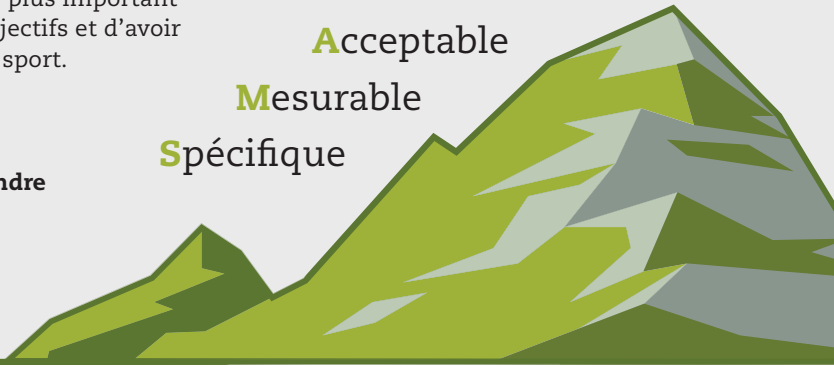
LE SPORT DOIT ÊTRE AMUSANT !

Grâce à ta carte d'objectifs, tu peux définir des objectifs et les atteindre. Et n'oublie pas :
LES BONS OBJECTIFS SONT SMART !

Gagner c'est super ! Mais parfois, on se donne à fond et on ne gagne pas pour autant. Le plus important est de suivre tes objectifs et d'avoir du plaisir dans ton sport.

Réaliser des performances, progresser et atteindre des objectifs – c'est amusant !

Temporel
Réaliste
Acceptable
Mesurable
Spécifique



COOL & CLEAN

swiss olympic

CARTE D'OBJECTIFS

NOM _____ DATE _____

Définis deux objectifs SMART concrets pour ton unité d'entraînement (ou ta compétition) et vérifie ensuite si tu les as atteints. Les objectifs peuvent toucher différents domaines (physique, technique, tactique, mental, social, etc.).
Amuse-toi bien !

	OBJECTIF SPÉCIFIQUE MESURABLE ACCEPTABLE RÉALISTE TEMPOREL	NON ATTEINT	PARTIELLEMENT ATTEINT	ATTEINT
1		☐	☐	☐
2		☐	☐	☐