

# SE FIXER DES OBJECTIFS

Guide pour les entraîneurs



## Progresser grâce à des objectifs

La motivation des athlètes est décisive pour leur capacité de performance. Et la définition d'objectifs joue un rôle primordial dans ce domaine. Les athlètes orientés vers la performance devraient connaître l'importance des objectifs et savoir comment se fixer des objectifs de manière réfléchie et professionnelle. Or nous constatons régulièrement que bon nombre d'athlètes de la relève peinent à définir des objectifs pertinents. Leurs objectifs sont souvent superficiels et flous ou relèvent davantage du désir ou du rêve à long terme. Par conséquent, ces objectifs n'influent que faiblement sur le comportement des athlètes.

Dans le sport, l'accent est souvent mis sur des objectifs de résultat et de performance. Et il n'est pas rare que ces objectifs soient fixés, ou du moins fortement influencés, par des personnes externes. Ces objectifs se traduisent souvent par un sentiment de frustration, d'impuissance et de stagnation. En tant qu'entraîneurs, nous pouvons aider nos jeunes athlètes à se fixer et à atteindre des objectifs orientés vers une tâche et/ou une action. Dans tous les cas, il convient d'aborder le thème des objectifs dans la formation de la relève.

**« Connaître son  
objectif, c'est trouver  
sa voie. »**

Laotse

### Se focaliser grâce à des objectifs

L'objectif désigne un état final positif auquel aspire une personne. La réussite grâce à la fixation d'un objectif dépend essentiellement de deux facteurs :

1. Focalisation : L'objectif est-il clairement défini ?
2. Motivation : Quelle importance l'objectif revêt-il ?

Il est essentiel de fixer des objectifs pour l'entraînement et pour réguler le comportement des athlètes. Les questions qu'il faut se poser sont les suivantes : **Quel(s) résultat(s) est-ce que je veux atteindre ? Quels aspects dois-je travailler ?**

Les objectifs servent à déterminer les besoins d'apprentissage et les mesures d'entraînement qui en découlent. Un athlète orienté vers des objectifs n'effectue pas des exercices au hasard, mais se focalise sur des objectifs clairement définis. Cette focalisation permet de structurer la planification du processus d'entraînement et favorise en même temps la communication entre l'athlète et l'entraîneur. Grâce à la définition concrète d'objectifs, on évite que des objectifs individuels de l'athlète ou de l'entraîneur n'entravent indirectement l'entraînement. Cela diminue aussi les malentendus et la frustration.

### Se motiver grâce à des objectifs

Un objectif est un état qu'il faut atteindre par une action adaptée. Il définit en quelque sorte la réussite d'un engagement. Cette réussite – à savoir l'atteinte d'objectifs – est en corrélation avec le bien-être des athlètes. Plus un athlète associe l'atteinte de ses objectifs à sa satisfaction personnelle, plus sa motivation est importante. L'importance personnelle qu'un athlète accorde à un objectif se répercute sur sa motivation et sur son comportement à long terme. La persévérance et la résistance de l'athlète face à des obstacles ou des défaites lors du processus d'entraînement sont ainsi renforcées. C'est la raison pour laquelle les objectifs doivent être attrayants et pertinents pour l'athlète.

Les objectifs doivent constituer un défi pour l'athlète et être atteignables à condition d'accepter un effort qui nécessite de repousser ses limites. En revanche, les objectifs trop exigeants peuvent être contreproductifs.

- Si les objectifs sont trop élevés, la motivation diminue automatiquement. Par peur d'échouer, l'athlète refuse souvent de tels objectifs ou les accepte à contrecœur.
- Lorsqu'un objectif irréaliste entraîne un échec, la confiance en soi diminue, tout comme la motivation de l'athlète.
- Un nombre trop élevé d'objectifs peut agir négativement sur la focalisation. L'athlète a alors tendance à miser sur la quantité plutôt que sur la qualité, ce qui est plus facile.
- Trop d'objectifs diminuent l'importance des objectifs individuels et conduisent à une perte de motivation.

## L'action avant le résultat : différents types d'objectifs

Les objectifs peuvent porter sur le résultat ou sur le processus. Nous distinguons trois types d'objectifs :

Objectifs de résultat	Je vais gagner aujourd'hui.
Objectifs de performance	Je maîtrise la technique aussi bien des deux côtés.
Objectifs d'action	Je suis prêt et en tenue 5 minutes avant l'entraînement.

Dans le sport, on accorde souvent beaucoup d'importance aux objectifs de résultat et de performance. Mais comme ces derniers ne sont pas entièrement influençables, il arrive souvent qu'on ne les atteigne pas malgré une bonne performance. Un tel échec peut avoir des répercussions négatives sur la motivation et sur la volonté de performance. Pendant la formation, il faut dès lors veiller à ce que les athlètes se concentrent plutôt sur des objectifs d'action concrets et axés sur des tâches. L'athlète se rend ainsi compte de son efficacité personnelle et apprend à assumer ses responsabilités en termes de performance et d'entraînement.

## Définir, adapter et vérifier les objectifs

Comme dans tous les domaines de la vie, on peut aussi définir des objectifs partiels ou globaux dans le sport. Ces derniers peuvent porter sur le court ou le long terme. La définition d'objectifs selon les **critères SMART** est unanimement reconnue :

<b>S</b> pécifique	Les objectifs doivent être définis de manière claire et concrète.
<b>M</b> esurable	Les objectifs doivent pouvoir être mesurés aussi précisément que possible (définir des critères).
<b>A</b> cceptable	Les objectifs doivent être acceptés par l'athlète, sinon il n'en tirera aucune motivation.
<b>R</b> éaliste	Les objectifs doivent pouvoir être atteints.
<b>T</b> emporel	Chaque objectif doit être limité dans le temps, c'est-à-dire être atteint dans un certain délai.

Il convient d'inviter l'athlète à formuler des idées d'objectifs tout seul dans un premier temps (par ex. sous forme de devoir). L'entraîneur ne fait que l'accompagner pendant ce processus. Il est possible de stimuler et de défier l'athlète au moyen de **questions utiles** : Si tu pouvais faire un vœu concernant tes capacités, que demanderais-tu ? Quelle importance accordes-tu à... ? Qu'est-ce qui te fait comprendre que tu as atteint tel ou tel objectif ? Les objectifs fixés doivent rester flexibles. Un événement imprévu (p. ex. une blessure) peut rendre un objectif inatteignable ou inintéressant. C'est pourquoi il faut constamment vérifier et adapter les objectifs fixés. **Des contrôles d'apprentissage réguliers sont nécessaires** : L'objectif est-il atteint partiellement ou entièrement ? Pourquoi ce succès/cet échec ? L'objectif était-il conforme aux critères SMART ? Suis-je sur la bonne voie ? Que faut-il adapter ?

## Se fixer des objectifs, cela s'apprend

Les athlètes doivent s'exercer pendant une période donnée à se fixer des objectifs et à vérifier l'atteinte de ces derniers. Cela peut les aider à augmenter leur motivation intrinsèque (intérieure) pendant l'entraînement ou la compétition, à travailler de manière plus ciblée dans certains domaines et à mieux évaluer leur propre performance.

Explique tout d'abord à tes athlètes comment se fixer des objectifs pertinents, à savoir des objectifs SMART. Tu trouveras des diapositives PowerPoint utiles ici : [coolandclean.ch/fr/downloads](https://coolandclean.ch/fr/downloads).

A l'aide de la carte d'objectifs, les athlètes peuvent rédiger deux objectifs SMART pour l'entraînement ou pour la compétition pendant une durée que tu définis avec eux, puis les vérifier. Nous te recommandons de prévoir au moins **8 à 10 unités** pour que ton équipe ou ton groupe d'entraînement s'exerce à définir des objectifs.