

La fixation d'objectif

Se fixer des objectifs pour agir sur la motivation et la concentration

1. La fixation d'objectif, de quoi parlons-nous ?

« La fixation de buts/d'objectifs est une théorie de la motivation qui donne à l'athlète toute l'énergie nécessaire pour devenir plus productif et plus efficace. »
Locke et Latham, 1990.

En d'autres termes, la fixation d'objectifs va permettre de **planifier son futur, de se prendre en charge et d'organiser sa vie** comme on le souhaite.

2. La fixation d'objectif, à quoi ça sert ?

Elle est un outil particulièrement intéressant qui agit sur plusieurs leviers :

- donne une direction et augmente l'intensité de la motivation,
- permet une prise de conscience de ses aptitudes, de sa progression ainsi que des obstacles potentiels,
- guide l'attention vers les éléments importants et permet de mieux gérer les priorités,
- accroît l'effort chez le/la sportif/ve,
- favorise la mise au point de nouvelles stratégies d'apprentissage,
- peut être une stratégie de coping (gestion du stress et des émotions),

Les principes énoncés ci-dessous partent de l'idée que la fixation d'objectifs est faite par le/la sportif/ve ou en commun accord avec lui/elle, et qu'elle prend en compte les spécificités individuelles du/de la sportif/ve.

3. Les incontournables à savoir lorsque je me fixe des objectifs

But de résultats ou buts de maîtrise ?

Apprendre à distinguer les différences entre un but de résultats et un but de maîtrise (moyen pour atteindre un objectif) permet de faire la part des choses entre les éléments qui sont directement dans la zone d'influence d'un individu (soigner ses trajectoires par exemple) et ceux hors de sa zone d'influence exclusive (faire un podium, se qualifier, etc.).

La fixation d'objectif

Se fixer des objectifs pour agir sur la motivation et la concentration

Si les buts à moyen terme ou à long terme (revenir en équipe de France, obtenir plus de reconnaissance, par exemple) sont essentiels pour soutenir l'ambition sportive, il n'en demeure pas moins qu'ils seront inopérants voire contre-productifs si à l'entraînement, et à fortiori en compétition, le/la sportif/ve ne possède pas d'objectifs de réalisation précis clairement formulés sur lesquels centrer son attention et son effort.

	Buts de Maitrise	Buts de résultats
Avantages	<p>Contrôlables</p> <p>Diminuent les facteurs anxiogènes</p> <p>Orientation de l'attention vers ce qui utile à l'action</p> <p>Amélioration de la confiance en soi, de la satisfaction et de la réalisation des actions</p>	<p>Indispensable dans une perspective de compétition</p> <p>Donne un sens à ses efforts</p>
Inconvénients		<p>Réalisés sur des événements dépendants de nombreux facteurs extérieurs (adversaires, météo, état de santé...)</p> <p>Incontrôlables</p> <p>Génèrent de l'anxiété lorsque l'enjeu est important</p>

La fixation d'objectif

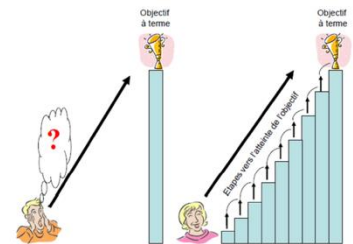
Se fixer des objectifs pour agir sur la motivation et la concentration

4. Les grands principes de la fixation d'objectifs

Principes de la fixation d'objectifs : SMART

- Spécifique (Est-il précis ?)
- Mesurable (Peux-tu mesurer ta progression et savoir si tu l'as atteint ?)
- Orienté vers l'Action (Est-ce que l'atteinte de cet objectif ne dépend que de toi ?)
- Réalisable (Est-il réaliste ?)
- Temps (Quand auras-tu atteint ton objectif ?)

Fixation de buts - principes



5. Mise en application de la fixation d'objectifs

Pour définir précisément un objectif, posez-vous ces 12 questions :

- Question 1 : Quel est l'objectif que vous voulez atteindre ?
- Question 2 : Qu'est-ce que l'atteinte de votre objectif vous apportera ?
- Question 3 : Comment saurez-vous que votre objectif est atteint ?
- Question 4 : Qu'est-ce qui vous empêche, aujourd'hui, d'atteindre l'objectif ?
- Question 5 : De quoi avez-vous besoin pour atteindre votre objectif ?
- Question 6 : Est-ce qu'il y a des inconvénients à atteindre l'objectif ?
- Question 7 : Quel est le pire scénario en cas d'échec dans l'atteinte de l'objectif ?
- Question 8 : Est-ce qu'il y a des solutions non-évidentes pour atteindre l'objectif ?
- Question 9 : Qui pourrait vous aider à atteindre votre objectif ?
- Question 10 : Quand vous aurez atteint l'objectif, qu'est ce qui sera différent dans votre vie ?
- Question 11 : Pourquoi est-ce important pour vous d'atteindre cet objectif ?
- Question 12 : Que comptez-vous faire en premier pour atteindre votre objectif ?

La fixation d'objectif

Se fixer des objectifs pour agir sur la motivation et la concentration

2^{ème} exercice : Méthode SCORE

En partant de sa **Situation** présente, listez les satisfactions et insatisfactions que vous ressentez, dans votre état général au moment de l'exercice. Sur la base des insatisfactions identifiées, définissez un **Objectif** particulièrement important à vos yeux. Plusieurs objectifs peuvent être identifiés dans un premier temps avant de sélectionner le plus important.

Puis complétez la colonne **Effets** : vous allez devoir noter les conséquences (émotion, récompenses...) en cas d'atteinte de l'objectif et les indicateurs (mesurables, quantifiables) permettant de définir s'il a été atteint ou non.

Ces deux étapes, Situation d'une part et Objectif-Effets d'autre part définissent le début et la fin du parcours.

Il s'agit ensuite de réfléchir aux **Causes** (ou obstacles) qui vont jalonner le cheminement de la situation présente à l'objectif, autrement dit d'identifier toutes les difficultés que vous allez nécessairement rencontrer. Pour chaque Cause (ou obstacle) identifiée, vous devez trouver au moins deux sinon trois **Ressources**, c'est-à-dire des solutions vous permettant de surmonter l'obstacle. Cette dernière partie du travail est sans doute la plus intéressante car elle permet d'anticiper les problèmes et les solutions potentielles et peut/doit donc se traduire par des répercussions sur votre organisation quotidienne.

A vous de jouer :

Situation	Objectifs	Effets	Causes	Ressources

Exemples ci-dessous

La fixation d'objectif

Se fixer des objectifs pour agir sur la motivation et la concentration

Situation	Objectifs	Effets	Causes	Ressources
En cas de contact: Crispation Peur Guidonner	Tolérer les contacts	Fierté, courage, rouler proche de ses camarades, discuter sans appréhension	Appréhension de la chute, intrusion dans périmètre sécu, Confiance en soi	Réguler son allure Maitrise de ses trajectoires, Confiance en l'autre
Épuisement précoce « Dominateur puis dominé »	Intégrer la gestion de l'effort	Exploiter tout son potentiel Limiter la frustration Effort linéaire sur un CLM	Peu de repères objectifs Difficultés de l'analyse de ses performances	Se créer des repères sensoriels Être à l'écoute de ses sensations Prise de recul
Difficulté à prendre des décisions en course Anxiété au changement	Autonomie dans l'approche d'une compétition	Gestion de ses émotions et de son activation Pertinence des choix tactiques Maitrise de son environnement Formalisation d'une routine pré-compétitive	Sélections des informations à trouver Implication dans sa pratique	Questionnement du staff Noter ses retours d'expériences Introspection