

RUGBY PRO D2 (16E JOURNÉE), LA ROCHELLE - MONT-DE-MARSAN.

Christian Ramos revient de Shanghai, où il a vécu la Coupe du monde avec les handballeuses françaises. Il est aussi le préparateur mental de l'ASR, qui a grand besoin de lui en ce moment.

Coulés dans le même mental



Christian Ramos vient de vivre une aventure exceptionnelle en Chine. (photo dr)

La voilà, l'explication ! L'entraîneur rochelais, Serge Milhas, de même que son adjoint, David Darricarrère, estiment que les dernières défaites de leur équipe résultent en grande partie d'un mental devenu défaillant. Non pas que les Maritimes soient incapables de surclasser l'adversaire sur ce plan. Non. La vérité est ailleurs : dans le dernier geste, dans l'instant de déconcentration qui coûte trois points - voire plus -, bref, dans ces instants d'absence, rares, mais déjà trop nombreux à ce niveau. En ce jour de match couperet contre Mont-de-Marsan, l'occasion était donc trop belle d'en savoir davantage sur la préparation mentale.

Christian Ramos est notre homme. Basé en Haute-Garonne, il a d'abord côtoyé Serge Milhas du temps où ce dernier proposait ses services à Colomiers. Puis, il a rejoint son ancien partenaire et le bord de la mer, voilà quatre ans. Une fois par mois, il discute. Il échange des idées avec les joueurs. Et tente de leur donner des clés mentales. Une tâche dans laquelle il semble avoir excellé en décembre... lors du mondial de handball féminin de Shanghai, où ses services avaient été requis.

L'épopée chinoise du préparateur fut d'ailleurs si riche (les Bleues sont allées jusqu'en finale) qu'elle a de quoi susciter l'admiration dans la cité portuaire. Et Christian Ramos de dévoiler

quelques-uns de ses ressorts : « Pour qu'une équipe soit forte mentalement, elle doit adhérer au projet de jeu des entraîneurs, mais également avoir la conviction qu'elle a le potentiel pour mener à bien ce projet. À Shanghai, cela s'est passé de la sorte : les filles ont totalement plongé dans cette défense en 2-4, que seule l'équipe de France met en place. »

D'accord. Mais quid du Stade Rochelais, où Christian Ramos s'est rendu en début de semaine, après une trêve difficile à digérer ? « Je ne veux surtout pas que mes interventions ressemblent à des services rendus en situation de crise, explique l'Ariégeois. Nous avons un planning auquel nous nous tenons. » Pause. Et rire du spécialiste : « Cela ne m'empêche pas de me préparer... Je sais toujours ce qu'il s'est passé avant d'arriver. Donc je suis au courant de la défaite (face à Oyonnax, NDLR) survenue avant la trêve. »

« Une confiance pas altérée »

C'est ainsi que Christian Ramos a pris le pouls des jaune et noir. « Quand je suis arrivé, l'équipe était consciente de ce faux pas. Mais cela n'a pas altéré la confiance du groupe en son potentiel. » Il n'y aurait donc aucun souci ? Si. « L'équipe doit maintenant passer à l'étape suivante, estime le l'Ariégeois. Celle où chacun élève son niveau d'implication individuelle. Cela n'est pas la loi du Stade Rochelais, mais la loi du haut niveau : une fois que l'on adhère au projet et que l'on est conscient du potentiel de l'équipe, on ne se satisfait pas d'avoir les capacités d'y arriver ; chacun se met au service de l'autre. »

Sauf à dire que n'est pas l'équipe de France de hand féminin qui veut, même s'il convient de préciser que le parcours tricolore est susceptible de rassurer. En effet, celui-ci n'est pas rectiligne et laisse donc vie et espoir au Stade Rochelais.

« Lors du premier match, les filles ont perdu. Elles croyaient tellement en elles que, contre le Brésil, elles ont peut-être fait preuve de suffisance. Bien entendu, elles avaient réalisé des efforts, mais pas ceux qui sont nécessaires au niveau international. Ensuite, elles ont su en discuter. » Et donc se qualifier pour la finale... avant d'échouer. « Il y a eu une décompression tellement forte après la demi-finale ! Plusieurs joueuses se sont écroulées avant même le coup de sifflet final. Certaines ont fondu en larmes. Elles avaient déjà leur récompense. » De quoi inspirer les Rochelais, dont le mental doit aussi se forger sans le préparateur... ce qui, paradoxalement, relève de la fonction de Christian Ramos.

« Le joueur doit apprendre à s'armer seul pour faire le tri parmi les éléments de son environnement, afin de ne garder que ceux qui jouent un rôle positif dans son approche mentale. Il y a l'entraîneur, les dirigeants, le rôle du public, mais aussi la famille... »

Et d'après le « psy » - qui n'en est pas vraiment un -, la finalité de cette démarche réside dans « la capacité du groupe à trouver ses propres réponses », après être parti « d'un projet individuel, puis d'un travail à deux ou trois, pour aboutir enfin à un projet collectif ». « Le travail mental reste un travail d'équipe, insiste Christian Ramos. L'idée est de se poser un maximum de questions avant le match, de se remettre en question à ce moment-là, puis d'être sûr de son jeu le jour du match, sans se poser la moindre question. »

Mots clés

Un préalable aux performances parmi tant d'autres, auquel les joueurs doivent adhérer pour que le travail du préparateur soit possible. Et au final, le groupe semble réceptif. C'est notamment le cas de Thomas Soucaze, qui apprécie particulièrement le travail réalisé sur les mots clés. « Impact, engagement, motivation... j'aime bien me mettre ça en tête », explique le troisième ligne. « Ces mots clés agissent comme des déclencheurs, toujours dans le but d'éviter de se poser des questions », explique Christian Ramos. En gros, pour vulgariser le propos, les joueurs se sont préparés au pire. Si bien qu'en cas de débâcle, ils ne seront pas déstabilisés. « De la sorte, même le corps se prépare », assure le spécialiste.

Guillaume Devade, qui apprécie également l'approche prônée par Christian Ramos, assure quant à lui que le mental compte pour « 70 % » de la performance. « C'est difficilement quantifiable », juge l'expert. Et de toute façon, la question ne se pose pas. Le jour J, plus de questions. Juste une équipe, coulée dans le même mental.

Auteur : Thomas Villepreux
t.villepreux@sudouest.com