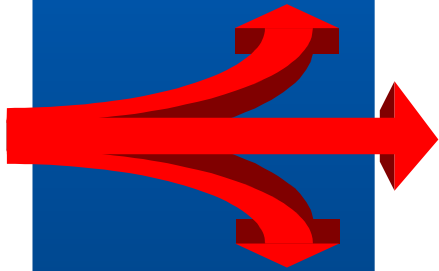


# APPROCHE MENTALE : FIXATION D'OBJECTIFS ET PRÉPARATION TERMINALE

*Anthony PERRIN*  
*Préparateur Mental (D.E.)*  
*[www.mental.fr](http://www.mental.fr)*

# SOMMAIRE DE LA PRESENTATION

- RAPPEL SUR LA PREPARATION MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS et DE BUTS
- QUELQUES EXEMPLES EN PREPARATION TERMINALE



**FIXATION D'OBJECTIFS ET PRÉPARATION TERMINALE**

# **RAPPEL SUR LA PRÉPARATION MENTALE**

# LA PRÉPARATION MENTALE : Définitions

- **La préparation mentale** est un ensemble de stratégies, de techniques et méthodes visant à optimiser le potentiel psychologique de l'athlète, afin de réaliser une performance sportive,
- **Le suivi psychologique** s'adresse avant tout à l'individu, à son épanouissement et à son équilibre dans sa vie d'Homme.

# LA PRÉPARATION MENTALE :

## Pour Qui, Quand ?

- **Pour qui ?**

Pour l'athlète, mais aussi pour toutes les personnes (entraîneur, staff technique, médical...) qui accompagnent l'athlète dans la réalisation de sa performance,

- **Quand ?**

Comme pour l'entraînement physique, la préparation mentale est planifiée tout au long de l'année (évaluations, situations de renforcement, récupérations...)

# LA PRÉPARATION MENTALE : Comment ?

- **Condition préalable ?**

A la demande de l'entraîneur et des athlètes,

- **Comment ?**

Observation (empirique et vidéo) des athlètes à l'entraînement Et en compétition,

Entretiens avec tous les membres de l'équipe et du staff,

Passation de tests, groupes de discussion,

Techniques (dynamique de groupe, cohésion, gestion des émotions, prépa à la compétition...)

# L'INTERVENTION

- **Objectif**

Optimiser son potentiel mental en vue de réaliser son niveau maximum de performance.

- **But**

Aider les sportifs à développer la connaissance de soi, de son fonctionnement pour être plus performant et donner 100% de son potentiel en compétition.

# L'INTERVENTION

- Les 3 temps d'un travail en préparation mentale (en individuel et/ou en groupe):
  - L'évaluation diagnostique et la planification du travail,
  - L'entraînement aux habiletés mentales,
  - L'évaluation et l'optimisation en compétition.



# LA FIXATION D'OBJECTIFS et DE BUTS

# UNE TECHNIQUE ANCIENNE

- Une technique issue du monde industriel :  
« Goal setting » (fixation de but)
- Apparue au début du 20ème siècle avec le Taylorisme : mécanisation de la production
- Développée pour aboutir au « Management by objective » (management par objectif)

(Odiorne, 1978)

# FIXATION D'OBJECTIFS ET DE BUTS : 2 DÉFINITIONS

- « L'atteinte, habituellement dans un temps donné, d'un critère précis de compétence dans une tâche définie »

(Burton (1984), Martens (1990))

- « Une représentation mentale d'un niveau de performance à accomplir »

(Garland (1985), Famose (1993))

# POURQUOI EST-ELLE EFFICACE ?

Les Buts influencent les comportements selon deux approches:

- L'approche directe mécanique (Lien de cause à effet « rapide »)
- L'approche par les processus (Action sur des variables psychologiques plus stables)

(Weinberg et Gould, 1995)

# APPROCHE DIRECTE MECANIQUE

Les Buts influencent la performance de quatre façons:  
(Locke et Latham, 1985):

- Ils fixent l'attention vers les aspects importants de la tâche à accomplir (ex: critères de réussite),
- Ils incitent à l'effort (si acceptés par l'athlète, plus le but est difficile, plus l'effort est élevé),
- Ils amènent à persévérer plus longtemps, jusqu'à ce que le but ou les sous-buts soient atteints (ex: tps de passage),
- Ils favorisent la mise au point de nouvelles stratégies d'apprentissage pour réussir.

# APPROCHE INDIRECTE PAR LES PROCESSUS

Les Buts favorisent la performance par leur action sur des variables intermédiaires:

(Burton, 1984,1989; Famose, 1993; Garland, 1985; Sarazin, Famose, Cury, 1999 )

- Le niveau de confiance en soi,
- Le niveau d'anxiété,
- Le niveau de satisfaction.

# OBJECTIFS DE RESULTAT ET DE PERFORMANCE

- Objectifs liés au résultat :

Ils portent sur l'obtention de la victoire en compétition (ex: course de sa vie et défaite...)

- Objectifs liés à la performance:

Ils portent sur l'atteinte de critères basés sur ses propres performances antérieures et non celles des autres (niveau moindre d'anxiété, rendement supérieur en compétition)

## **DIX PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA FIXATION D'OBJECTIFS**

- 1. Formulez des objectifs précis.**
- 2. Fixez des objectifs difficiles mais réalistes.**
- 3. Fixez des objectifs à court et à long terme.**
- 4. Fixez des objectifs de performance.**
- 5. Consignez vos objectifs par écrit.**
- 6. Mettez au point des stratégies d'atteinte des objectifs.**
- 7. Tenez compte de la personnalité des participants.**
- 8. Encouragez l'engagement individuel envers les objectifs.**
- 9. Aidez l'athlète à poursuivre ses objectifs.**
- 10. Favorisez l'évaluation de l'atteinte des objectifs.**



## FICHE DE BUTS INDIVIDUELS

De la Théorie à  
la Pratique:

Présentation  
d'une fiche  
technique

## FICHE PRATIQUE DE BUTS INDIVIDUELS

Rappel, 5 points à respecter :

- **Difficiles à atteindre et Réalistes** ( très proche de votre maximum du moment),
- **Précis** (ciblés sur une habileté ou un comportement spécifique)
- **Motivants** (vous devez être gagnant(es) : plaisir, progrès...).

## FICHE PRATIQUE DE BUTS INDIVIDUELS (2)

Rappel, 5 points à respecter (suite):

- **Ils peuvent être quantitatifs** (réussir à améliorer son classement et /ou exploiter le maximum de ses possibilités du moment...)
- **surtout liés à votre maîtrise de votre activité** (être à 100% dès le signal du départ (physique et mental), être capable de rester dans les limites hautes de son allure compétition (être à l'écoute de son corps et rester lucide), se concentrer toujours sur « l'ici et maintenant », ni l'action précédente, ni la suivante...)

## FICHE PRATIQUE DE BUTS INDIVIDUELS (3)

### Exercice 1 :

- Imaginez-vous après votre compétition (votre entraînement) et répondez aux questions suivantes en respectant les 5 points énoncés ci-dessus :
- j'aurai réussi ma compétition (mon entraînement) si....J'ai (notez au maximum 3 buts) :

-

-

## FICHE PRATIQUE DE BUTS INDIVIDUELS (4)

### Exercice 2 : Comment allez-vous procéder ?

- A côté de chacun des buts écrits ci dessus, écrivez votre stratégie de réalisation, vos moyens, vos ressources que vous allez mobiliser pour atteindre vos buts (dans tous les déterminants de votre performance).

## FICHE PRATIQUE DE BUTS INDIVIDUELS (5)

### Exercice 3 : Comment allez-vous procéder ?

- Identifiez un mot ou deux pour chaque but qui vous permettra de vous reconcentrer sur vos buts en cours de compétition (d'entraînement), simplement en vous le répétant mentalement  
(exemple : lucide sur l'allure ...)

## DIFFICULTES COURANTES DE LA FIXATION D'OBJECTIFS

Ces difficultés sont faciles à corriger:

(Gould, 1993)

- Omettre de formuler des objectifs précis,
- Formuler trop tôt un trop grand nombre d'objectifs,
- Oublier d'ajuster les objectifs lorsqu'ils ne sont pas atteints,
- Omettre de formuler des objectifs de performance,
- Négliger d'évaluer et d'assurer le suivi.

# QUELQUES EXEMPLES EN PRÉPARATION TERMINALE



## EXEMPLES PRATIQUES

Je vous propose de réfléchir ensemble à quelques objectifs / buts possibles en phase terminale de préparation :

- Construire et maîtriser sa préparation à la performance...
- Gérer les temps forts et faibles de compétition...
- Rester lucide, concentrer durant tout l'effort

# CONCLUSION

Les Buts / Objectifs sont les cibles de l'action:

- Ils influencent la performance directement :

fixent l'attention, incitent à l'effort, amènent à persévérer et favorisent la mise au point de nouvelles stratégies d'apprentissage pour réussir.

Les Buts / Objectifs favorisent la performance par leur action sur des facteurs psychologiques importants :

- Le niveau de confiance en soi, d'anxiété et de satisfaction personnelle.

## CONCLUSION (2)

Cette technique ancienne est un apprentissage qu'il faut construire en respectant quelques règles du jeu:

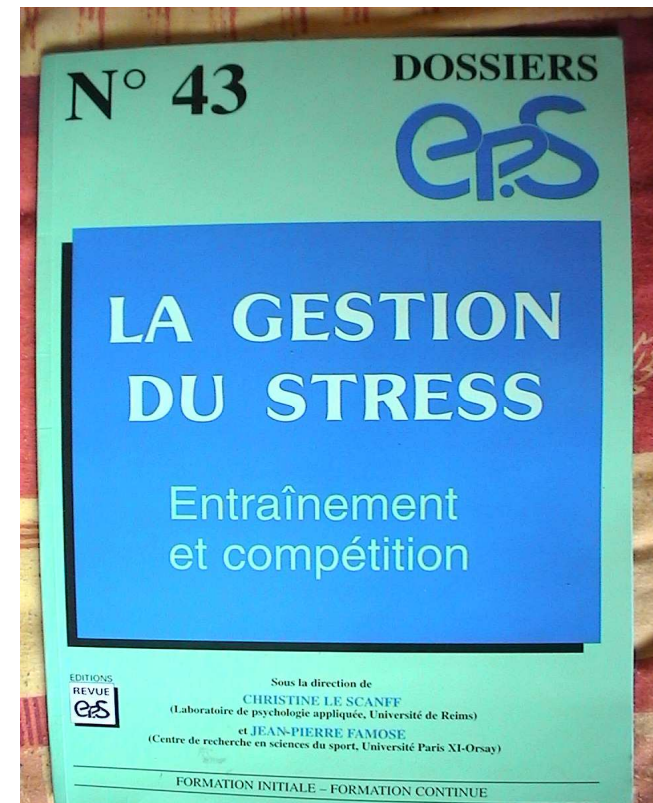
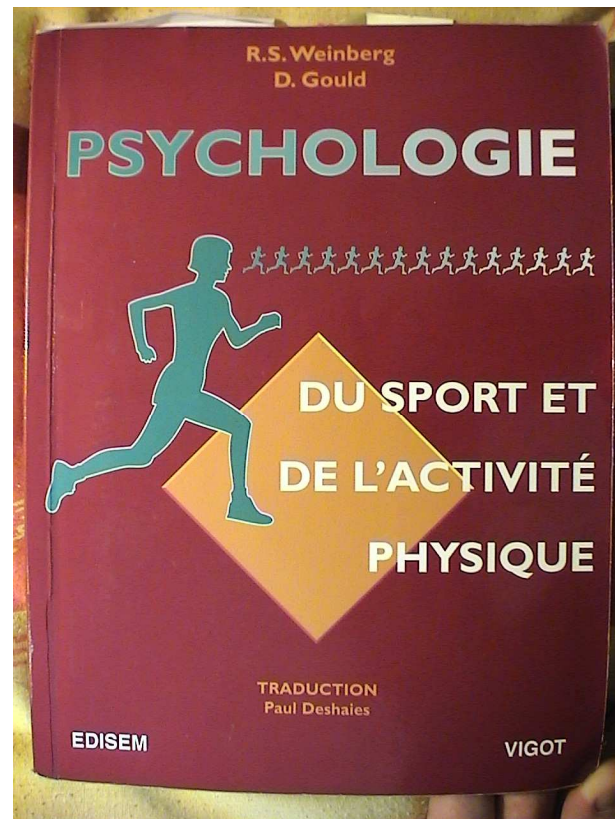
- cf. votre fiche pratique

Il faut toujours bien distinguer les Buts / Objectifs liés aux résultats et ceux liés à la performance :

- Les buts de performance augmentent le sentiment de contrôle, diminuent l'anxiété, et engendrent un rendement supérieur en compétition)

Comme toute habileté, la fixation de Buts / Objectifs s'entraîne et se perfectionne...

# BIBLIOGRAPHIE



# MERCI

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

**VOS QUESTIONS ?**

**A VOUS DE POURSUIVRE...**