

Les Girondins en auraient eu besoin

UN PRÉPARATEUR MENTAL POUR QUOI FAIRE ?

Laurent Blanc a abordé cette question en plein milieu de la tourmente alors que son équipe était en grande difficulté. Quel peut en être l'apport dans une équipe... Réponse de Christian Ramos qui intervient depuis quelques années avec l'équipe de France féminine de handball et au centre de formation de Toulouse.

A la fin du mois d'avril, alors que son équipe ne parvenait pas à redresser la tête, Laurent Blanc a alors expliqué être convaincu que le problème était davantage mental que physique. "J'ai l'impression que les joueurs doutent de leurs qualités. J'ai déjà connu ça. On doute de soi, on doute de son partenaire, on doute du collectif. La solution n'est pas de se replier sur soi-même". Et de préciser le fond de sa pensée sur le sujet : "Cela peut sembler facile de le dire maintenant, mais j'y songe depuis longtemps. Je voudrais intégrer un psy ou du moins un préparateur mental au staff. J'en ai déjà rencontré dans ma carrière. Si c'est fait de façon professionnelle, ça peut être utile, en période de préparation notamment". Auteur de l'ouvrage *Apprendre à gagner* (édition MentalPlus) préfacé par Erick Mombaerts, le sélectionneur de l'équipe de France Espoirs, Christian Ramos est un préparateur mental qui intervient depuis 2006 auprès de l'équipe de France féminine de handball (vice-championne du monde 2009) et qui a travaillé avec le Toulouse FC à l'époque des "Pitchouns" alors entraînés par Mombaerts. Il vient par ailleurs une fois par semaine au centre de formation de Toulouse. "Au préalable, il faut préciser que dans un sport collectif, le préparateur mental reste

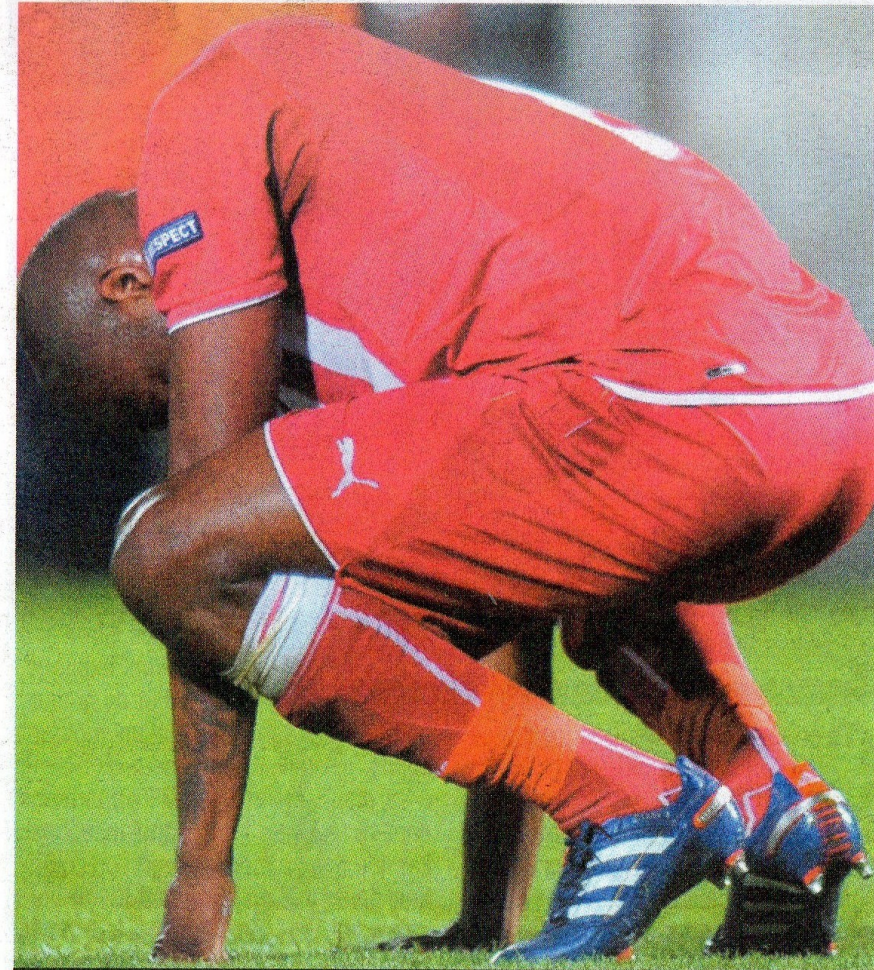
l'entraîneur. C'est lui qui a la maîtrise et qui intervient notamment dans le vestiaire, par exemple à la mi-temps. Le préparateur mental (dont c'est le métier), même quand il suit une équipe, doit être à la disposition du staff technique et du staff médical, et bien sûr des joueurs". Christian Ramos insiste sur "le rôle d'écoute" du préparateur

s'agit donc d'un travail d'équipe. S'agissant de la réflexion de Laurent Blanc, il rappelle sa conception du travail du préparateur mental qui rejoint celle de l'ancien défenseur central de l'équipe de France. "Ce n'est pas une personne qui arrive dans une situation d'urgence pour régler des problèmes, même si cela peut

"PAS UNE PERSONNE QUI ARRIVE DANS UNE SITUATION D'URGENCE"

mental. "C'est sa fonction principale et la possibilité d'avoir davantage de temps d'écoute que l'entraîneur, notamment en sélection où les moments de rassemblements sont assez courts par rapport à un club". Au niveau du fonctionnement proprement dit, Christian Ramos souligne "qu'il y a 80% de travail individuel avec chaque joueuse ou chaque joueur et 20% de collectif à la demande du coach, mais cela peut aussi être parfois une demande émanant du capitaine de l'équipe afin de pouvoir aborder certains matches". Avec l'équipe de France féminine de handball, l'intéressé explique "rentrer dans les emplois du temps des joueuses où il y a des rendez-vous avec un médecin, un kiné et avec moi". Christian Ramos rappelle qu'il

parfois exister. Mais il est préférable d'avoir un préparateur mental dès le début de la saison car intervenir en fin de saison par exemple ne peut que créer un manque de confiance des joueurs à l'égard des coaches. C'est davantage une démarche à moyen terme. Dans ma chronologie d'intervention, il est évident que l'entraîneur qui est en contact permanent et quotidien avec les joueurs doit donner son accord. Dans un deuxième temps, je peux rentrer en contact avec les joueurs". Christian Ramos plaide donc pour "une démarche assez pédagogique de la préparation mentale, de façon à ce qu'elle soit durable et utile".



F.C.

C'est dans la tête docteur ?