

Objectifs = motivation

STAPS Paris Saclay

Programme

1. Quoi ?
1. Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?
1. Lien entre Objectif et Motivation



Quoi ?

Quoi ?

Définition “Objectif”

- But, cible que quelque chose doit atteindre

- But, résultat vers lequel tend l'action de quelqu'un, d'un groupe

Quoi ?

Définition “Motivation”

- Ce qui motive, explique, justifie une action quelconque ; cause
- Raisons, intérêts, éléments qui poussent quelqu'un dans son action ; fait pour quelqu'un d'être motivé à agir



Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?



- Savoir faire la différence entre un objectif de maîtrise, de performance et de résultat
- Savoir identifier ses objectifs
- Savoir affiner ses objectifs par rapport à sa personnalité
- Savoir organiser ses objectifs
- Savoir visualiser ses objectifs

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

Objectif de
Maîtrise

Objectif de
Performance

Objectif de
Résultats

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

Objectif de
Maîtrise



**Dépend de soi :
motivant**

Objectif de
Performance



**Dépend de soi :
motivant**

Objectif de
Résultats



**Dépend des autres :
anxiogène**

Étape 1

Long Terme

G R O W



Goal
(Objectif)

Que voulez-vous faire ? Quel est votre but ultime ?

Réalité

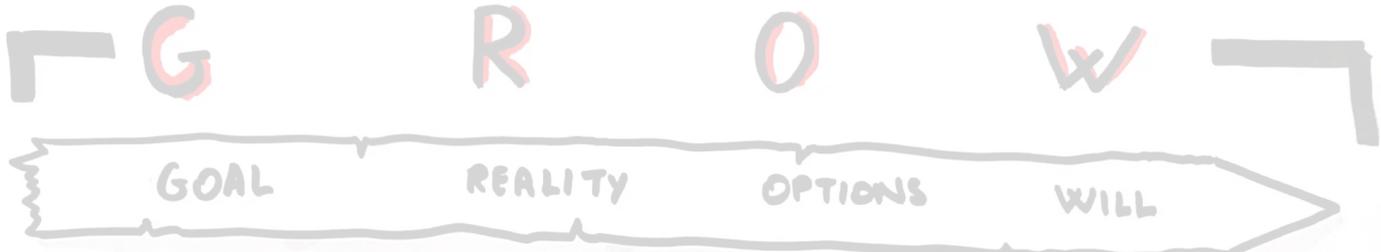
Où en êtes-vous à l'heure actuelle ? Quels sont les obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre objectif ?

Options

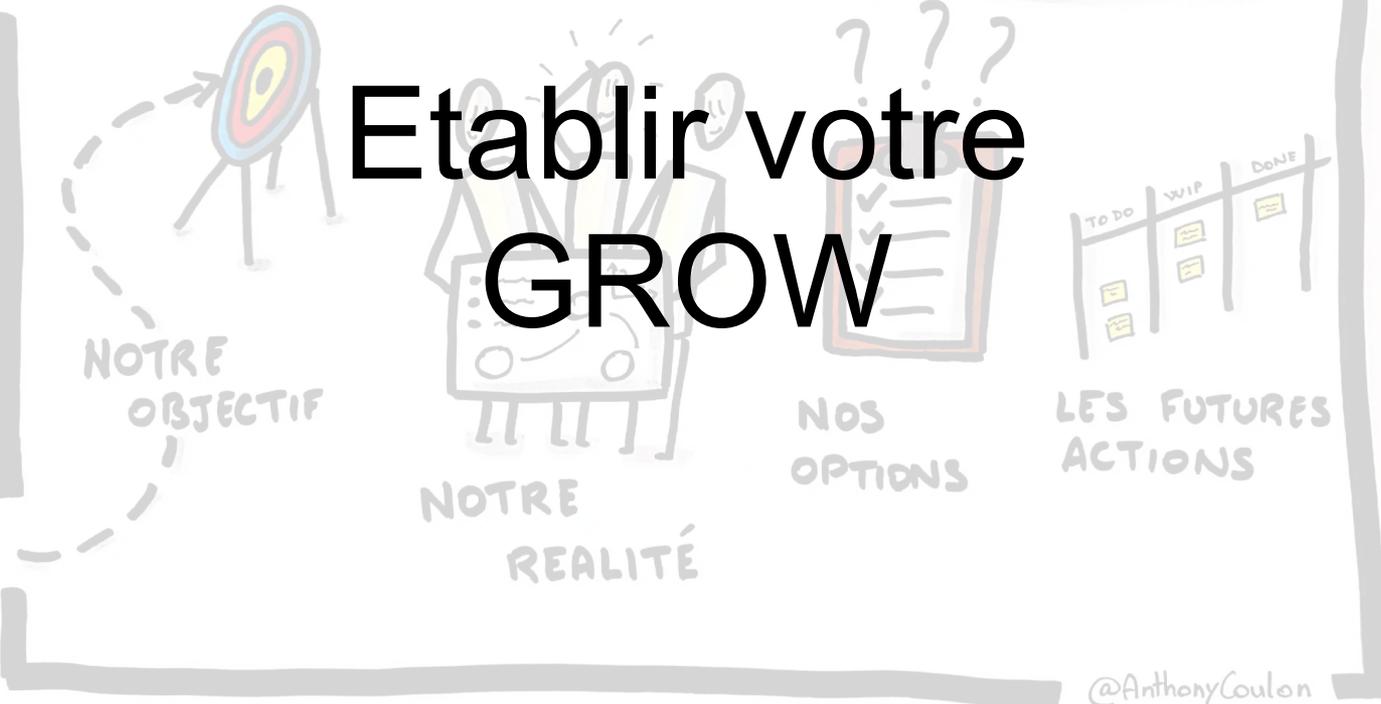
Que pourriez-vous faire ? Quelles sont les ressources à votre disposition ? Quels changements pouvez-vous opérer sur votre comportement pour dépasser les obstacles ?

Will ou Way
Forward
(Volonté)

Qu'allez vous faire concrètement ? Comment pouvez vous commencer à faire des changements ou à exploiter les ressources disponibles pour atteindre votre objectif ?



Etablir votre GROW



Étape 2

Court Terme

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

S M A R T

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

S M A R T



Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

S



La spécification de l'action doit être
clairement établie

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

M



Les indicateurs chiffrés devant être incontestables et reconnus comme tels

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

A



Être accepté afin d'espérer obtenir un résultat

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

R

REALISTE



Pertinent (relevant). Il n'y a aucun intérêt à poursuivre un but qui n'ajoute rien à votre vie ou qui va à l'encontre de vos valeurs. Il faut s'assurer que le but choisi soit pertinent pour vous.

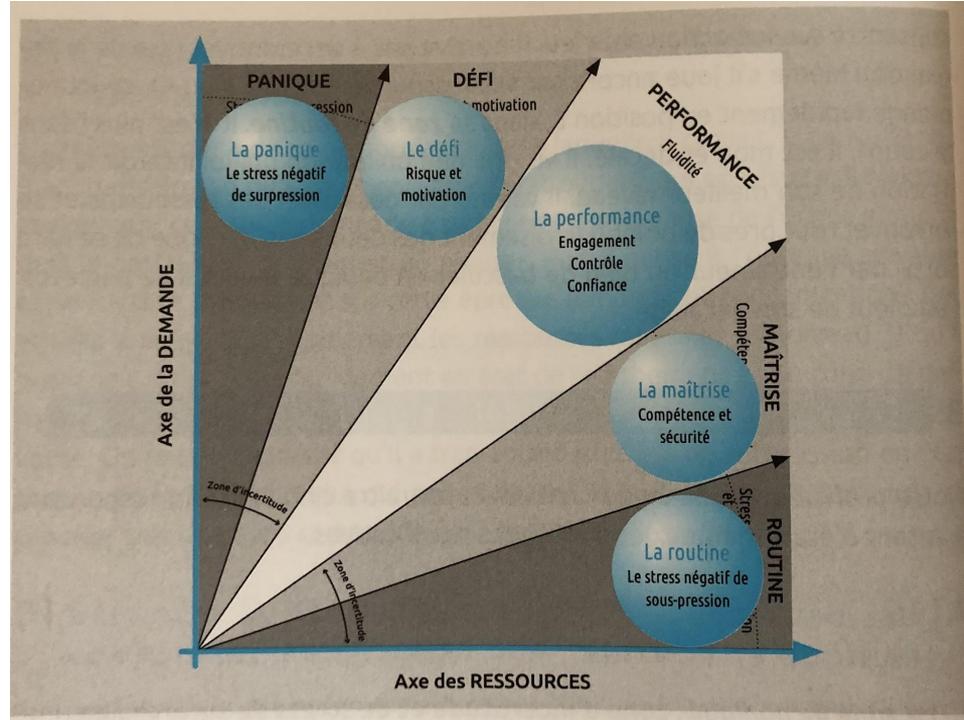
Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

T



Inscrit dans le temps avec une date de fin et éventuellement des points intermédiaires

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?



Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

Exemple : Joueur de tennis

S M A R T
Service

S M A R T
Coups droit

S M A R T
Revers

S M A R T
Volé

S M A R T
Endurance

S M A R T
Emotions

S M A R T
Technique
SWITCH

S M A R T
Fond de cours

S M A R T
etc...

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

S M A R T

Service

S M A R T

Coups droit

S M A R T

Revers

S M A R T

Volé

S M A R T

Endurance

S M A R T

Emotions

S M A R T

Technique
SWITCH

S M A R T

Fond de cours

S M A R T

etc...

S M A R T

Joueur Passer Pro

Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

Exemple : Joueur de tennis

S M A R T
Service



S M A R T
Coups droit



S M A R T
Revers



S M A R T
Volé



S M A R T
Endurance



S M A R T
Emotions



S M A R T
Technique
SWITCH



S M A R T
Fond de cours



S M A R T
etc...



Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

S M A R T

Etablir votre SMART
sur 1 technique



Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

S M A R T

Etablir votre SMART
complet

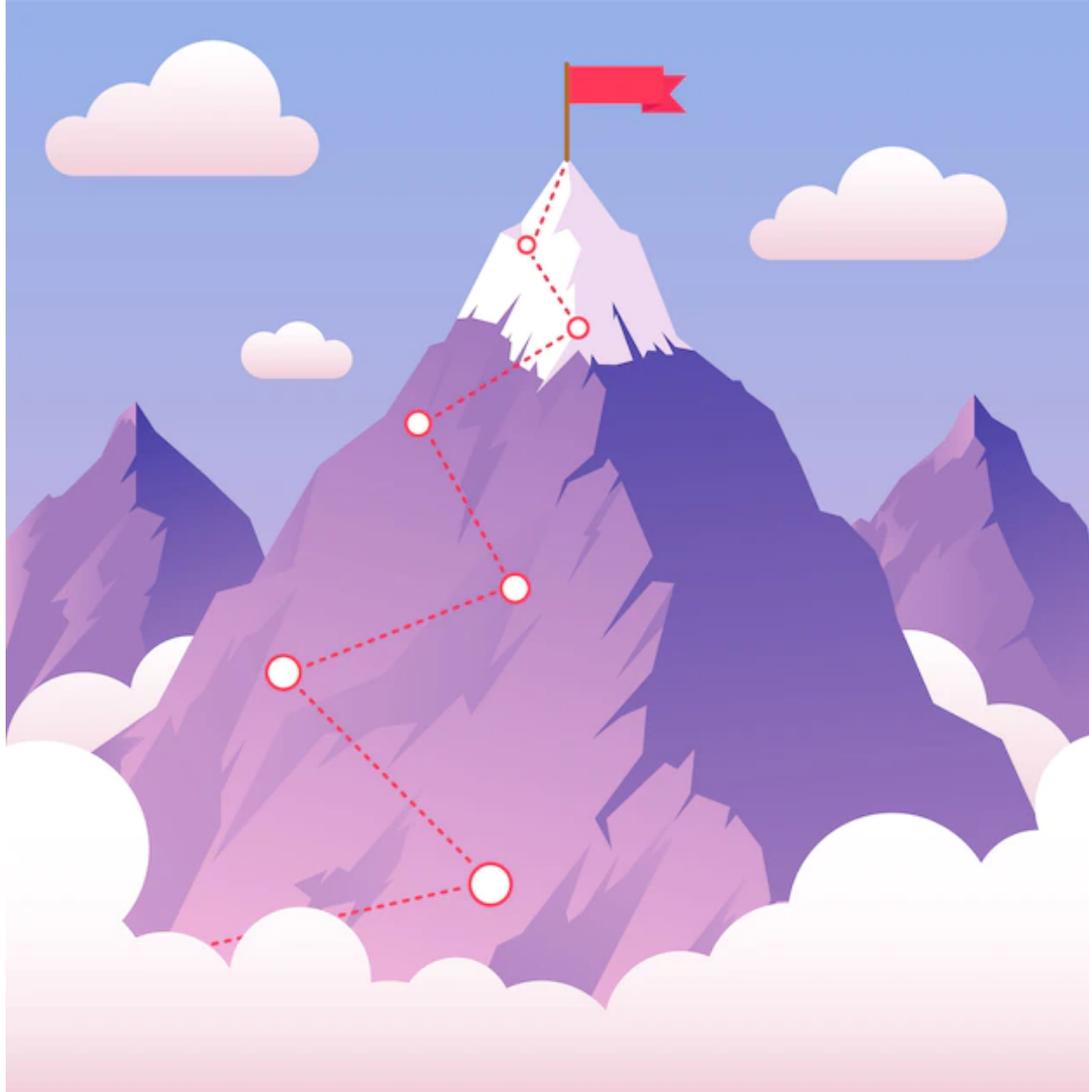


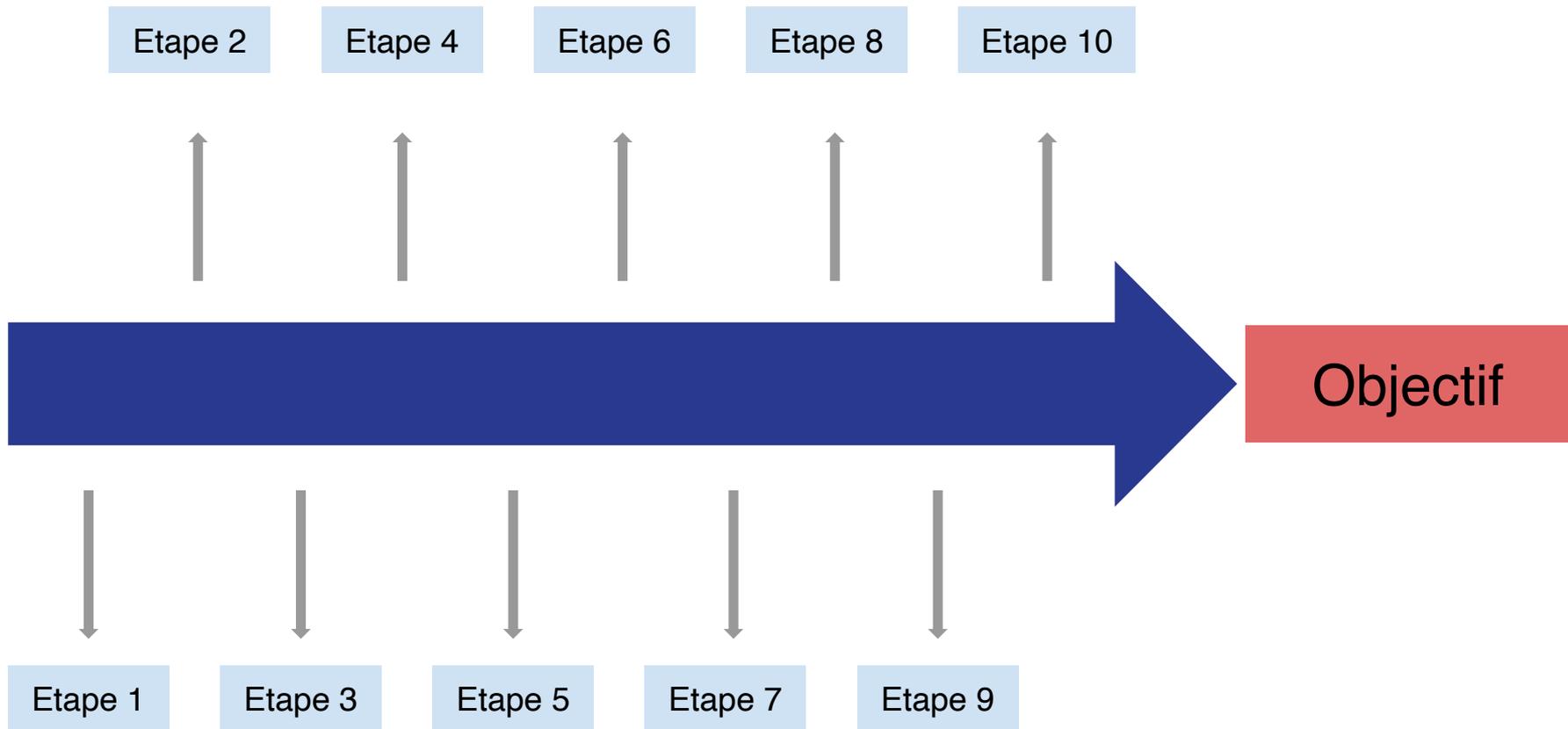
Objectifs - Comment les fixer et pourquoi ?

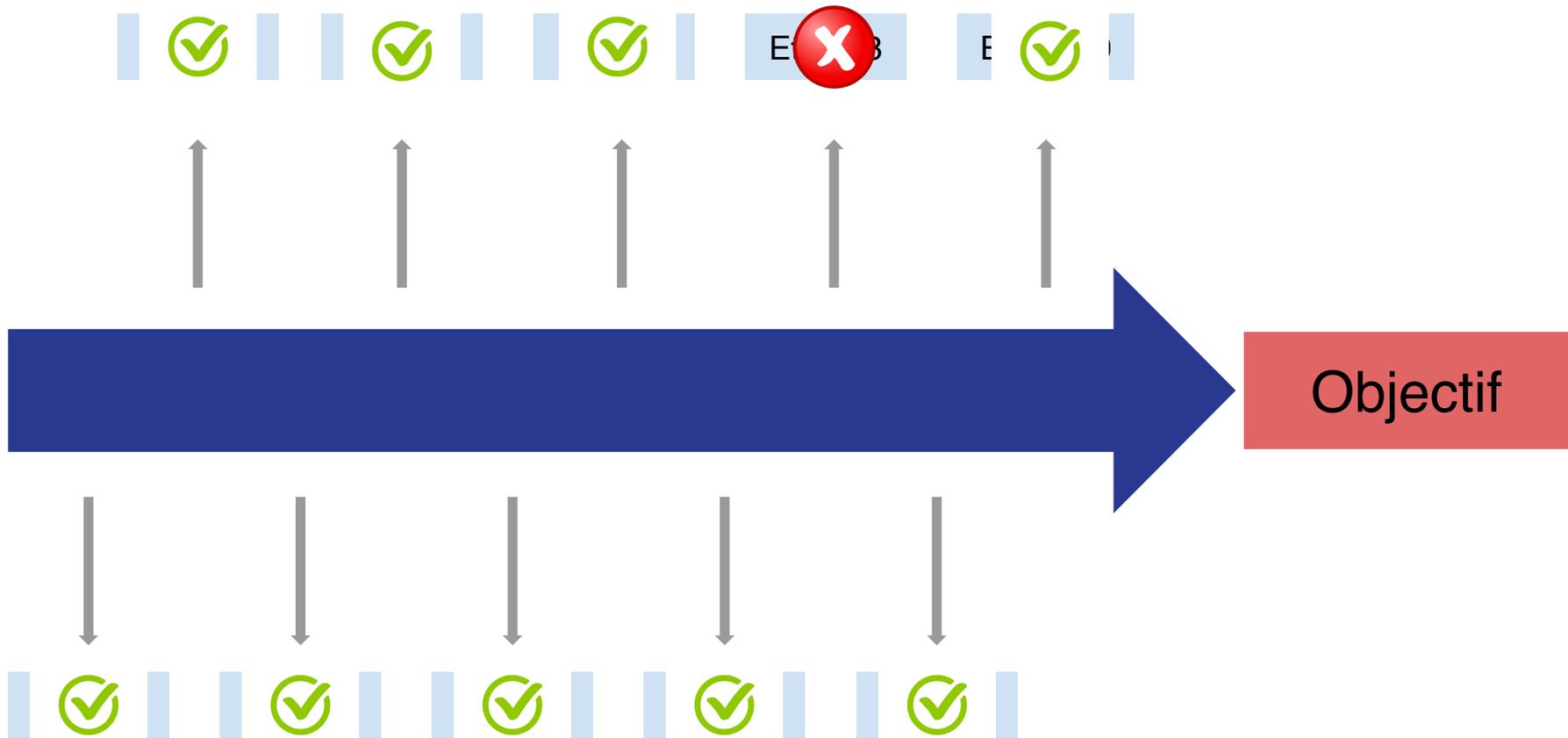
**Mais
encore**

- Sur qui je peux m'appuyer ?
- Vers qui je me retourne en cas de doutes ou difficultés ?

Résumé







294



2023 GOAL CHAMPIONNE

Être forte
Positive

Se défendre
Soi-même

Être fière
de soi

CROIRE
EN SOI
ET RÊVER

Les Points!
20 min: un meeting

Pas de 0 Pointé
Pas de décrochement
Elaborer le Niveau
des commandes à
leur suite l'élève

CALME
PATIENCE
REFLECTIE

GARDER la tête
haute et droite

Régularité

Prise de Risque au bon
MOMENT

Intelligence → Stratégie

Confiance en soi + Equipe

Rompre en question

Faire abstraction des Autres
et des critiques

Bonne Prêre Mentale +
Physique

Plaisir
STATS POSITIVE & Focus

BONUS # Record de Robert M??

Maintenir ses Emotions

NEVER
GIVE
UP

LET'S
GO

BIC Vallée



Lien entre Objectif et Motivation

LA MOTIVATION, C'EST

La **DIRECTION**
de l'effort
dans l'action



Je sais
où
je veux aller



Je m'appuie sur mon
estime de moi

LA MOTIVATION, C'EST

L'INTENSITÉ
de l'effort
dans l'action

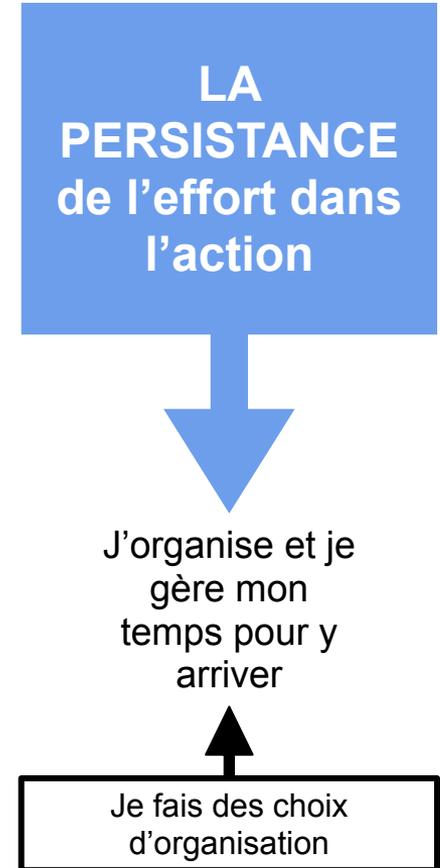


Je sais
comment
je peux y aller



Je produis l'énergie et les
émotions pour y arriver

LA MOTIVATION, C'EST



LA MOTIVATION, C'EST

La **DIRECTION**
de l'effort
dans l'action



Je sais
où
je veux aller



Je m'appuie sur mon
estime de moi

L'INTENSITÉ
de l'effort
dans l'action



Je sais
comment
je peux y aller



Je produis l'énergie et les
émotions pour y arriver

LA
PERSISTANCE
de l'effort dans
l'action

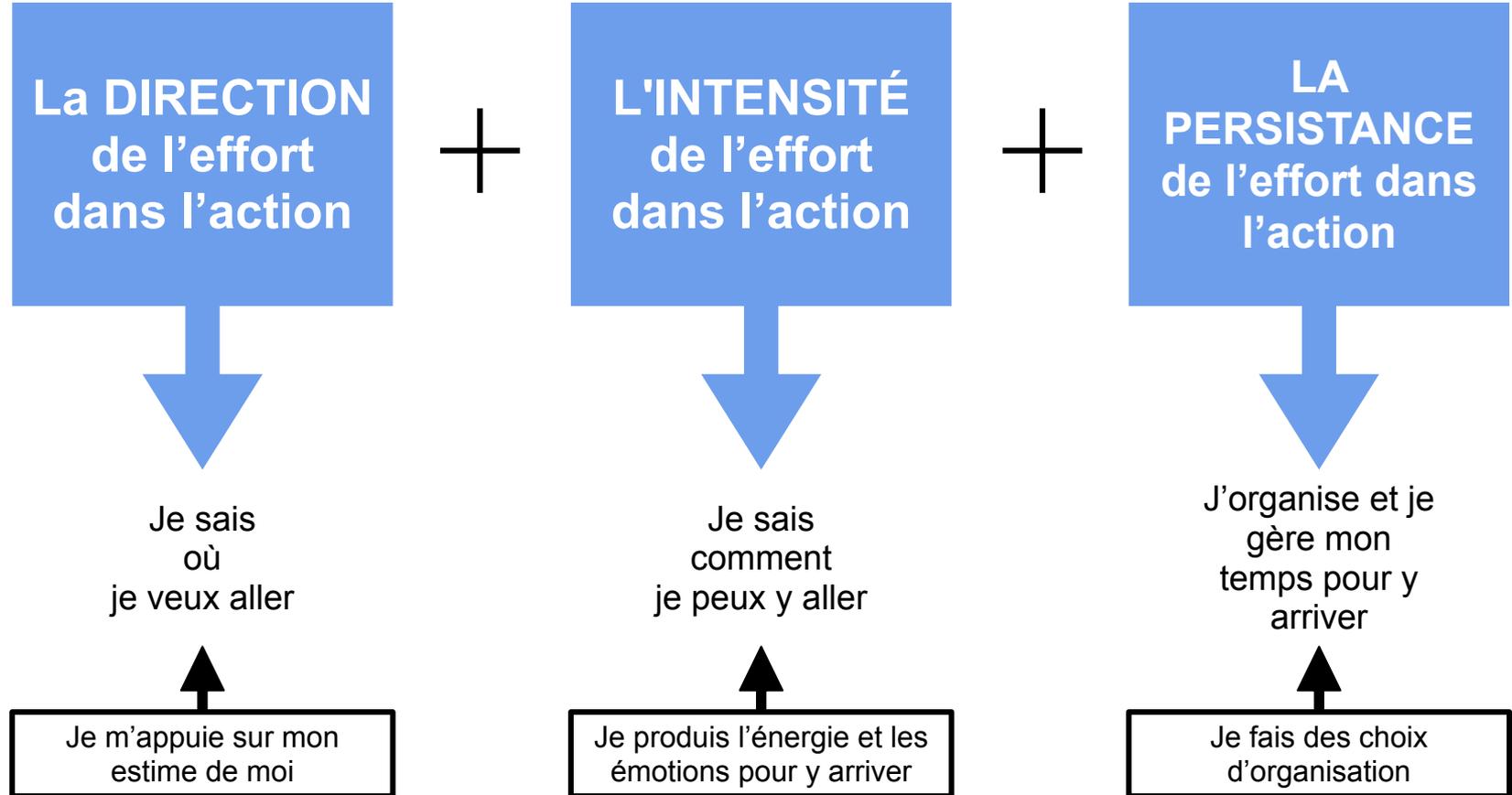


J'organise et je
gère mon
temps pour y
arriver



Je fais des choix
d'organisation

LA MOTIVATION, C'EST



Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Joël Judge

(Arbitre International de Rugby, responsables des arbitres à l'IRB)

« Une fois qu'il a jugé ses propres aptitudes et qu'il a pris la mesure de l'environnement, la motivation de l'arbitre résulte de sa capacité à s'inscrire dans un projet personnel qui peut être la volonté d'être le meilleur. Si tu décides d'atteindre cet objectif, tu dois t'en donner les moyens grâce à une qualité d'organisation sans faille et surtout une capacité à te remettre en question et à accepter la critique. Comme tu rencontreras un certain nombre d'obstacles, c'est ta volonté à te dépasser dans la difficulté qui te permettra de maintenir ta motivation. »

Lien entre Objectif et Motivation

→ Coach de Bowling



Les conseils d'Eric Courault

(Directeur du Haut Niveau et Entraîneur National de la FFBSQ)

« Etre motivé, c'est d'abord élaborer un projet personnel. A l'entraînement, tu dois trouver l'équilibre entre les situations positives qui te permettent de garder ta confiance et les situations difficiles qui t'aident à renforcer tes compétences. Apprends à t'entraîner dans la difficulté même si tu n'en as pas trop envie. Je reste à ton écoute pour t'aider dans ta démarche, te donner des outils même si j'élève volontairement le niveau d'exigence pour te permettre de progresser.»

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils d'Anne Laure Viard

(Médaille de Bronze Olympique en K2, triple médaillée de Bronze aux chpts du Monde en K2 et K1 et double médaillée de Bronze aux Europe en K2 et K1)

« La motivation est surtout liée au plaisir que tu prends en pratiquant ton sport. Pour rester motivé tout au long de ta carrière, fixe-toi des objectifs à court, moyen et long terme aussi bien de résultats techniques que physiques. Une fois que tu as bien déterminé tes objectifs, donne-toi les moyens de les atteindre : en aménageant ta scolarité, en augmentant ton volume d'entraînement, en prenant en compte tout ce qui peut être lié au sport de haut niveau (diététique, préparation mentale, récupération...) »

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Karine Smaghe

(Championne de France des Raids de Course d'Orientation)

« Pour maintenir ta motivation tout au long de l'année n'hésite pas à tenir un carnet d'entraînement qui te permet d'avoir des feed-back intéressants pour construire la suite de ta saison, pour modifier tes entraînements de saison en saison, pour visualiser l'atteinte de tes objectifs. N'hésite pas non plus à varier tes entraînements (lieux, partenaires, type). Au lieu de toujours courir, adonne-toi à d'autres activités mais des activités qui restent dans ta filière énergétique, l'endurance, le VTT, le ski, la natation. Et surtout ne prends le départ d'une course que si tu es motivé car si le plaisir, l'envie, la forme n'y sont pas, les résultats n'y seront pas non plus. »

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Pascal Sempe

(Directeur de l'Ecole de Football du Toulouse Football Club)

« La finalité de la motivation, c'est être toujours centré sur le plaisir du jeu. Quels que soient les enjeux, lorsque tu seras adulte, c'est continuer à rester un enfant qui prend plaisir à jouer. Pour y arriver, tu dois d'abord apprendre à te fixer des objectifs en étant capable de t'auto évaluer pour te donner les moyens de progresser par rapport à tes propres qualités et tes propres défauts sans te comparer aux autres. Une fois engagé dans une démarche permanente de progression, tu dois te donner des objectifs de compétition, t'imposer des défis par rapport à ceux qui te paraissent supérieurs. »

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Gérald Bastide

(Entraîneur du Pôle France à Marcoussis et de l'équipe de France U20, vainqueur du grand Chelem 2014)

« En ce début de saison, au Pôle France, au pied de cette nouvelle montagne à conquérir :

- Fixe-toi des objectifs de résultats pour la fin de la saison.*
- Construits surtout un trajet de progression technique, physique, tactique et mental en escalier qui te mènera progressivement au sommet que tu as choisi d'atteindre.*

Durant ton ascension, je serai là pour te servir de guide :

- Faire des points fréquents sur les paliers atteints et le chemin qu'il te reste à parcourir*
- T'aider à renforcer ce que tu dois améliorer et à développer toutes tes qualités au cours des entraînements. »*

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Rémi Loret et Luc Bruder

(Directeurs du Centre de Formation du Toulouse Football Club)

« En rentrant au Centre de Formation, tu vas vivre dans un nouvel environnement déstabilisant basé sur le désir de réussir et la comparaison aux autres. Si tu ne souhaites pas ressentir une frustration permanente, tu dois surtout te centrer sur les notions de travail et de progrès personnel. Mais attention, même si tu as été choisi pour tes qualités individuelles, il est important que tu prennes conscience que ta réussite passe par l'adhésion au projet collectif. Au sein du Centre de Formation prépare-toi à vivre un triple projet : un projet de vie en collectivité, un projet sportif et un projet scolaire. »

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Christophe Mombet

(Directeur Technique National Adjoint de la FFR, responsable du Haut Niveau Jeune)

« La Performance, l'Excellence, tels sont les buts que tu te fixes quand tu rentres dans un Pôle France, mais la performance ça ne se décrète pas, ça se construit, ça se travaille tous les jours. Pour réussir sur le long terme, pour dépasser l'exploit, il faut donner un sens à son action quotidienne, s'appuyer sur des valeurs, construire un projet, son projet personnel. La motivation se régénère dans la compréhension de ses efforts, du sens de son action (je sais où je vais !), dans l'engagement entier et permanent de sa personne et dans le plaisir qu'il procure. Savoir faire, mais surtout savoir être voilà le challenge que tu as à relever. »

Lien entre Objectif et Motivation

→ Champions de Canoë Kayak



Les conseils de Philippe Colin

(Champion du Monde K2 en 2007 et vice champion du Monde K4 en 2009)

« Maîtriser sa motivation : c'est le Jour J, l'heure H ... La préparation a été optimale, douleurs ou pas, mon corps a récupéré, prêt pour gagner. Mais le chemin qui me sépare de la ligne d'arrivée est encore long, comme les séances réalisées tout au long de ma préparation. Malgré leurs difficultés, le plaisir a toujours figuré. Mais pour gagner, dis- toi que le talent, beaucoup de tes adversaires l'ont aussi. A niveau égal, dans une compétition ou un entraînement, ce qui fait la différence, c'est la motivation. C'est l'envie de bien faire, l'envie de se battre pour surclasser ses adversaires, l'envie de passer la ligne d'arrivée en premier, tout simplement l'envie de se dépasser. Alors, avant de réaliser tout cela, tu dois, bien entendu, mettre en place une stratégie et surtout avoir des objectifs, des points de passage, des barres à franchir, pour être toujours sûr de ce que tu fais et garder l'envie de toujours faire mieux... »

Lien entre Objectif et Motivation



Les conseils de Christophe Urios

(Entraîneur professionnel de Rugby)

« Je reste persuadé que l'on ne motive pas un joueur, le rôle de l'entraîneur c'est de faire en sorte que le joueur évolue dans un climat motivationnel afin qu'il puisse se donner à fond. Construire un climat motivationnel c'est d'abord faire en sorte d'impliquer le joueur dans sa progression, rendre le joueur acteur de ses progrès donc de sa motivation. Ma priorité c'est de construire avec le joueur l'objectif final (L'ambition / Le rêve = Le long terme), ensuite déterminer les moyens (Physique / Tactique / Technique / Mental = Le quotidien) pour arriver à cet objectif et mettre en place un suivi (Entretien évaluation = Court terme) pour contrôler les évolutions.

Il est important que tu t'associes à cette démarche pour une plus grande implication et par conséquent une plus grande évolution. Si tu t'égares ou si tu te réfugies dans des excuses, tu dois accepter d'être ramené à la vérité à l'occasion des entretiens que te proposent ton éducateur ou ton entraîneur. »