrer son énergie uniquement sur ceux qui sont maîtrisables et sur lesquels nous pouvons agir.

Vous participez une nouvelle fois à une aventure extraordinaire.

Oui, bien sûr, je suis conscient d'être un privilégié mais je m'en rendrai encore plus compte dès mon retour en Ariège. Ma préparation mentale personnelle consiste à me détacher le plus possible de tout cela, de prendre un maximum de recul pour faire preuve de la plus grande neutralité afin de mieux réguler le groupe.

Recueillis par Angel Cavicchiolo