



### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Pouvons-nous agir sans but ni intention précise ? Décider de ne rien faire c'est déjà se fixer un objectif ! Gagner, éviter de se blesser, améliorer son record personnel, ne pas faire d'erreur, sont des objectifs. Progresser, bien s'entendre avec son partenaire, se faire plaisir, etc. Toutes ces formulations décrivent des objectifs mais oh combien différents les uns des autres. Soyons attentifs à les différencier.

### A QUOI ÇA SERT ?

Apprendre à distinguer les différences entre un objectif de résultat (but) et un objectif de réalisation (moyen pour atteindre le but) permet de faire la part des choses entre les éléments qui sont directement dans la zone d'influence d'un individu (allonger sa foulée par exemple) et ceux hors de sa zone d'influence exclusive (faire un podium, se qualifier, etc.). Si les buts à moyen terme ou à long terme – rentrer en équipe de France, obtenir plus de reconnaissance, par exemple - sont essentiels pour soutenir l'ambition sportive, il n'en demeure pas moins qu'ils seront inopérants voire contre-productifs si à l'entraînement, et a fortiori en compétition, le sportif ne possède pas d'objectifs de réalisation précis clairement formulés sur lesquels centrer son attention et son effort.

Déterminer le plus individuellement possible et le plus clairement possible les objectifs permet :

- d'associer les sportifs à la stratégie d'entraînement (donner du sens) ;
- de les amener à s'approprier le travail et à intégrer les objectifs (autodétermination) ;
- de mieux comprendre leur fonctionnement et connaître leurs besoins (coaching) ;
- de favoriser les progrès grâce à des critères de réalisation partagés (persévérance) ;
- d'apprendre au sportif à s'orienter sur le « faire » qui lui apportera le « résultat », et non l'inverse (régulation émotionnelle)

### COMMENT FAIRE ?

En utilisant quelques questions types qui orientent l'athlète dans sa réflexion et l'exploration de ses envies, de ses besoins, de sa pratique, etc. Il est préférable de commencer par faire un point sur les objectifs de résultats sportifs et/ou de performances envisagées (but à moyen ou long terme) puis d'identifier le ou les objectifs de réalisation (moyens) envisagés. Le tableau ci-dessous propose une démarche de fixation d'objectifs avec l'athlète.



### COMMENT FAIRE ?

Le SMART : « Mon objectif est-il ? »	
<p><b>Etape 1</b> (Objectifs à long terme)</p> <p><b>But de résultat</b> <b>But de performance</b></p> <p>« Je veux améliorer mon record personnel »</p>	<p>Spécifique : clair et sans ambiguïté. « Etre plus fort », « gagner »,... , sont des objectifs trop larges. « Gagner quoi ? », « plus fort que qui ? », « à quel évènement », « dans combien de temps »... Plus l'objectif est précis, plus il est mesurable et contrôlable.</p> <p>Mesurable : je dois pouvoir évaluer si je me rapproche de mon objectif ou non. Quels sont les critères et indicateurs mesurables ? Des performances personnelles à atteindre, des sélections à réussir... ?</p> <p>Accessible (Attirant ; Ambitieux) : attention aux objectifs trop ambitieux pour faire plaisir à son entraîneur et/ou masquant des choses plus complexes comme un phénomène d'auto-handicap. Un objectif inaccessible à court terme et/ou à moyen terme peut s'avérer démotivant.</p> <p>Rattaché à un projet : signifie que les objectifs sportifs s'inscrivent dans un tout, un projet de vie. Plus l'articulation entre la formation, le sport, la famille, soi-même, sera cohérente, plus il sera "facile" de s'investir.</p> <p>Temporellement défini : un objectif a un début et une fin, des points de rendez-vous, des échéances, qui servent à baliser la progression et éviter de trop se disperser.</p>
<p><b>Etape 2</b> (Objectifs à court terme)</p> <p><b>Objectif opérationnel sous mon influence</b></p> <p>« Je veux jouer plus offensif »</p>	<p>Que veux-tu mettre en œuvre ? Une formulation à l'affirmative est indispensable pour savoir sur quoi centrer le travail, et non pas sur ce que le sportif veut éviter.</p> <p>Ton objectif n'est-il dépend que de toi ? Si ce n'est pas le cas trouver ce qui est directement de la responsabilité de la personne. Il est illusoire de se fixer un objectif qui ne dépend pas de soi.</p> <p>Peut-il y avoir un inconvénient, dans ton environnement (famille, cadre de vie...) à l'atteindre ? S'il existe trop d'inconvénients dans l'atteinte de son objectif (exemple : changer de structure et devoir s'entraîner encore plus) alors il y a risque de sabotage (blessure, désinvestissement...)</p> <p>En quoi cet objectif est-il important pour toi ? Plus il sera attirant, plus l'investissement augmentera quoi qu'il arrive. Se reconnecter au sens de son engagement.</p> <p>Dans quel contexte précis ? Faire préciser le quand ?, où ?, avec qui ?, au point de pouvoir facilement scénariser la scène et en faire une visualisation par la suite.</p> <p>Ton objectif est-il réalisable ? L'amène à formuler les capacités et compétences qu'il possède déjà quant à sa réalisation.</p> <p>Comment sauras-tu que tu l'as atteint ? Identifier les critères de réalisation mesurables à l'externe (chrono, nombre de répétition,...) et/ou à l'interne (sensations, pensées,...)</p> <p>Quels freins pourrait-il y avoir ? Envisager les obstacles permet de connaître les ressources disponibles et d'anticiper. Si ce n'est pas le cas nous venons d'identifier un objectif intermédiaire à prendre en compte</p> <p>Quel sera le premier petit évènement de ta mise en route ? Permet de programmer concrètement l'avenir (avec du visuel, auditif, kinesthésique,...)</p>

L'étape suivante de cette procédure de codétermination d'objectifs est l'élaboration du projet d'entraînement.

### ELÉMENTS DE RÉFLEXION, LIMITES

Chez les plus jeunes (10 à 14 ans), en fonction de leurs expériences, cette étape de co-fixation d'objectif nécessite de s'inscrire sur du long terme car le processus d'analyse, de retour sur son vécu, de sa verbalisation demande un temps d'apprentissage.

En sports collectifs, cette phase de recueil d'objectifs individuels peut paraître fastidieuse. Pourquoi ne pas envisager une explication collective de l'intérêt du processus ? Puis réponse individuelle et partage en petit groupe par poste de jeu ? Au final une version individuelle, clairement et précisément formulée, est remise à l'entraîneur.

Faire un point d'étape régulièrement car même de très bonnes intentions risquent de s'estomper avec le temps qui passe.

### EN SAVOIR PLUS

Sur le net [http://psychomotricitesport.free.fr/la%20fixation%20de%20but\\_%20jp%20famose.pdf](http://psychomotricitesport.free.fr/la%20fixation%20de%20but_%20jp%20famose.pdf)