



# La détermination d'objectifs

## Méthode

A partir de « PNL et performance sportive » Antoni GIROD

---

Après une première partie où nous avons expliqué l'intérêt de la fixation d'objectifs, nous abordons ici la méthode pour que cette démarche soit efficace.

Voici les bonnes questions à se poser, qu'il faudra adapter à votre groupe (selon l'âge des joueurs, leur niveau, les motivations...).

Dans un premier temps, la démarche devra être collective. Mais fixer des objectifs individuels à ses joueurs contribue aussi à la motivation et à la formation dans un souci de progression.

**NB** : les commentaires de FootballCoach **sont en vert**.

### 1. Qu'est ce que je veux ?

Quel est mon objectif ? Si le but final est trop lointain placer des objectifs intermédiaires. **Avoir un but dans sa vie comme sur le terrain permet d'agir avec plus d'efficacité, plus de rapidité**

### 2. Mon objectif est-il formulé positivement ?

Un objectif décrit négativement contient en lui l'idée d'échec. « Je ne veux pas perdre ma place de titulaire » peut être reformulé positivement par « Je veux devenir un titulaire indiscutable. »

La première formule implique qu'il est possible de rater, tandis que la deuxième évoque le possible et renforce la confiance en soi.

### 3. Est-ce que mon objectif est réalisable ?

#### **Fixer des objectifs difficiles mais réalistes.**

La difficulté de l'objectif et les moyens pour l'atteindre doivent être en adéquation. Si l'objectif que s'est fixé mon n°9 est de marquer un triplé à chaque match, il risque en cas d'échec (probable !) d'être de plus en plus stressé, puis de se décourager rapidement.

Au contraire un objectif trop facile à atteindre, trop modeste va engendrer de l'ennui puis une baisse de motivation.

Les joueurs ou le groupe doivent retirer la plus grande satisfaction possible de leur réussite afin de gagner en confiance et en estime de soi.

### 4. Mon objectif ne dépend-il que de moi ?

En sport collectif d'opposition, les résultats sont dépendants des adversaires, mais également des conditions extérieures, de l'arbitre... La question peut cependant être reformulée ainsi :

#### **Qu'est-ce qui ne dépend que de moi pour atteindre cet objectif ?**

Pour les objectifs de résultats sportifs concernant l'équipe et le club, où la part d'aléatoire est importante, il est intéressant de fixer une fourchette d'objectifs qui va être précisée en cours de saison afin de se protéger de mauvais résultats éventuels. Cette détermination permet de mobiliser tous les partenaires et forces vives du club.

## **5. Mon objectif est-il formulé avec précision ?**

Visualiser le plus précisément possible le chemin à parcourir et les différentes étapes à atteindre et imaginer le plus précisément le résultat de cette démarche.

« Je veux être un meilleur attaquant ! » est un objectif qui manque de précision. Il peut être décliné plus en détails. « Je vais travailler pour posséder une gamme de trois feintes et dribbles à vitesse rapide, me battre sur tous les ballons dans la surface et utiliser davantage ma frappe puissante. »

Nous pouvons comptabiliser le nombre de duels gagnés grâce à ces dribbles ou le nombre de frappes cadrées.

Les objectifs à court terme sont des étapes, des marches vers les objectifs à moyen terme. Ils permettent d'engager une réflexion sur la façon d'arriver à cet objectif à moyen terme et s'orienter vers le « phare » que représente l'objectif à long terme.

## **6. Pourrait-il y avoir des inconvénients à atteindre mon objectif ou des avantages à ne pas l'atteindre ?**

Mettre en lumière les obstacles internes, prendre conscience des freins à la réalisation de mon objectif. Soit je décide de changer d'objectif, soit je m'engage en connaissance de cause et mon engagement sera total.

### **a. En quoi cet objectif est-il important pour moi ? Que va-t-il m'apporter ?**

Plus la liste est longue, plus le résultat sera attractif et la motivation se renforcera. Si je me trouve démotivé, retour en arrière : **Qu'est-ce que je veux vraiment ?**

## **7. Par rapport à mon objectif, où est-ce que j'en suis ?**

Bilan de la situation actuelle, état des lieux. Je mesure clairement la distance qui me sépare de mon objectif.

L'objectif doit être posé dans le temps avec une échéance finale.

## **8. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?**

Il est très important de se préparer aux pires scénarios. Un obstacle imprévu est toujours plus perturbant qu'un autre auquel on s'est préparé.

## **10. De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?**

Moyen matériel, personnel, emploi du temps,...Le chemin ayant été tracé, j'avancerais d'autant plus facilement vers mon objectif.

Quels sont les moyens qualitatifs (qualité du travail à fournir, effort de concentration, ...) et quantitatifs (quantité d'entraînements, de préparation...)?

*NB : fixer des objectifs par écrit permet une réflexion plus approfondie, plus précise (choix des mots) et de laisser une trace dans le "marbre".*

## Un exemple de fixation d'objectif

⇒ Voici la lettre qu'a adressée José Mourinho, alors entraîneur du FC Porto, à tous les nouveaux joueurs arrivant dans le club lors de la saison qui les a conduits à un titre en Champion's League.

Le leader détermine la vision pour le club et l'équipe, le plan à suivre pour atteindre des sommets. Il donne du sens et éclaire sur les finalités.

*Cher \_\_\_\_\_, bienvenue au FC Porto*

*J'espère que tes vacances se sont bien passés ..... et que tu as bien rechargé tes batteries question motivation et ambition.*

*Etre champion c'est toujours notre objectif. Un objectif quotidien, une motivation constante et permanente, une lumière qui nous guide à partir d'aujourd'hui. Chaque entraînement, chaque jeu, chaque minute de notre vie professionnelle et sociale sont centrés sur cet objectif qui est je le répète LE NOTRE.*

*Quand je suis arrivé au club, j'ai promis de la franchise, de la communication, de la qualité de travail et évidemment je dois renouveler les promesses. Nous partons dès à présent sur une base solide qu'on doit encore faire progresser.*

*Moi-même et le club croyons en toi. C'est précisément pour ça que tu es ici. L'équipe est équilibrée, chacun de ses postes est doublé, parfois triplé. Etre titulaire ne sera jamais adéquate tant la qualité technique de l'ensemble que nous formons est grande.*

*Mais j'ai besoin de tous tant la route sera longue et difficile.*

*Chacun sera une option, un apport pour l'équipe. Vous avez tous besoin les uns des autres.*

*Seule l'équipe compte. Quand un joueur qui n'est pas convoqué voit le match des tribunes, il ne doit pas accepter que quelqu'un critique ses collègues.*

*J'ajoute Motivation + Ambition + Esprit d'équipe = Succès*

*J. Mourinho*