

# Fixation d'objectifs

---

Transformer ses rêves en objectifs  
pour mieux les atteindre



# Pourquoi se fixer des objectifs ?

---

## La fixation d'objectifs :



Dirige ton attention et tes actions vers les aspects importants de la tâche à réaliser ;



Contribue à mobiliser tes efforts ;



Maintient ta motivation dans le temps ;



Diminue ton anxiété ;



Améliore ta confiance ;



Augmente tes performances.

# Se fixer des objectifs SMART

**S**pécifique : est-ce que mon objectif est précis ?

**M**esurable : est-ce que mon objectif est mesurable ?

**A**dapté : est-ce que mon objectif est adapté ?

**R**éaliste : est-ce que mon objectif est atteignable ?

**T**emporel : est-ce que mon objectif est situé dans le temps ?



Je veux accorder moins de buts comme gardien.



D'ici la fin de la saison, je veux améliorer mon pourcentage d'arrêt de X %.

**Formule ton objectif  
de manière positive**

**Commence par  
un seul objectif**

**Important**

**Écris à la première  
personne « Je »**

**Affiche ton  
objectif dans un  
endroit visible (p. ex.  
dans ta chambre,  
dans un casier)**

# Pour t'aider dans ta fixation d'objectif :

- Applique-le autant dans tes entraînements que dans tes compétitions ;
- Adapte ton objectif selon tes propres motivations et selon ton objectif à plus long terme (p. ex. ton rêve) ;
- Demande à ton entraîneur·e si ton objectif est réaliste – s'il est trop difficile, tu pourrais te décourager ;
- Ne te concentre pas uniquement sur le résultat à atteindre – concentre-toi davantage sur ce que tu peux contrôler (p. ex. tes techniques, tes émotions) ;
- Partage ton objectif à ton entourage – ils·elles pourront t'offrir un soutien ;
- Réajuste tes objectifs en cours de route, il se peut qu'ils soient trop faciles ou difficiles.

# Contact

Pour toutes questions ou pour te confier en toute confidentialité :

## Téléphone et texto



Français: 1-833-211-AIDE (2433)

English: 1-833-245-HELP (4357)

## Courriel



[aide@sportaide.ca](mailto:aide@sportaide.ca)

## Site Internet



<https://sportaide.ca>