

# MISE EN PLACE D'OBJECTIFS ANTICIPÉS

**Construire Aujourd'hui pour Gagner Demain**

# LE PRINCIPE DES OBJECTIFS ANTICIPÉS



## Définition

La mise en place d'objectifs anticipés consiste à définir des objectifs à moyen et long terme en complément des objectifs immédiats. Cette approche aide à maintenir une vision globale, à éviter le piège du résultat immédiat, et à structurer les efforts pour progresser efficacement.

## Pourquoi est-ce essentiel ?

- **Stimule la motivation** : Donne un sens durable aux efforts.
- **Réduit le stress** : Diminue la pression liée aux performances immédiates.
- **Favorise la cohérence** : Assure une progression alignée avec les aspirations personnelles.

# VOIR LOIN POUR ALLER PLUS HAUT



## ALIGNEMENT ET CLARTÉ

Les objectifs anticipés permettent de structurer les efforts, d'éviter les distractions, et de maintenir un cap clair dans les entraînements.



## RÉSILIENCE RENFORCÉE

En cas d'échec immédiat, la vision à long terme aide à relativiser et à se recentrer sur les étapes suivantes.



## ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Ces objectifs alignent les ambitions sportives avec les valeurs personnelles, offrant une satisfaction durable.



## MENTALITÉ DE CROISSANCE

Ils instaurent une mentalité de progrès continu, même après des réussites majeures.

# STRUCTURER SES AMBITIONS AVEC PRÉCISION

## 1 DÉFINIR UNE VISION GLOBALE

Déterminez où vous souhaitez être dans 1, 3 et 5 ans. Connectez-vous à vos motivations profondes : pourquoi ce sport ? Que ressentez-vous en cas de succès ?

*Exemple : 'Dans 3 ans, je veux être un athlète de haut niveau avec une maîtrise complète de ma gestion mentale en compétition.'*

## 2 DÉCOUPER EN OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

Identifiez les étapes nécessaires pour atteindre la vision. Divisez le parcours en blocs de temps (ex: 6 mois, 1 an).

*Exemple : Pour atteindre la vision, un objectif intermédiaire est 'Améliorer ma gestion du stress en compétition d'ici 6 mois.'*

# STRUCTURER SES AMBITIONS AVEC PRÉCISION

## 3

### PLANIFIER LES ACTIONS

Associez chaque objectif intermédiaire à des actions concrètes et datées.  
Priorisez les actions selon leur impact.

*Exemple : 'Pour gérer mon stress :*  
*1. Participer à 5 compétitions régionales pour m'exposer à la pression.*  
*2. Travailler la respiration de relaxation 3 fois par semaine.'*

## 4

### INTÉGRER LA RÉVISION ET L'ADAPTATION

Le plan n'est pas statique. Évaluez régulièrement les progrès (ex: mensuellement) et réévaluez la vision globale (ex: trimestriellement). Ajustez les objectifs selon les obstacles et les opportunités.



# L'OUTIL CLÉ : FORMULEZ DES OBJECTIFS PUISSANTS

S  
M  
A  
R  
T

— **Spécifique** : Clair, précis, sans ambiguïté.

— **Mesurable** : Avec des indicateurs pour suivre les progrès.

— **Actionnable** : Associé à des actions claires.

— **Réaliste** : Ambitieux mais adapté à vos capacités actuelles.

— **Temporel** : Défini avec une échéance précise.



## L'Avantage ++

+ **Émotionnel** : Que ressentirez-vous en l'atteignant ? Connectez l'objectif à une émotion motrice.

+ **Valeurs** : Est-il aligné avec vos valeurs fondamentales ?

A black and white photograph of a person wearing a swim cap and goggles, adjusting them with their hands. The image is overlaid with a dark semi-transparent rectangle containing text.

# ATELIERS PRATIQUES

Transformer l'Intention en Action

# ATELIER 1 : CLARIFIER VOTRE VISION



Prenez un **moment calme** et répondez :

1. Où vous voyez-vous dans **1 an** ? Dans **3 ans** ? Dans **5 ans** ? (Compétitions, niveau de performance, rôle)
2. Quels **aspects techniques ou mentaux** souhaitez-vous maîtriser ?
3. Quelles **valeurs personnelles** (courage, discipline, plaisir...) souhaitez-vous incarner dans votre parcours ?


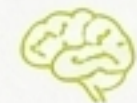

---

## Pour aller plus loin :

Dessinez votre '**Ligne de Vie Sportive**' : Placez-y vos réussites passées et vos ambitions futures pour visualiser votre trajectoire.

# ATELIER 2 : ANTICIPER LES OBSTACLES

**Identifiez les obstacles potentiels pour chaque objectif :**

-  **Techniques** : Limites physiques, gestes à perfectionner.
-  **Mentaux** : Doutes, peur de l'échec, gestion de la pression.
-  **Organisationnels** : Manque de temps, distractions externes, logistique.

**Pour chaque obstacle, élaborer un plan d'action :**

**Obstacle** : *Stress intense avant une compétition.*

**Solution pro-active** : *Mettre en pratique la technique de respiration en carré (4-4-4-4) et la visualisation de scénarios de réussite.*

**Soutien externe** : *En parler avec mon coach ou un partenaire d'entraînement.*

# ATELIER 3 : VISUALISER LA RÉUSSITE



## L'exercice :

1. Installez-vous confortablement, fermez les yeux.
2. Imaginez-vous dans un futur où vous avez atteint votre objectif à long terme.
3. Activez tous vos sens : Que **voyez-vous** ?  
Qu'**entendez-vous** (la foule, les sons) ?  
Que **ressentez-vous** (la fierté, la joie, les émotions) ?

## Ancrer la vision :



### Le Tableau de Vision :

Créez un collage physique ou numérique d'images, de mots et de citations qui représentent vos objectifs. Placez-le dans un lieu visible pour un rappel quotidien.

# INTÉGRER LA PRATIQUE DANS VOTRE QUOTIDIEN



## **Routine Matinale :**

Commencez la journée par 5 minutes de visualisation de vos objectifs ou d'une action clé.



## **En Entraînement :**

Connectez consciemment chaque exercice à un objectif intermédiaire de votre plan.



## **Après chaque Compétition :**

Prenez 15 minutes pour analyser vos progrès par rapport à vos objectifs, pas seulement au résultat. Tenez un journal des leçons apprises.



**Fin de Journée :** Révissez votre plan pour le lendemain et notez une chose positive accomplie dans la journée.

# QUATRE PILIERS POUR MAXIMISER L'IMPACT

# 1

## **Soyez Réaliste et Ambitieux**

Trouvez le juste équilibre entre des ambitions qui vous inspirent et des étapes adaptées à vos capacités actuelles.

# 2

## **La Régularité est votre Priorité**

Planifiez des moments fixes dans votre semaine pour revoir et vous reconnecter à vos objectifs. La discipline crée la motivation.

# 3

## **Partagez pour vous Engager**

Discutez de vos objectifs avec un coach, un mentor ou un partenaire de confiance. Verbaliser renforce l'engagement.

# 4

## **Célébrez les Progrès**

Chaque étape franchie, même petite, est une victoire. Reconnaître ces progrès renforce la confiance et l'endurance.

# POUR ALLER PLUS LOIN

Thèmes à explorer pour renforcer votre démarche :

## #1 Cartographie Mentale des Compétences

(Catégorie : Confiance et Mentalité Positive)

## #2 Techniques d'Anticipation des Obstacles

(Catégorie : Stratégies de Performance)

## #3 Journal de Progression Mentale

(Catégorie : Confiance et Suivi)

## #4 Travail sur l'Identité d'Athlète

(Catégorie : Motivation et Engagement)

# VOTRE TRAJECTOIRE, VOTRE SUCCÈS

## En résumé :

- ✓ La mise en place d'objectifs anticipés vous donne une **vision claire et motivante**.
- ✓ Structurer vos ambitions favorise une **progression constante et durable**.
- ✓ En équilibrant ambition et réalisme, vous bâtissez un **plan solide** pour atteindre l'excellence.

---

*“Fixer des objectifs anticipés, c’est **bâtir dès aujourd’hui les succès de demain**. Faites-en une habitude et laissez votre vision guider vos actions.”*

**À VOUS DE JOUER.**