



**RESPECT YOUR GOALS**  
**PROGRESSER GRÂCE À TES OBJECTIFS**



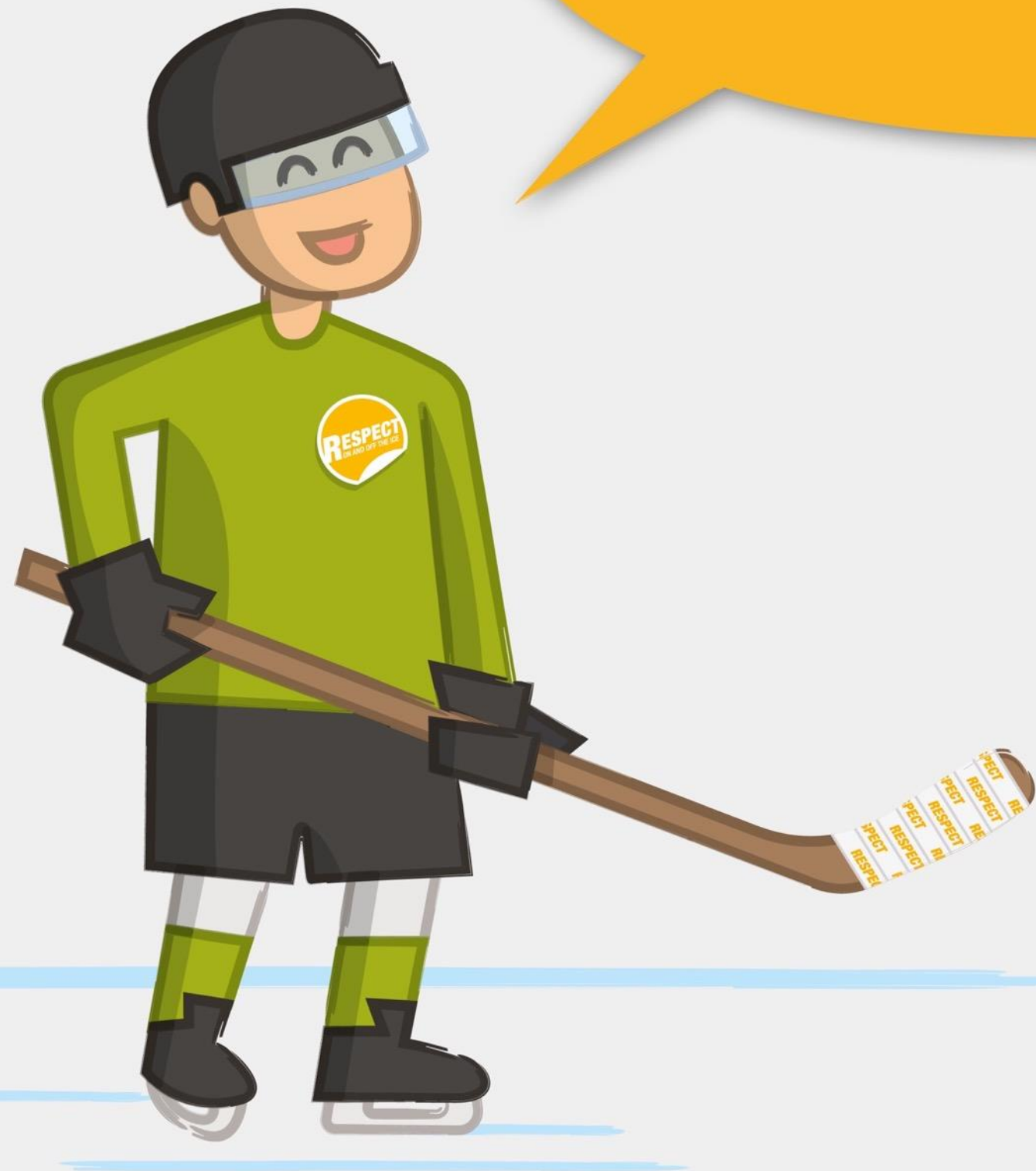
**COOL & CLEAN** 



*Pat Schafhauser*



Tu t'amuses en  
jouant au hockey ?



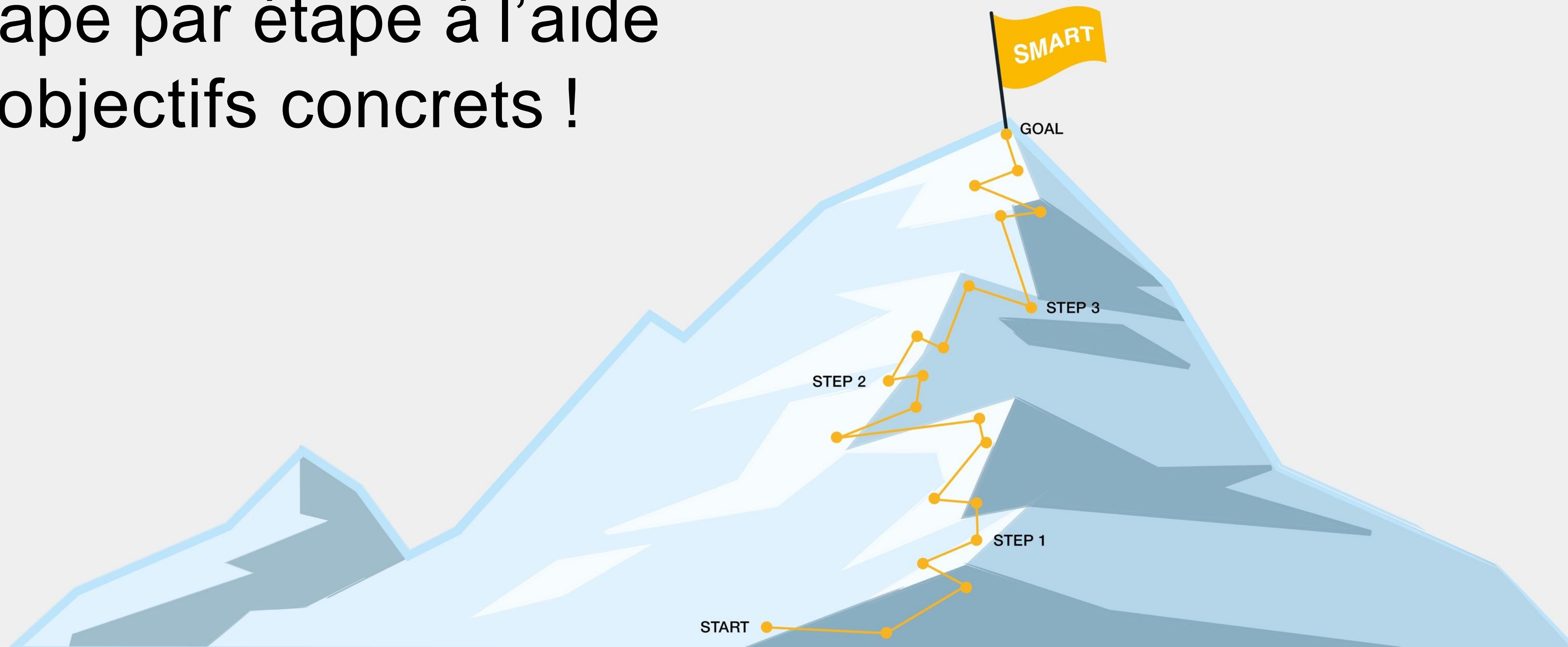
Réaliser des per-  
formances, progresser et  
atteindre des objectifs –  
c'est amusant !

Donne  
toujours le meilleur  
de toi-même

Quand on donne  
le meilleur de soi-même,  
on est content !



Planifie ton succès :  
étape par étape à l'aide  
d'objectifs concrets !



Les objectifs  
t'aident  
à progresser

Ta performance doit  
toujours viser un objectif.





Fixe-toi des  
objectifs d'action



Les objectifs d'action  
se réfèrent toujours à ta  
personne, tu peux donc  
les influencer toi-même.

Définis des  
objectifs pertinents



Le principe **SMART** te  
soutient dans cette tâche.

Les objectifs pertinents  
sont SMART

Temporel

Réaliste

Acceptable

Mesurable

Spécifique



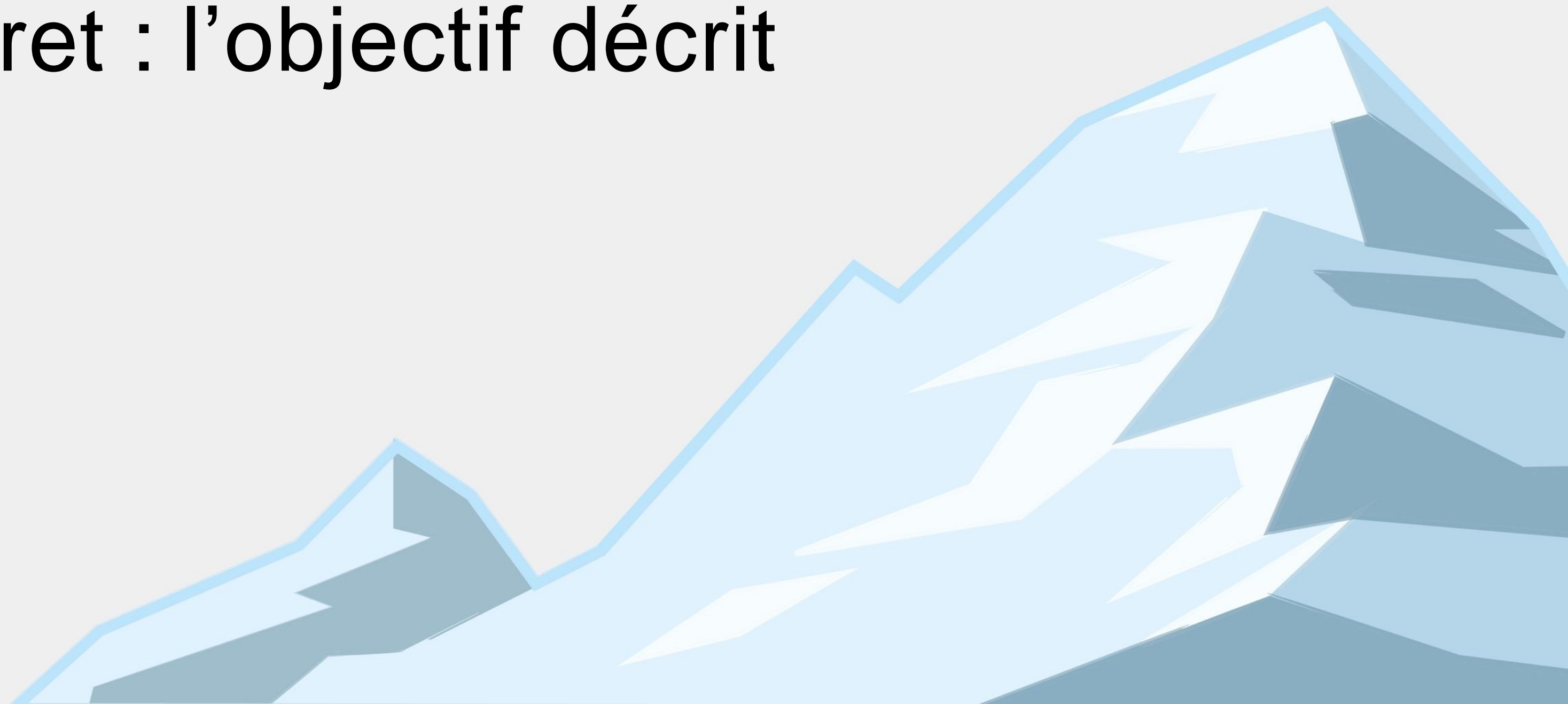
SMART



# Spécifique

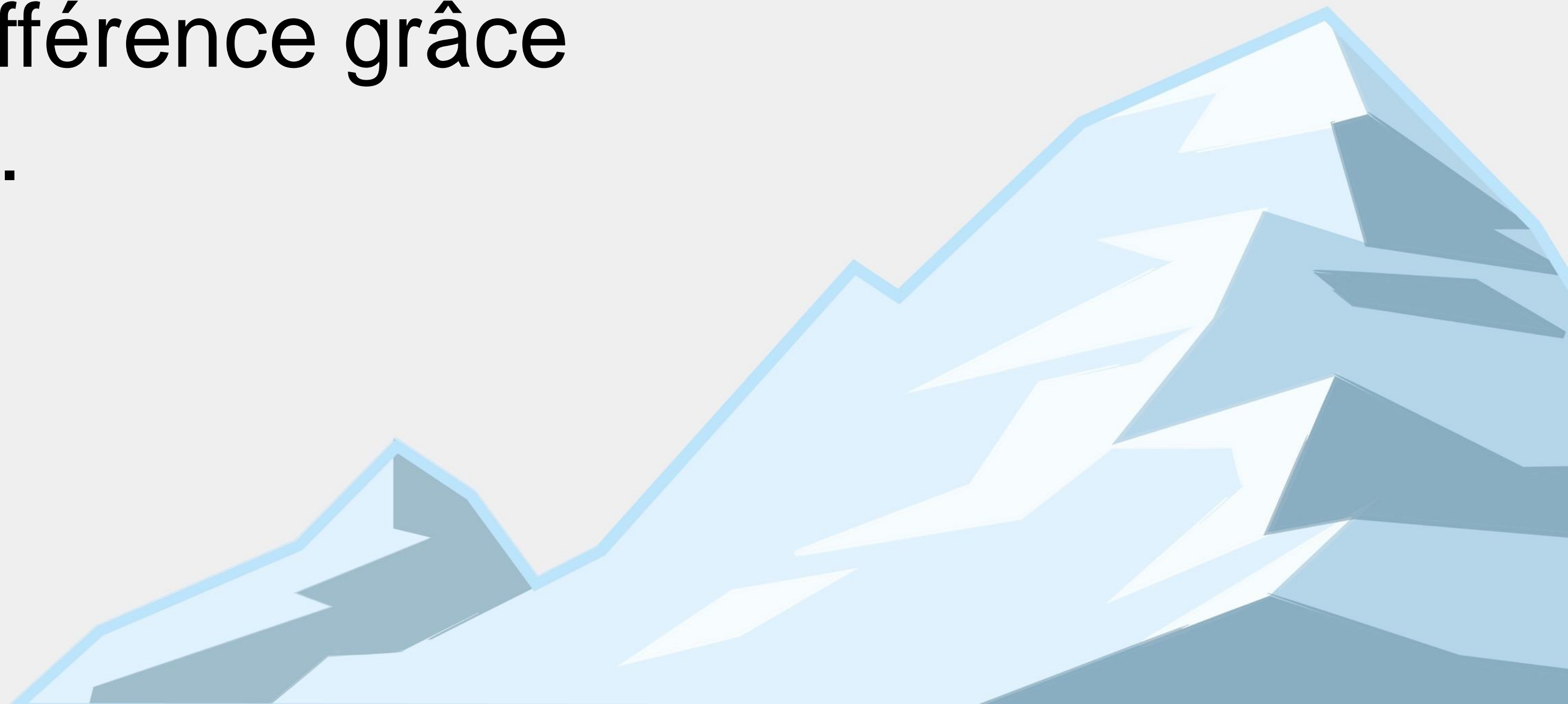
C'est exactement ce que je fais !

Précis et concret : l'objectif décrit mon action.



# Mesurable

J'ai progressé de tant.  
Je vois telle différence grâce  
à mon objectif.





Acceptable

L'objectif est cool !

Mon objectif me motive.



Réaliste

Je peux le faire !  
Je peux y arriver.





# Temporel

Vérifier les progrès.

J'ai tant de temps pour atteindre  
mon objectif.



# Les objectifs SMART sont :

- S** pécifique
- M** esurable
- A** cceptable
- R** éaliste
- T** emporel





# Exemples d'objectifs pertinents

- «Aujourd'hui, en duel défensif, j'utilise toujours ma crosse (stick to the puck). »
- «Lors des charges, je veille à utiliser les bras, les épaules et ma crosse de manière loyale et jamais à hauteur de tête. »
- « Dans les vestiaires, je répands une énergie positive et je renonce à tout commentaire mesquin. »
- « Je me libère toujours pour réceptionner les passes de mes coéquipiers et je bouge tout le temps les jambes. »
- «Lors de la réunion d'équipe de ce jour, je condamne ouvertement la consommation d'alcool au sein de l'équipe. »
- « Dans la salle de musculation, je veille aujourd'hui à exécuter les mouvements avec précision. »
- «Lors du match de ce jour, je garde la tête relevée (head-up) afin de voir mes adversaires et mes coéquipiers. »

# Tâche

## **RESPECT YOUR GOALS – CARTE D'OBJECTIFS**

NOM \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_

Définis deux objectifs SMART concrets pour ton unité d'entraînement (ou ton match) 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		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



COOL & CLEAN



Pat Schafhauser

Amuse-toi  
bien !

