

# BE YOU

nés pour vivre



## **Christian Ramos : Quand le préparateur mental du XV de France et des athlètes Olympiques encadre l'USBM un club de foot en Guadeloupe – EXCLU**

21 mars 2017 Par [Pascale Erblon](#)

**L'Union Sportive Baie-Mahaultienne aka USBM est un club de football localisé à Baie Mahault en Guadeloupe. Aujourd'hui la rédaction de Be You s'intéresse de près à ce club et tout particulièrement à sa politique d'encadrement des jeunes. Ce tout premier article sera consacré à l'implication du psychologue et préparateur mental Christian Ramos. Nous l'avons rencontré pour vous.**

L'USBM « est le résultat d'une fusion de deux clubs baie-mahaultiens. Le »Green-Star « et le C.S.B (Club Sportif Baie-mahaultien). Une grande rivalité prit force au sein de la population sportive, cette opposition n'était pas partagée par une majorité des joueurs: seniors, juniors et cadets confondus. Pour bannir les mésententes, les idées mal orientées, les principaux acteurs s'entraidaient, jouaient ensemble occultant ainsi la représentativité de leur club respectif. L'idée de s'unir de créer une force nouvelle, jaillissait. Les nombreuses réticences et péripéties n'ont pas empêché l'aboutissement d'une telle initiative car les bonnes volontés s'étaient alliées pour faire avancer le football à Baie-Mahault » peut-on découvrir sur [leur site officiel](#).



Ne regardez pas l'USBM comme un simple club de football guadeloupéen. Au contraire, il est sûrement l'un des rares, si ce n'est le seul club en Guadeloupe à faire appel à un préparateur mental pour accompagner leurs jeunes footballeurs. Un accompagnement qui s'avère au quotidien précieux et utile car il ne s'agit pas que de sensibiliser les joueurs sur le terrain mais d'acquérir un certain nombre de réflexes qui finiront par faire partie de leurs patrimoines éducatif et culturel. Un patrimoine que le club apprend à partager avec les enfants, les entraîneurs mais aussi les parents. Pour ce qui est de Christian Ramos, son nom, ne vous dit peut être rien, mais sachez

que ce monsieur est bien connu du milieu sportif. A son actif on compte de [très belles collaborations sportives](#) à commencer par les nombreux sportifs qu'il a coaché pour les JO de Rio 2016. Pour ne pas les nommer, on peut citer les talents suivants :

- **Rio 2016**

1. Cyrille Maret -Médaille de bronze en Judo – de 100kg
2. Maxime Valet – Double médaillé de bronze en Fleuret Handisport par équipe.

- **Londres 2012**

1. Equipe de France féminine de Handball – 5° place

- **Pékin 2008**

1. Equipe de France féminine de Handball – 5° place
2. Marie Delattre et Anne-Laure Viard – Médaillées de bronze en K2 500 m

« Je travaille depuis des années dans l'univers du rugby, parce que c'est mon sport, celui que j'ai pratiqué et celui qui m'a également permis de commencer à transmettre la préparation mentale. J'ai accompagné toutes les équipes de France de Rugby des U18 au XV de France mais aussi les féminines et le Seven » nous confie t-il durant son interview. Mais revenons à nos moutons, car ce qui nous intéresse c'est le club USBM qui s'ajoute à cette longue liste prestigieuse « Dans le football, j'ai travaillé pendant dix saisons avec le Toulouse football Club et aujourd'hui, j'accompagne l'USBM et l'académie de football Mohammed VI au Maroc qui a également une filière de formation ainsi que le FUS de Rabat, le club champion du Maroc 2016 »



Christian Ramos avec l'équipe de handball féminine

### Mais qui est Christian Ramos ?

**Christian Ramos est un psychologue spécialisé** en préparation mentale ce qui signifie qu'il intervient dans le cadre de l'accompagnement à la performance contrairement aux psychologues cliniciens qui traitent les pathologies du sportif. Nous aimons tous quelque part le success story et Christian Ramos a participé à l'écriture de plusieurs d'entre elles. Aujourd'hui c'est avec surprise (et quelle surprise) que nous découvrons son implication dans l'encadrement des jeunes footballeurs du club USBM qui a su mettre en lumière ces deux dernières années, des talents détectés qui jouent désormais au TFC. Quand l'USBM réunit toutes les conditions pour permettre aux jeunes de Guadeloupe de réaliser leurs rêves mais aussi d'encadrer des jeunes de la petite classe jusqu'au niveau professionnels et s'entoure de personnalité comme Christian Ramos, l'exploit mérite qu'on se penche d'avantage sur le club.

### Be You : Peux-tu nous expliquer quelle est ton implication concrètement au sein de l'USBM ?

Il s'agit d'un travail comportemental. En milieu éducatif, l'idée est d'abord de transmettre la démarche aux entraîneurs pour qu'ils puissent l'intégrer dans leur pédagogie. C'est une forme de préparation mentale intégrée comme la préparation physique intégrée, plus communément utilisée. En d'autres termes, il s'agit de travailler avec les éducateurs sur quelques thèmes comme le climat d'apprentissage, par exemple, avant qu'ils ne l'appliquent sur le terrain. Dans cet exemple précis, en fonction des consignes de l'éducateur, l'enfant sera orienté vers la compétitivité (c'est à dire être meilleur que les autres) ou vers une démarche d'accomplissement plus orientée vers sa progression personnelle. L'idée est d'abord de formaliser ce que certains éducateurs mettent en place de façon empirique, en instaurant des normes pédagogiques, afin de préparer les entraînements avec un objectif éducatif clairement défini.

« Le but est d'intégrer dans l'éducation de l'enfant  
les bases d'une approche mentale...  
Notre grand fil conducteur, c'est de pouvoir se dire que  
l'on a toujours les réponses en nous »

## **Be You : Comment faire comprendre à l'enfant comme à son entourage, que cette démarche est nécessaire à son évolution ?**

La démarche mentale a toujours existé mais sans forcément être maîtrisée. Un éducateur enseigne comme il a été éduqué et parfois avec des leviers qui ne sont pas forcément les meilleurs. Tout le monde le constate dans le sport, ceux qui font la différence dans les moments décisifs sont ceux qui ont du mental. Mais ce mental pendant longtemps n'a pas été expliqué. On pouvait entendre certains dire : « *Lui, il a un fort mental et il gagne toujours* ». Aujourd'hui, les chercheurs ont tout déchiffré concernant la motivation, la concentration, la gestion des émotions. Le sportif qui gagne maîtrise la démarche mentale, même s'il ne l'a pas forcément identifié ; elle est acquise, elle fait partie de son fonctionnement. Ainsi, il devient important, sur le plan éducatif, que l'enfant comprenne et s'approprie les notions de base autant sur le plan physique, technique, tactique que mental.

## **Be You : Quelles sont donc les étapes à respecter ?**

Dans un premier temps c'est l'éducateur qui va transmettre et sensibiliser l'enfant en lui demandant d'échanger sur son vécu, sur ce qu'il a ressenti quand il a été frustré, par exemple. La démarche consiste à démonter le mécanisme pour lui faire comprendre que l'émotion négative ne va pas forcément disparaître mais doit servir d'indicateur de frustration afin de pouvoir déclencher un comportement approprié et efficace. Le but est de donner à l'enfant les bases d'une approche mentale qui est importante sur le plan sportif mais également sur le plan scolaire. Ainsi, lorsque que la motivation, n'est pas apportée par les enseignants ou les éducateurs, il faut aller la chercher au fond de soi-même. C'est notre grand fil conducteur : chercher les réponses en nous. L'éducateur, l'enseignant, l'entraîneur aujourd'hui comme le préparateur mental doit avoir pour mission d'accompagner l'enfant pour lui permettre d'aller chercher ses propres réponses. C'est savoir s'attarder sur les causalités internes afin de bâtir son expérience alors que spontanément lorsque l'enfant est en échec, dans le sport ou à l'école les causalités externes sont plus spontanées. C'est vraiment notre rôle éducatif, de proposer cette façon de voir les choses par rapport à la connaissance de soi, à la maîtrise de son auto-détermination pour apprendre à devenir efficace dans les moments pertinents.

## **« L'éducateur a une grande responsabilité dans l'éducation du gamin »**

La grande problématique de la préparation mentale, c'est que lorsque tout se passe bien, le mécanisme est bien en place mais le sportif a l'impression qu'il ne fait rien de particulier et que tout s'enchaîne. Mais lorsque qu'il est en difficulté c'est souvent l'échec. C'est pourquoi, l'entraînement sous contrainte fait partie intégrante de l'apprentissage de l'approche mentale. Bien entendu, si l'éducateur utilise la contrainte à plein temps, il va décourager l'enfant. Par contre, s'il organise des petits moments de mise en situation sous contrainte en se donnant le temps d'échanger pour trouver des solutions, la démarche est constructive.

## **Be You : Et dans la pratique comment cela se passe t'il ?**

Des réunions de travail sont organisés avec les éducateurs sur un thème afin d'échanger nos expériences, de confronter les différents vécus avant de donner une conclusion théorique. Par exemple, ce soir nous avons abordé le climat d'apprentissage pour conclure qu'il en existe deux : celui de maîtrise et celui de la compétition. Le climat de compétition va favoriser la compétitivité « *Je vais être motivé par toi* », « *Je veux arriver avant toi* », « *Je veux te dribler* ». L'entraîneur va accentuer la démarche en mettant les apprenants en confrontation directe et en les comparant : « *Il a fait mieux que toi* ». Mais il peut orienter ses consignes vers l'accomplissement en disant « *Vous êtes tous différents... toi tu es en avance sur tes capacités physiques, toi tu l'es sur tes capacités techniques... donc joue sur tes capacités et développe en parallèle les autres, à ton propre rythme* ». Ainsi, l'entraîneur influence fortement l'éducation de l'enfant.

## **Be You : Il s'agit là d'une grosse responsabilité .... comment gérer tout ça ?**

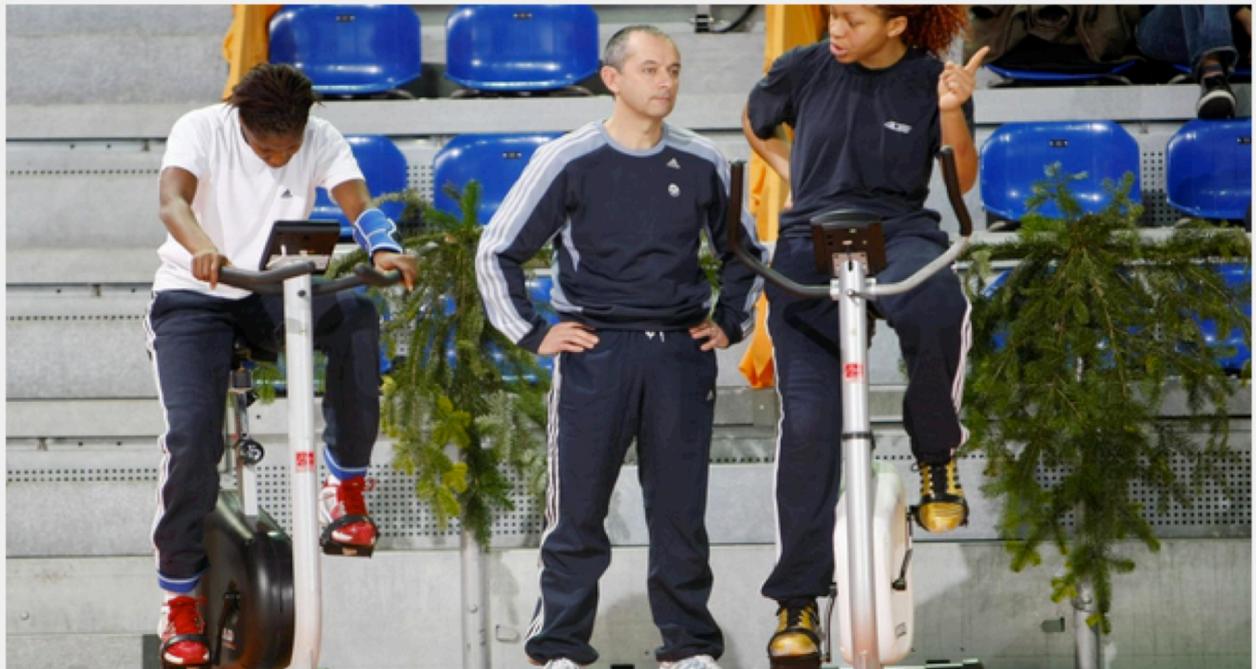
Il faut déjà les informer et ensuite aller avec eux sur le terrain et débriefer en fonction de thèmes qui ont été mis en place. Ils doivent vraiment prendre conscience de l'unicité des enfants pour s'adapter aux différentes personnalités. C'est pourquoi, on étudie également les différents types de profils des éducateurs et des pratiquants. Si l'éducateur a un profil dominant il va plutôt orienter ses consignes vers la compétitivité. A l'inverse, s'il se prépare, il est en mesure de donner

d'autres types de consignes. C'est la phase 1, celle de la sensibilisation de l'enseignant. Dans un deuxième temps, il faut aller vers le gamin et lui donner une nouvelle façon de percevoir les choses. Par exemple, le mettre sur le terrain en situation de frustration, voir sa réaction et débriefer. Dès que l'enfant s'énerve on l'aidera à identifier les processus à mettre en place pour qu'il puisse se reconcentrer. Ce sont les mises en situation qui vont nous permettre de construire des process.

« Je définirais le succès de l'apprentissage  
comme étant  
l'épanouissement de l'individu entant que tel »

**Be You : En tant que préparateur mental international et qui travaille avec des gens d'univers et de cultures différentes, sens-tu que la mise en place et l'acceptation de ce processus est différent en Guadeloupe, plus qu'ailleurs ?**

La démarche mentale est universelle, par contre, elle est influencée par l'environnement c'est à dire la culture, les personnes qui entoure les enfants... En métropole, au Maroc ou encore en Guadeloupe, les influences vont forcément jouer. Dans l'absolu, il faut pouvoir se dire que lorsque la maîtrise mentale est parfaite, peu importe l'environnement, on sera performant. Mais cette vision, aujourd'hui, est encore utopique. L'idée est donc d'avoir un impact sur l'environnement proche (les éducateurs, les parents etc). Par exemple, il y a deux ans, nous avons réalisé un travail avec l'ensemble des parents d'Ecole de football de l'USBM car ils ont un rôle primordial. C'est vraiment l'idéal de pouvoir sensibiliser à la fois les éducateurs et les parents. D'autres part, par expérience, je peux dire que les suivis marchent le mieux lorsqu'ils sont relayés, sur place, par un référent qui fait vivre cette démarche jusqu'au prochain rdv. Quand on parle d'intégration de la démarche mentale dans les apprentissages, c'est vraiment au quotidien. C'est pourquoi, si je ne venais qu'une fois par an pour faire un apport aux enfants sans relai, cela ne servirait pas à grand-chose. D'où l'idée de travailler d'abord sur l'environnement pour créer un véritable impact.



Christian Ramos ici avec deux joueuses de l'équipe de France de handball en 2007  
Icon Sport  
eurosport

**Be You : Peut on quantifier le succès ? A partir de quels indicateurs on considère que le travail et le suivi a bien été fait ?**

En tant que psychologue, je définirais le succès comme étant l'épanouissement de l'individu en tant que tel. Ce n'est pas le résultat sportif, le plus important. Par contre, les clubs et les entraîneurs et c'est normal, vont évaluer le succès par rapport à la capacité du gamin à ne pas renoncer, à ne pas faire les bons choix ... donc sur des évaluations comportementales. Notre objectif commun est l'amélioration des attitudes. Sachant que les meilleurs qui passent ce cap mental sont ceux qui arrivent à sortir au plus haut niveau, autant leur apprendre la démarche dès maintenant avant même qu'ils ne soient confrontés à l'échec.

« Pour l'USBM, je dirais que  
c'est exceptionnel  
d'intégrer une démarche mentale »

**Be You : Quelle est la chose la plus importante à comprendre à travers cette démarche qu'a mis en place l'USBM ?**

Cette approche doit être une plus value pour le club en l'intégrant dans son programme éducatif. Aujourd'hui, tout le monde en parle mais peu de clubs prennent vraiment en compte l'approche mentale. Pour l'USBM, je dirais que c'est exceptionnel d'intégrer une démarche très tôt dans les apprentissages. Je pense qu'en Guadeloupe aucune autre structure dans le monde du foot ne travaille sur cet axe là. C'est donc exceptionnel à l'échelle de la Guadeloupe.



Fritz Beauzor Directeur technique de l'USBM et Thierry Bapaume l'entraîneur des U13

## **Be You : En quoi est-ce important que les clubs puissent s'ouvrir à cette démarche ?**

L'aspect principal est d'arriver à prendre en compte l'individu. Lorsque le joueur accède à un bon niveau, l'importance du résultat, la pression des médias ... font que l'entraîneur finit par être obsédé par la gagne et s'enferme dans la technique, la tactique et les statistiques... il oublie bien souvent que derrière le sportif, il y a un Homme. D'ailleurs, les meilleurs managers disent : « *J'ai pris du recul et mon équipe réussit mieux parce que je me suis intéressé à l'individu que j'avais oublié* ». D'un autre côté, le message doit également être transmis aux enfants, aux adolescents et aux sportifs en devenir. En effet, il faut prendre en compte, le fait qu'ils seront peut-être bien suivis et si c'est le cas, c'est une très bonne chose mais ils doivent aussi s'armer parce qu'ils croiseront sur leur parcours des entraîneurs qui ne s'intéresseront pas vraiment à ce qu'ils sont. En informant à la fois les entraîneurs sur le fait qu'ils sont indispensables dans l'accompagnement et l'aide au développement de l'identité du sportif et en travaillant parallèlement avec l'enfant, l'adolescent, le sportif afin qu'il ne compte pas que sur les autres pour réussir, j'espère bien pouvoir contribuer à l'épanouissement de chacun.

## **Be You : Le mot de la fin ... peux-tu nous dire ce que signifie Be You pour toi ?**

Etre soi, c'est d'abord accepter que l'environnement sera parfois favorable parfois défavorable. C'est ensuite être capable de se nourrir de cet environnement pour renforcer son estime lorsqu'il est favorable. C'est aussi être prêt à l'affronter en s'appuyant sur sa détermination basée sur son identité, ses valeurs pour toujours continuer à avancer malgré la tempête. C'est enfin en définissant ce que l'on souhaite vraiment devenir et en apprenant à mettre en place sa propre démarche mentale, que l'on restera soi-même.

Pour en découvrir d'avantage sur celui que l'on qualifie de [Mentaliste cliquez sur le lien !](#)