

Point de Performance

**L'ABC de la fixation des objectifs:
Pour réussir, il faut bien planifier!**

par Dr. Bruce Pinel, formateur en capacités intellectuelles, Centre canadien multisport Pacifique Février 2007

La fixation de objectifs est l'un des termes les plus couramment utilisés dans le sport de haut niveau. Il est facile de se fixer des objectifs, mais malheureusement, il est également très facile de s'y prendre en utilisant une méthode inadéquate. Nous vous présentons un article sur les différents **types d'objectifs** et le **processus de fixation des objectifs** afin de vous aider à bien établir vos objectifs.

Types d'objectifs: **Objectifs liés au résultat, objectifs liés à la performance et objectifs liés au procédé.** Veuillez noter que *votre niveau de contrôle accroît* lorsque vous passez des objectifs liés aux résultats, à ceux liés à la performance, à ceux liés aux objectifs.

- Les **objectifs liés au résultat** sont centrés sur le résultat final d'une compétition et dépend de votre performance comparativement à un(des) adversaire(s). **Niveau de contrôle = FAIBLE:** les actions et comportements de vos compétiteurs peuvent grandement influencer l'atteinte de votre objectif.
- Les **objectifs liés à la performance** sont centrés sur l'atteinte d'un standard de performance ou d'une mesure de la performance comparable à vos résultats précédents. **Niveau de contrôle = MOYEN à ÉLEVÉ:** ils dépendent surtout de vos actions et conduite, même si certains facteurs externes peuvent vous affecter (ex: conditions du milieu, stratégies des autres compétiteurs, problèmes d'équipement).
- Les **objectifs liés au procédé** sont centrés surtout sur la « qualité » d'une aptitude, de la technique, de la stratégie, de la conduite, etc. Ces objectifs sont les composantes de base de la performance et des objectifs liés au résultat. Par exemple, pour améliorer votre meilleur résultat ou gagner, vous devrez peut-être améliorer votre enjambée ou votre frappe, communiquer davantage avec un coéquipier, exécuter une aptitude de façon plus « fluide », etc. **Niveau de contrôle = ÉLEVÉ:** il s'agit généralement de choses sur lesquelles vous pouvez travailler et pouvant être améliorées indépendamment de la compétition, dans des conditions ambiantes différentes.

Processus de fixation des objectifs: Au moment de fixer vos objectifs (résultat, performance ou procédé), utilisez l'acronyme **S.M.A.R.T.(S)**, avec la feuille de travail proposée au bas de cette page:

- **S** pour **Spécifique** – évitez les objectifs vagues ou généraux
- **M** pour **Mesurable** – travaillez à partir d'une ligne de base ; qu'est-ce que vous cherchez à atteindre?
- **A** pour **Atteignable** – visez quelque chose qui vous posera un défi tout en étant réaliste
- **R** pour **Relatif** – choisissez quelque chose que VOUS souhaitez obtenir
- **T** pour **Temps** – quand aurez-vous atteint votre objectif?
- **(S)** pour **Stratégies** – quoi, où, quand ou comment l'atteindrez-vous
- Si applicable, **vous pouvez établir des sous-objectifs** (i.e. des étapes, des blocs, etc.) s'ils peuvent vous aider à concevoir un plan d'action qui vous aidera à atteindre votre objectif principal.

Exemple de feuille de travail pour se fixer des objectifs par la méthode S.M.A.R.T.(S).

Spécifique	Mesurable	Atteignable	Relatif	Temps	Stratégie
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je vais...

Stratégies

- | | |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca