



Nom de l'activité :

Nos objectifs

Durée : 60 minutes

Intention pédagogique : Les sportifs pourront...

- identifier des objectifs d'équipe;
- fixer un objectif à long terme;
- fixer un objectif à court terme qui permettra de se rapprocher de l'objectif à long terme;
- identifier des stratégies à mettre en place pour atteindre l'objectif à court terme.

Préparation de l'activité

Avant de faire l'activité

- Demander à vos sportifs de réfléchir individuellement à un objectif d'équipe qu'ils voudraient atteindre d'ici la fin de la saison. Expliquer que cet objectif devrait représenter un défi qui motive l'équipe à s'améliorer. Mentionner finalement qu'ils devront expliquer à leurs coéquipiers pourquoi ils ont choisi cet objectif.
- Pour aller plus loin dans la fixation d'objectif, demander de formuler l'objectif selon les critères de réussite SMART.
 - Spécifiques : qui sont précis;
 - Mesurables : qui sont quantifiables;
 - Adaptés : qui conviennent à leur situation d'équipe;
 - Réalistes : qui sont atteignables;
 - Temporels : qui s'inscrivent dans le temps.

Animation de l'activité

Ouverture : Pourquoi tient-on cette activité ?

Expliquer que la fixation d'objectifs d'équipe est l'une des habiletés de groupe qui apporte le plus de résultats concernant la cohésion, en plus d'améliorer les performances et le bien-être en général des individus qui composent l'équipe.

Corps

- 1. Fixer un objectif d'équipe à long terme** : Diviser l'équipe en sous-groupes de 3-4 personnes en s'assurant de diviser les cliques et les amis. En sous-groupes, chaque personne présente son objectif en expliquant pourquoi il l'a choisi. Ils doivent ensuite choisir un objectif par sous-groupe à présenter à l'équipe. Noter les objectifs des sous-groupes pour en débattre en équipe. Aider vos sportifs à se fixer un objectif d'équipe à long terme en les orientant selon les indicateurs de réussite SMART.
 - Ex. D'ici la fin de la saison, nous aimerions nous classer pour les Jeux du Québec.
- 2. Fixer un objectif d'équipe à court terme** : Expliquer à vos sportifs que nous ne pouvons pas sauter directement à notre objectif de fin de saison. Il faut le diviser en plus petits objectifs. Comme un escalier, c'est en montant une marche à la fois ou en atteignant un objectif à la fois que nous allons réussir à atteindre notre objectif à long terme. Aider vos sportifs à choisir et formuler un objectif à court terme en les orientant selon les indicateurs de réussite SMART.
 - Ex. D'ici le prochain mois, nous voulons progresser de 2 positions au classement.
- 3. Identifier des stratégies** : Expliquer qu'il est vraiment important d'avoir des objectifs, mais qu'au final, il est plus important d'engendrer une amélioration pour chaque membre de l'équipe, peu importe que le résultat soit atteint ou non. C'est en identifiant des stratégies pour atteindre nos objectifs que l'on s'améliore vraiment. Aider vos sportifs à choisir et formuler 2-3 stratégies en les orientant selon les indicateurs SMART.
 - Ex. Pour le prochain mois, nous allons courir 2 x 30 min par semaine.
 - Ex. Pour le prochain mois, nous allons faire 10 minutes de méditation pleine conscience à chaque fin de pratique.

Clôture

Faire un retour sur les objectifs et spécifier que l'objectif à court terme sera à revisiter chaque mois en plus des stratégies adoptées pour valider que nous nous dirigeons bien vers notre objectif à long terme. De plus, l'objectif à long terme pourra être ajusté si vous réalisez qu'il ne convient pas à l'équipe. Cela dit, spécifier à vos sportifs qu'ils devraient orienter leurs comportements vers l'atteinte des objectifs d'équipe.



Suivi de l'activité

Pour assurer l'efficacité de l'exercice, il faut que le contenu de l'activité s'implante dans le quotidien de vos sportifs.

- **Rappel visuel** : Utiliser la fiche d'activité interactive *Nos objectifs* pour produire une version électronique des objectifs et l'envoyer ensuite à vos sportifs ou la plastifier et l'afficher au club. Cela aura pour but de leur rappeler les objectifs qu'ils se sont fixés.
- **Rétroactions** : Imprimer la fiche d'activité interactive *Nos objectifs* et la garder dans votre bloc-notes pour toujours avoir les objectifs de l'équipe à portée de main. Donner le plus de rétroactions possibles sur leurs avancés en fonction des objectifs et stratégies qu'ils ont fixés. Ne pas hésiter à leur rappeler qu'il s'agit d'objectifs et stratégies qu'ils se sont fixés.
- **Faire le point** : Questionner vos sportifs à chaque mois pour évaluer avec eux s'ils jugent que les objectifs fixés à court et long terme sont toujours convenables et réajuster ceux-ci au besoin.

Indicateurs de réussite de l'activité

Les sportifs identifient des objectifs d'équipe qui sont SMART.

- Spécifiques : qui sont précis;
- Mesurables : qui sont quantifiables ;
- Adaptés : qui conviennent à leur situation d'équipe;
- Réalistes : qui sont atteignables;
- Temporels : qui s'inscrivent dans le temps.

Exemples de rétroactions

Formuler les rétroactions au « nous/on » sert à renforcer l'idée que vous faites partie de l'équipe et peut donc aider à mieux faire passer votre message. De plus, ça permettra aux leaders athlètes d'utiliser ces exemples de rétroactions.

- Est-ce vraiment réaliste de penser que nous pouvons terminer en 1^{re} position, alors que l'année passée nous avons terminé en 7^e position ?
- Notre objectif à court terme fonctionne bien. Nous avons avancé d'une position dans le classement. Nous nous dirigeons donc tranquillement vers notre objectif à long terme.
- Nous avons dit que nous voulions nous classer pour les jeux du Québec, mais nous ne travaillons pas assez fort durant les pratiques.

Un accompagnement personnalisé

Selon le niveau de votre équipe, cet exercice peut-être trop compliqué ou pas assez. De plus, il est possible que vous éprouviez de la difficulté à bien identifier des objectifs d'équipe pour les sports individuels. Vous pouvez nous contacter pour que l'on puisse vous aider à mieux adapter l'activité à votre équipe.