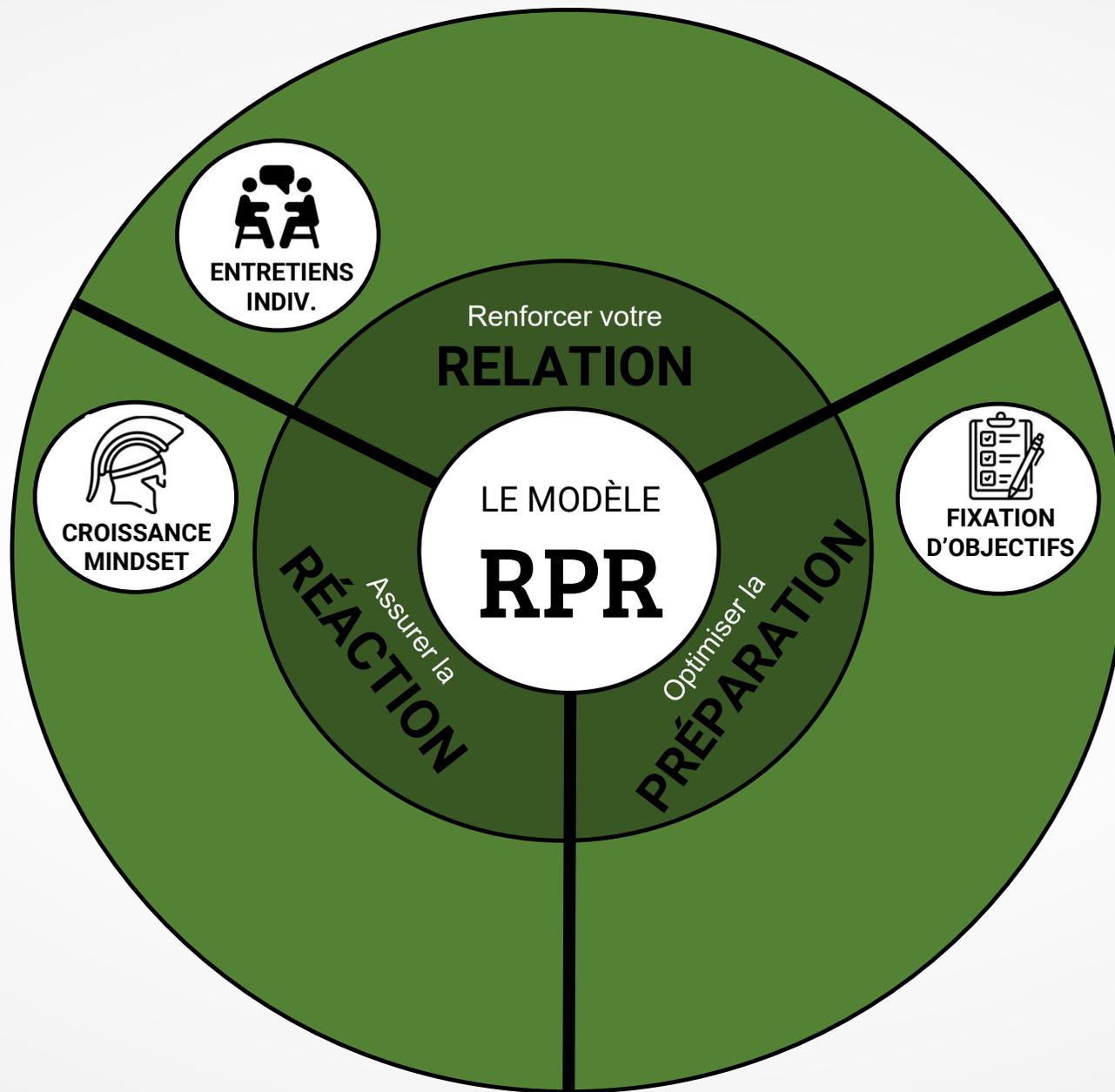


Entraîneur du XXI^e S. | EXPERT

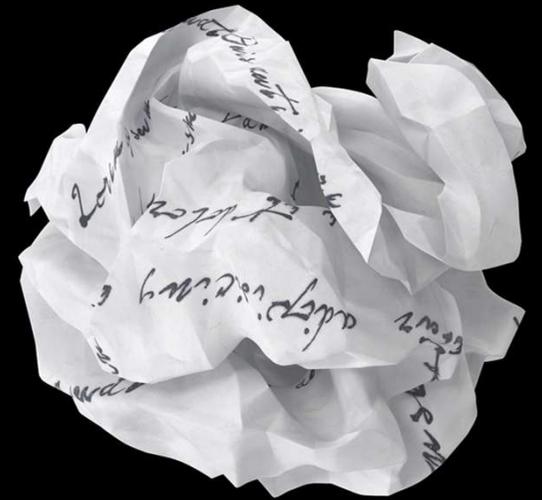
Fixer des objectifs pour que vos sportifs se surpassent et restent concentrés



Module 3



Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre **AVEC LES OBJECTIFS**

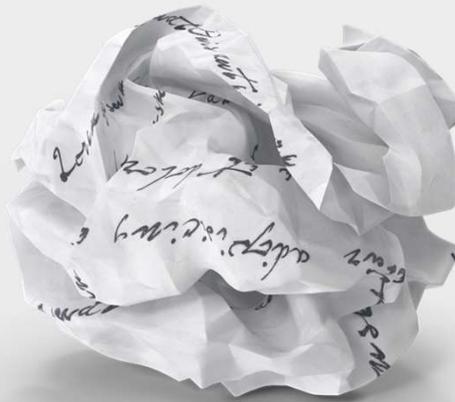


Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre avec les objectifs

1) Focus sur le mauvais objectif au mauvais moment



2) Définir ses objectifs avant de définir ses peurs !



3) Laisser trop d'autonomie dans le choix des objectifs



Les objectifs des objectifs...et leur paradoxe



À quoi ça sert de fixer des objectifs ?

ÉVALUATION
PERFORMANCE
RESPONSABILISATION
PROJECTION
MOTIVATION
RECONNAISSANCE
ENGAGEMENT
PRÉCISION
AUTONOMIE
CONCENTRATION
DÉPASSEMENT

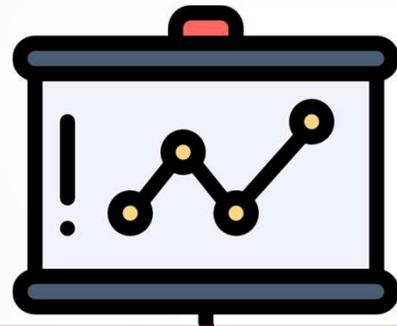
Le paradoxe des objectifs

Certains bénéfiques peuvent s'entre-détruire

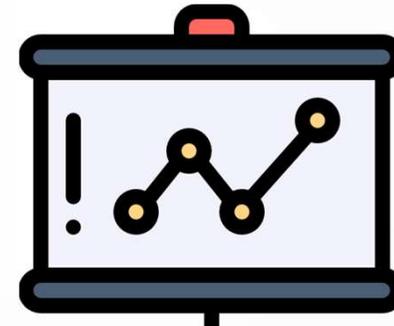


Le paradoxe des objectifs

Certains bénéfiques peuvent s'entre-détruire



**ÉVALUATION
SIMPLE &
INDIRECTE**



**ÉVALUATION
COMPLEXE &
DIRECTE**



PROCESSUS



MOTIVATION



CONCENTRATION

Le paradoxe des objectifs



BUT
(Objectif de
résultat)

« Quels résultats
je veux obtenir
aujourd'hui ou
dans ma vie? »

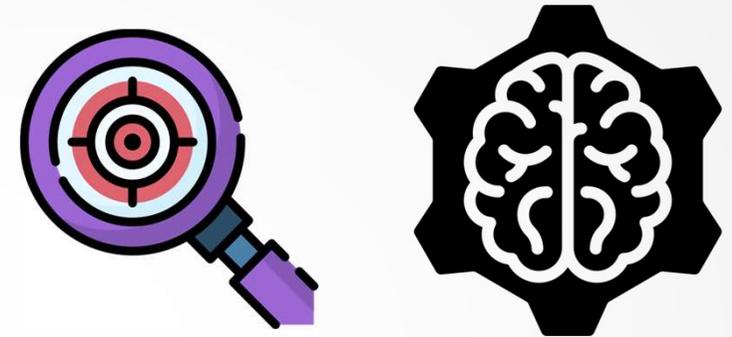


Le paradoxe des objectifs



BUT
(Objectif de
résultat)

« Quels résultats
je veux obtenir
aujourd'hui ou
dans ma vie ? »



**OBJECTIF DE
RÉALISATION, DE
PERFORMANCE**

« Quelles actions
uniquement dépendantes
de moi puis-je mettre en
œuvre pour provoquer le
résultat ? »

READY
TO
ROCK



Dans la prochaine vidéo

Entraîneur du XXIe S. | EXPERT

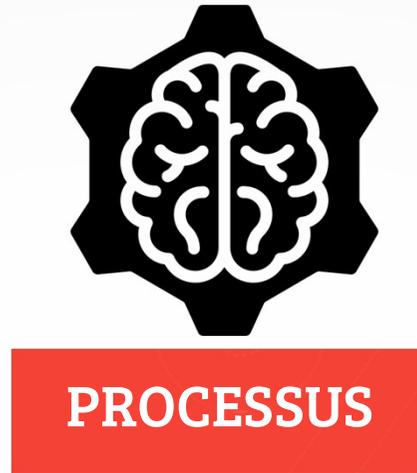
Se connecter à sa motivation
en faisant appel au BUT



Voilà ce qu'on va faire ensemble :

- ✓ **Module 1 : le MINDSET antiblocages : peur de rater, de ne pas être parfait**
- ✓ **Module 2 : faire des entretiens individuels vraiment utiles**
- ✓ **Module 3 : fixer des objectifs pour que vos sportifs se surpassent et restent concentrés**

Le paradoxe des objectifs





Motivation
intrinsèque

Motivation
extrinsèque

Motivation
autodéterminée



LA MOTIVATION
C'est vaste !

La persévérance

Les objectifs
« de réalisation »

Les objectifs
« de performance »

La règle des
5 secondes



LA MOTIVATION
C'est vaste !



Intense et durable =
Motivation PRONFONDE



Téleski - Julien Lizeroux

Publié par Fédération Française de Ski - FFS

34 525 vues



READY
TO
ROCK

Interview de Julien Lizeroux, vidéo FFS

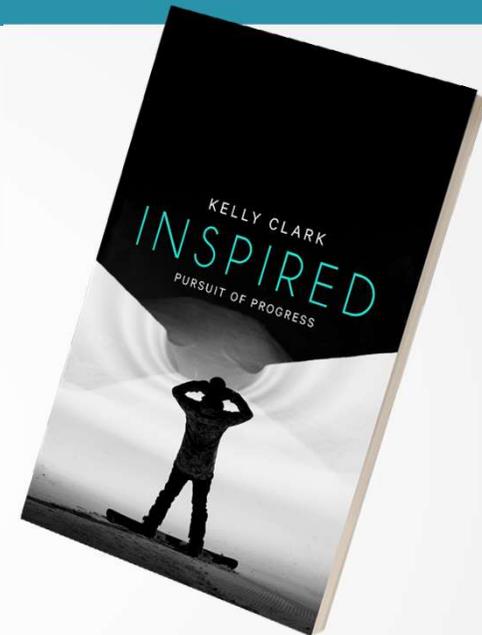
Quelle est sa motivation profonde ?

La vision de Kelly Clark sur la motivation

« Without a why, there is very little motivating you to get out of bed, put in the work, and go after all those big dreams. [...]

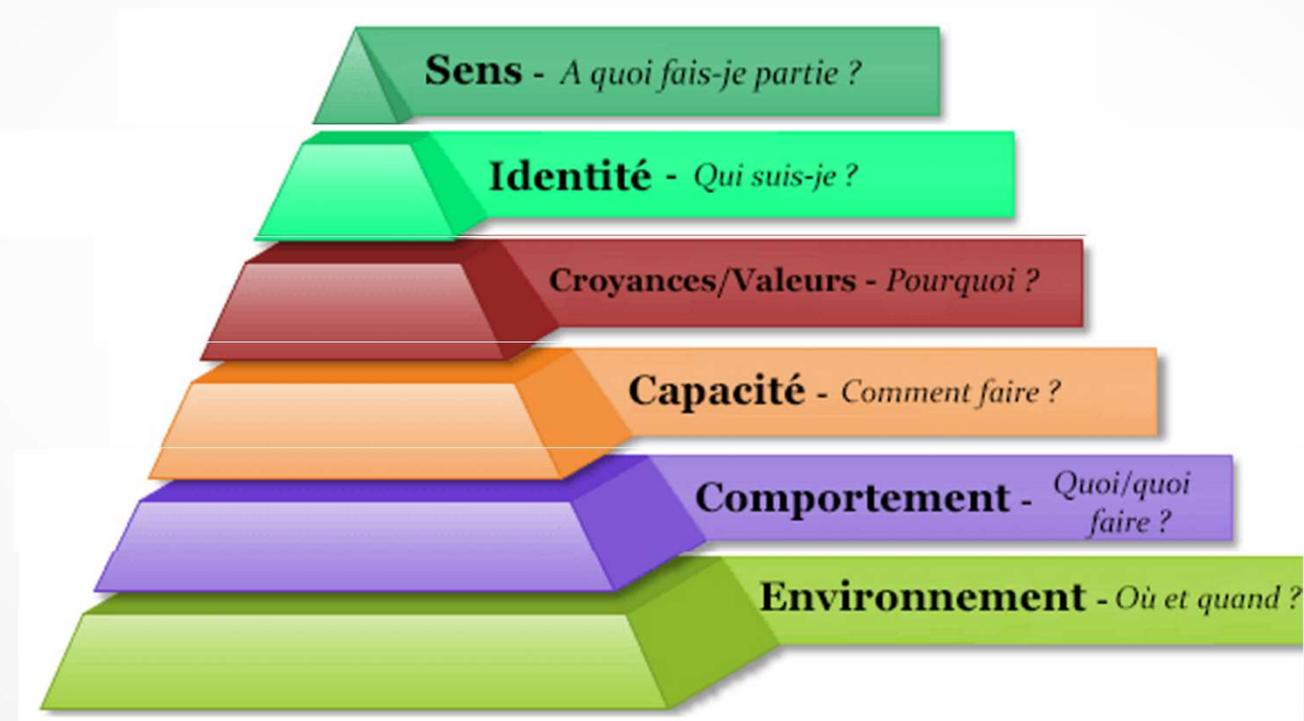
Finding your why is the single most important aspect of a successful and meaningful career. Why? Because everything starts at why »

K. Clark, p16



« La pyramide de la motivation »

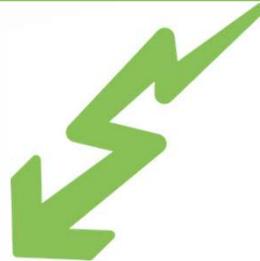
Les niveaux logiques
(Robert Dilts)



Rappel : entretien individuel

3

Qu'est-ce que ça t'apportera de + important que ta situation actuelle ?



**LA MOTIVATION
PROFONDE**

BUT, RÊVE

Sens - *A quoi fais-je partie ?*

Identité - *Qui suis-je ?*

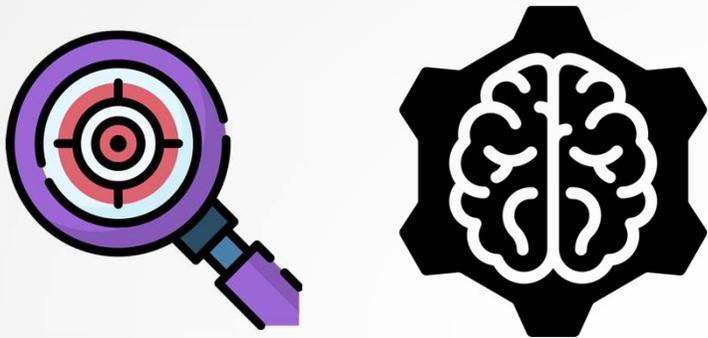
Croyances/Valeurs - *Pourquoi ?*

Oser questionner les motivations profondes

« Only those who risk going too far can possibly
find out how far one can go »

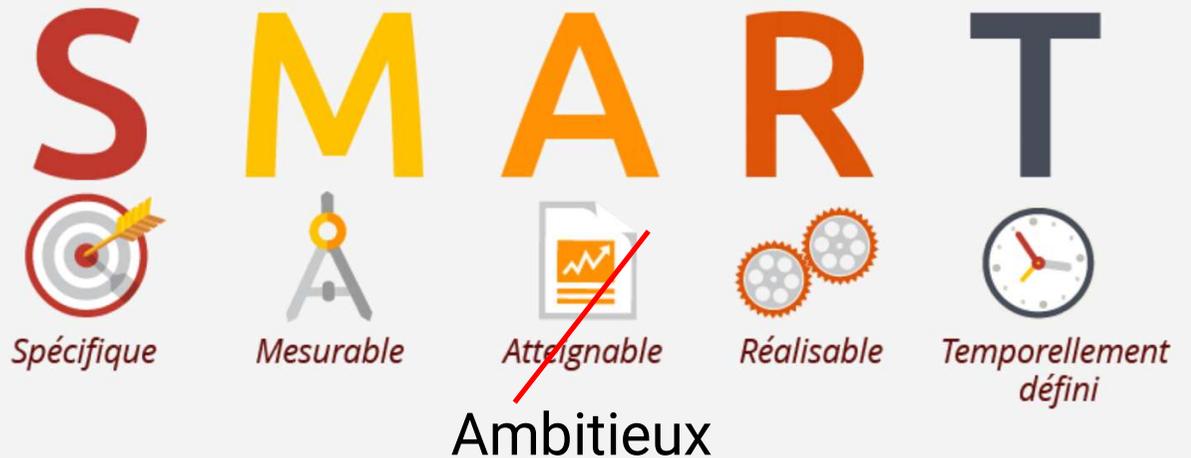
T.S. ELIOT

Les objectifs qui dépendent uniquement de moi



**OBJECTIF DE
RÉALISATION, DE
PERFORMANCE**

« Quelles actions uniquement dépendantes de moi puis-je mettre en œuvre pour provoquer le résultat ? »



Écrire ses objectifs



Fiche objectifs personnels
« avant/maintenant/après »

| Ce dont j'étais capable <u>avant</u> | Ce dont je suis capable <u>aujourd'hui</u> | Ce que je veux <u>devenir</u> capable de faire |
|--------------------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Écrire ses objectifs

Fiche objectifs personnels
« avant/maintenant/après »

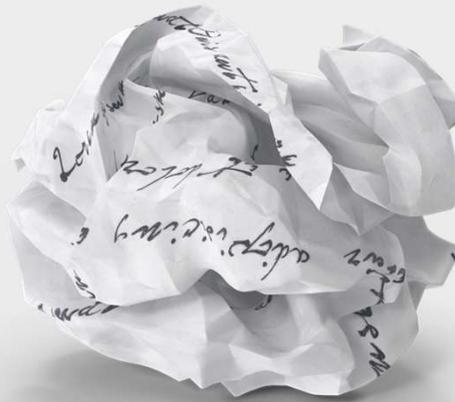
| Ce dont j'étais capable <u>avant</u> | Ce dont je suis capable <u>aujourd'hui</u> | Ce que je veux <u>devenir</u> capable de faire |
|---|---|--|
| Prendre un kicker en saut droit avec difficulté | Faire un gros 540 propre | Faire un petit 720 |
| Pleurer après avoir pris la parole 1 minute devant 20 personnes | Prendre du plaisir en conférence avec 140 personnes | Faire un excellent TEDx |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre avec les objectifs

1) Focus sur le mauvais objectif au mauvais moment



2) Définir ses objectifs avant de définir ses peurs !



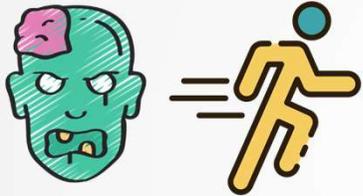
3) Laisser trop d'autonomie dans le choix des objectifs



L'étude des peurs



Les peurs résultent d'un apprentissage, ce n'est pas inné.



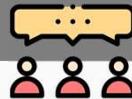
Le cerveau est malin, par défaut il va prendre des décisions qui l'éloignent de ses peurs

Comment faire face à ses peurs ?
« On ne les tues pas, on les dompte »

Connecter à
Motivation/WHY



Exprimer ses
peurs



Rationaliser



L'étude des peurs



Propositions d'intervention :

- « Listez vos peurs avant la [saison/ période / compétition] »
(indiv à l'écrit ? En réunion de groupe ?)
- « Est-ce qu'il peut y avoir un inconvénient à atteindre l'objectif ?
Un avantage à rester dans la situation actuelle ? »
- Parler des faits (même désagréables) plutôt
que de laisser l'imagination s'emballer

5

Entretiens individuels



Baisse de l'anxiété
Baisse des
« résistances
internes »

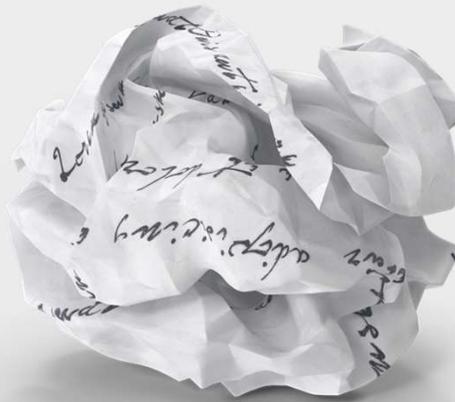
Empêcher des projections
négatives inutiles
« Certain est mieux
qu'incertain »

Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre avec les objectifs

1) Focus sur le mauvais objectif au mauvais moment



2) Définir ses objectifs avant de définir ses peurs !



3) Laisser trop d'autonomie dans le choix des objectifs





Vidéo Facebook Fédération Française de Ski

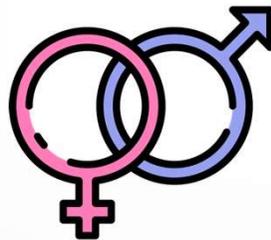
READY
TO
ROCK

Qui devrait fixer les objectifs ?

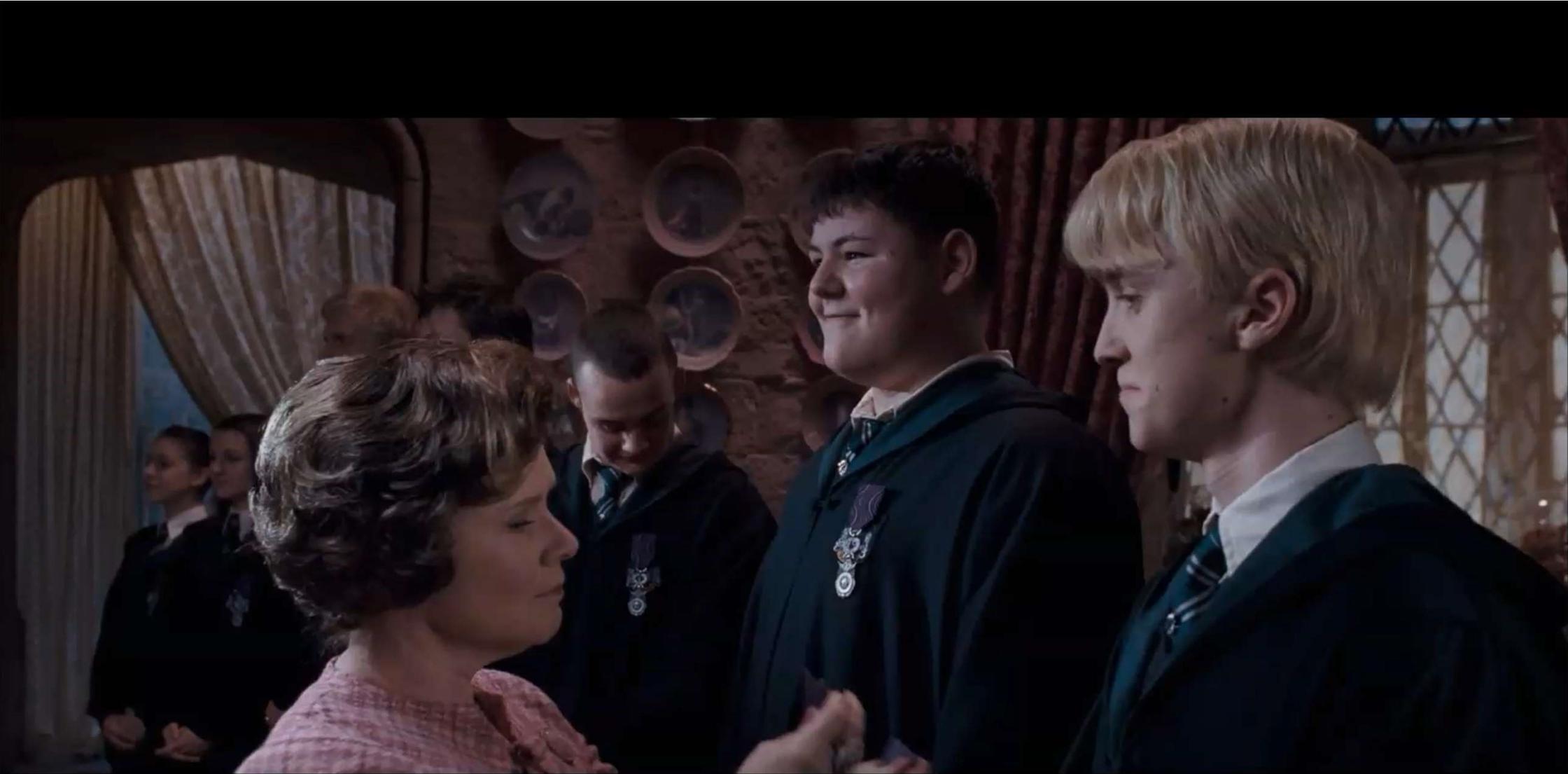
- J'observe la tendance d'auto-évaluation du potentiel chez mes athlètes



- Quelques facteurs d'influence :



« Je crois qu'il sommeille en nous un potentiel plus grand qu'on ne l'imagine »



Harry Potter et l'Ordre du Phoenix, David Yates, 2007

Qui devrait fixer les objectifs ?



Propositions d'intervention :

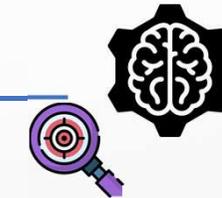
- 1 • Le sportif déclare son _____ (ex. : faire du hors-piste)



- 2 • L'entraîneur fixe les objectifs de _____ (ex. : sauter cette falaise) en s'assurant que le sportif est connecté à son _____ possède les _____ et _____



- 3 • L'athlète fixe les objectifs de _____ grâce à l'entraîneur qui communique de façon _____



Qui devrait fixer les objectifs ?

Propositions d'intervention :

- 1 ● Le sportif déclare son rêve/BUT (ex. : faire du hors-piste)



- 2 ● L'entraîneur fixe les objectifs de PERFORMANCE (ex. : sauter cette falaise) en s'assurant que le sportif est connecté à son BUT possède les RESSOURCES et ACCEPTE.



- 3 ● L'athlète fixe les objectifs de RÉALISATION grâce à l'entraîneur qui communique de façon HORIZONTALE



Qui devrait fixer les objectifs ?

Propositions d'intervention :

- L'athlète fixe les objectifs de **RÉALISATION** en étant **ACTEUR** grâce à l'entraîneur qui communique de façon **HORIZONTALE**

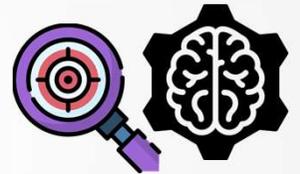
Qu'as-tu pensé de ton passage ?

Que veux-tu faire évoluer ?

Que peux-tu faire pour que ça change ?

Pourquoi est-ce que nous faisons ça ?

Comment est-ce que ça fonctionne ?



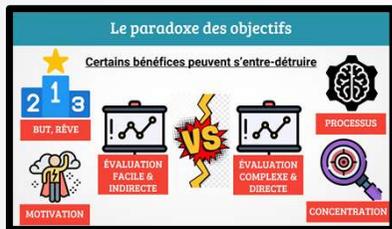


Coach, Manuel Herrero, 2016

READY
TO
ROCK

Synthèse : l'essentiel à retenir

« Le comportement humain est fondamentalement régulé par un but à atteindre et donc orienté vers le futur », (Famose, 2001)



- Fixer des objectifs OUI mais attention au PARADOXE
- Déterminer les peurs avant les objectifs !
- Favoriser l'auto-évaluation et l'auto-comparaison
- L'athlète s'aide grâce à la méthodologie de l'entraîneur

| Fiche objectifs personnels « avant/maintenant/après » | | |
|---|---|---|
| Ce dont j'étais capable avant | Ce dont je suis capable aujourd'hui | Ce que je veux devenir capable de faire |
| Prendre un kicker en saut droit avec difficulté | Faire un gros 540 propre | Faire un petit 720 |
| Pleurer après avoir pris la parole 1 minute devant 20 personnes | Prendre du plaisir en conférence avec 140 personnes | Faire un excellent TEDx |



« If you fail to plan, you are planning to fail ! »

Benjamin Franklin



Ressources

- Claude Onesta 2014 : « Le règne des affranchis »
- D. Burton & T. Raedekae 2008 : « Sport Psychology for Coaches »
- Anthony Robbins 1988 : « Pouvoir Illimité »
- Décamps & al 2012 : « Psychologie du Sport et de la Performance »
- G. Guerrier 2019 : « Éloge de la peur »
- Simon Sinek 2009 : « Start With Why »
- Harry Potter et l'Ordre du Phoenix, David Yates 2007
- Coach, Manuel Herrero, 2016
- Formation Technicien Programmation Neuro-Linguistique, IFPNL