

Le contrat d'objectif du sportif

Savoir se fixer des objectifs

Se fixer des objectifs peut paraître simple, mais en si penchant d'un peu plus près cela n'est pas aussi facile. **Se fixer des objectifs est typiquement humain**, les objectifs de vie au sens large peuvent être une source de motivation sur le court, moyen et long terme.

Pour chaque sportif, définir un objectif est primordial dans sa quête de progression, de performance et de réussite. En effet, les objectifs que l'athlète se fixe peuvent être **source de motivation** s'ils sont bien définis. A l'inverse, ils peuvent être **une source de démotivation et d'abandon** s'ils n'ont pas été clairement posés.

Définir un objectif nécessite de **bien se connaître aussi bien sur le plan physique que mental**.

Tout d'abord, il faut évaluer **ses forces et ses qualités** aussi bien sur le plan technique, tactique, physique que mental. Cette phase d'analyse est importante car **le sportif pourra s'appuyer sur ses qualités** dans les moments difficiles de la compétition. Cette évaluation permet également **d'améliorer la confiance en soi et de se rassurer**.

Il faudra également **évaluer ses limites et faiblesses** sur ces mêmes plans. Cette phase d'analyse est également importante pour pouvoir se fixer des objectifs de progression et travailler avec précision ses lacunes.

II – Les objectifs de Résultats, de Performances et de Concentration

- L'objectif de Résultat

C'est le résultat global d'un événement sportif (ex : gagner le match, obtenir la médaille d'or, devenir champion du monde...). Il s'agit de la finalité que l'on veut atteindre.

- L'objectif de Performance

C'est une performance spécifique à atteindre par le sportif pendant la compétition (ex : marquer 10 buts dans le match pour le handballeur, faire 10 aces pour le tennisman...). Il s'agit d'un objectif plus personnel.

- L'objectif de Concentration

Ce sont des comportements spécifiques à mettre en place lors de la pratique de l'activité (ex : solide sur les appuis pour un rugbyman lors d'un plaquage, relâché au moment de la frappe pour un footballeur...). **Il s'agit des objectifs de concentration** pour la réalisation d'un geste technique.

Quel est le meilleur objectif pour améliorer ses performances ?

« Les travaux de recherche permettent d'affirmer que la stratégie à buts multiples est la meilleure » (Richard H.Cox). En effet, travailler sur les trois types d'objectifs en même temps permettrait à l'athlète d'améliorer ses performances. Se concentrer uniquement sur l'objectif de résultat serait la moins bonne stratégie, car, dans ce cas, **le sportif ne se concentre que sur la finalité** et non sur les moyens intermédiaires qu'il doit mettre en place pour y arriver.

III – Préparer ses objectifs

- L'objectif doit être précis

C'est-à-dire clairement défini. Lorsqu'un athlète dit « Mon objectif est de faire un bon match », cela n'est pas assez précis, qu'entend-t-il par réaliser un bon match ? Est-ce seulement la victoire, de marquer un certain nombre de points, de gérer son stress... La précision de l'objectif commence lorsqu'on le formule, cela est fondamental pour la préparation qui va en découler.

Objectifs Précis = Préparation de bonne qualité = Résultats de qualités

Exemple d'objectifs précis : Finir dans les 3 premiers pour le sprinteur, Marquer 20 points dans un match pour le basketteur, améliorer mon temps d'une demi-seconde pour le skieur.

- L'objectif doit être mesurable

Afin d'éviter toute forme d'interprétation subjective, **il est nécessaire de s'appuyer sur des résultats concrets et mesurables.** Cela permet une meilleure analyse après la compétition. Cela peut permettre également de rassurer ou de motiver l'athlète.

Objectifs mesurables = Meilleure analyse = Amélioration de la préparation

- L'objectif ne doit être ni trop élevé, ni trop facile à atteindre

En effet, si l'objectif est inatteignable, **il peut sans suivre une réelle démotivation et un abandon**, car il y n'y a pas de cohérence entre l'objectif que je me suis fixé et les capacités que j'ai pour l'atteindre, il se peut que je sois rapidement mis en échec. **Il faut être ambitieux et procéder étape par étape** (ex : commencer par participer aux championnats régionaux avant de s'attaquer aux championnats de France). Au contraire, si l'objectif est trop facile, **je peux également manquer de motivation et d'enthousiasme** et donc ne pas fournir les efforts nécessaires pour me surpasser.

Objectifs de moyenne difficulté = Augmentation de la motivation = Meilleure Préparation

- L'objectif doit être formulé positivement

Le discours et les mots employés doivent être positifs. Pourquoi ? Car la façon dont je parle influence mon comportement et mes émotions. (Ex : mon objectif est de ne pas perdre ou de ne pas être stressé), je suis en train de mettre en avant les mots comme « perdre », « stress »... Il vaut mieux employé : mon objectif est de battre mon adversaire, ou mon objectif est d'être détendu pendant le match. Il faut le formuler en disant « ce que je veux » et non « ce que je ne veux pas ».

Objectifs formulés positivement = Energie Positive = Mieux être

- L'objectif doit être personnel

L'athlète doit être partie prenante dans la décision de l'objectif fixé et ne pas le ressentir comme imposé par quelqu'un d'autre. Il doit être construit avec l'entraîneur.

Objectifs personnel = Meilleures implications = Augmentation des performances

- L'objectif doit être visualisé

Il faut se représenter mentalement l'objectif pour anticiper la compétition et se préparer à toutes les éventualités (ex : un changement de surface de jeu pour un tennisman, de matériel pour le skieur, un public hostile...). **Car l'imprévu en compétition peut déstabiliser le sportif** et le rendre moins performant. Se préparer à toutes les éventualités c'est se préparer à être performant en toutes circonstances.

Anticipation = Meilleure Préparation = Meilleure Adaptation

- Les objectifs de compétition et d'entraînement

Les objectifs d'entraînement sont aussi importants que les objectifs de compétitions car ils préparent l'athlète à être plus performant en compétition.

Entraînement de qualité = Augmentation de la confiance en soi = Meilleures Performances

- Noter par écrit les objectifs

Afin de pouvoir **évaluer régulièrement la progression de l'athlète** et de se rappeler les objectifs fixés. **Travailler sur la fixation d'objectifs c'est savoir précisément ce que l'on veut en orientant notre énergie, notre comportement et notre concentration vers le but à atteindre**

Nom :

fiche de proposition du contrat d'objectif individuel

Prénom :

Classe :

	1 trimestre	2 ^{ème} trimestre	3 ^{ème} trimestre
Technique individuelle	- - -	- - -	- - -
Technique collective			
physiologique			
mentale			
performance			