



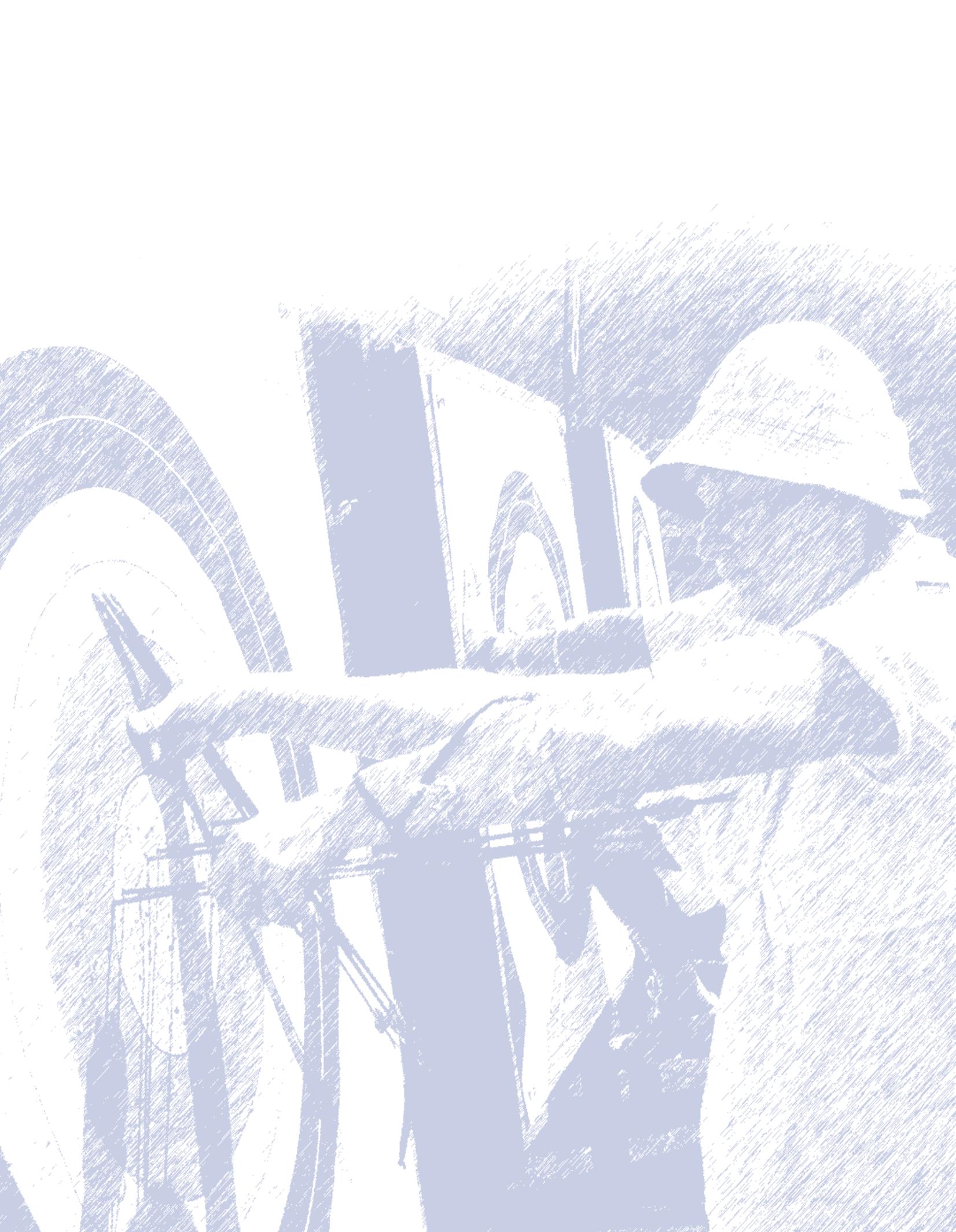
CHAPITRE 11

ETABLIR ET PLANIFIER DES OBJECTIFS

Il vous faut une cible si vous voulez la toucher.

La recherche et la pratique ont à de maintes reprises démontré qu'établir et planifier systématiquement des objectifs, aide, à la fois, l'athlète et l'entraîneur dans la progression et l'amélioration de la performance. Trop souvent, les objectifs sont établis sans efficacité ou sont trop vagues pour représenter un défi.

Ce chapitre va explorer les avantages à la mise en place d'objectifs et mettre à votre disposition des outils pour systématiquement et efficacement établir et planifier vos objectifs.



ETABLIR ET PLANIFIER DES OBJECTIFS

1 _ POURQUOI ETABLIR DES OBJECTIFS ?

On atteint toujours ce qu'on ne vise pas. (Confucius)

Les objectifs offrent :

- **Une direction** : Sans objectif on se déplace au hasard, déconcentré et sans finalité, tout comme un bateau sans gouvernail.
 - **De la motivation** : Beaucoup d'objectifs, qu'ils soient grands ou petits, sont établis avec pour but un objectif ultime. Quand vous êtes en chemin à chaque fois que vous atteignez l'un de vos objectifs, votre motivation, pour continuer à avancer, augmente.
 - **De la confiance en soi*** : Atteindre le premier objectif satisfait et renforce le désir d'atteindre les suivants, par la même vous avez plus d'élan pour avancer et une confiance en vous accrue. Peu importe l'importance de la réalisation, elle donne un sentiment d'accomplissement, une fierté saine et augmente l'estime de soi.
- *La véritable confiance en soi est l'attente réaliste que place un archer en sa possibilité de réussir.
- **Un entraînement amélioré/performance** : Une amélioration n'est pas nécessairement une correction des défauts. Plutôt que penser : « qu'est ce qui ne va



pas ? » ou « quels sont mes défauts et comment puis-je les corriger ? » concentrez vous sur la pensée « comment vais-je pouvoir améliorer ma technique actuelle ? ».

- **Une persévérance améliorée :** Même quand le progrès est lent donc pénible, recherchez les stratégies appropriées pour atteindre votre objectif.

Combien de personnes établissent des objectifs ? Si vous vous posez cette question vous constaterez que la plupart des gens ne le font pas, ils planifient plus en détails leurs congés annuels que leurs vies. Etablir des objectifs vous placera dans les 3 à 5 % de la population qui établissent et planifient des objectifs.

Les objectifs sont très personnels. Osez-vous vous laisser aller à rêver mais ne partager vos rêves qu'avec les personnes qui vous aideront.

Le plus important avec la mise en place des objectifs est de se demander « **quel est mon rêve ? qu'est ce que je veux vraiment ?** ». Que voulez-vous vraiment faire au point de vouloir payer quelqu'un simplement pour vous permettre de le faire ?

Plus un objectif est clairement établi, plus vous avez de chances de l'atteindre avec succès.

Vous devez établir ce à quoi vous aspirez vraiment. Si vous voulez devenir Champion de club, départemental, national ou olympique ou simplement réussir régulièrement des scores de 1000, 1100, 1200 ou encore le 1300 FITA très difficile à réaliser ou bien simplement savoir que vous savez tirer correctement et donc prendre plus de plaisir dans le sport que vous avez choisi. Peu importe ce à quoi vous aspirez, pour être efficace :

LAS METAS DEBERAN SER ANOTADAS Y FECHADAS.

Il est important de fixer une limite de temps à un objectif - cela vous aide à établir le plan et les stratégies nécessaires pour l'atteindre. Il est aussi important de s'asseoir et d'être absolument honnête et juste dans la rationalisation des raisons pour lesquelles vous voulez atteindre vos objectifs spécifiques. Il doit s'agir de VOS objectifs, non ceux de votre père, de votre mère, de votre entraîneur ou de quiconque à qui vous voulez plaire. Si ce ne sont pas vos objectifs vous finirez par perdre la motivation, « le feu de la passion » et la détermination nécessaires à votre réussite. Ainsi, avant d'établir votre parcours, soyez sûr que ce soit celui que VOUS voulez et POURQUOI vous voulez vous y engager. Considérez attentivement le prix que vous aurez à payer. Cela peut vous coûter cher, non seulement financièrement, mais aussi dans votre vie privée avec ceux que vous aimez et avec vos amis.

Pour pouvoir atteindre un objectif à long terme, il faut atteindre et dépasser beaucoup d'objectifs moindres en chemin. Il est donc important d'établir des objectifs de performance plutôt qu'un objectif de résultat impliquant beaucoup de paramètres que vous ne pouvez pas contrôler, par exemple : le temps, la performance des autres compétiteurs, les officiels, le comportement des spectateurs. Si vous n'analysez pas ce que vous pouvez contrôler et ne définissez pas vos objectifs dans ces seuls domaines vous en serez inutilement frustrés et anxieux.

Les deux principales limitations à la mise en place d'objectifs sont la peur de la défaite et le manque d'engagement. « Et si je n'atteins pas mon objectif ? » et « si je fixais mes objectifs trop haut ? » ainsi de suite.

La qualité de la mise en place d'un objectif associée à du courage, de la force mentale et de la persévérance aident à dépasser ces limitations et à accepter tous les retards pouvant advenir, sans jamais abandonner la vision d'une réussite finale.



Le tir à l'arc est un sport très individuel et comme pour le reste dans la vie pour réussir nous avons besoin de l'appui de notre famille, de nos amis, des membres de notre club, de nos équipiers, des officiels, des médias etc. etc. Cependant, tout sportif qui veut atteindre le sommet dans le sport qu'il a choisi, aura, avant tout, besoin d'un entraîneur. Tous les athlètes de haut niveau dans le monde ont un entraîneur. L'athlète a la capacité, l'entraîneur la connaissance et les compétences pour développer cette capacité.

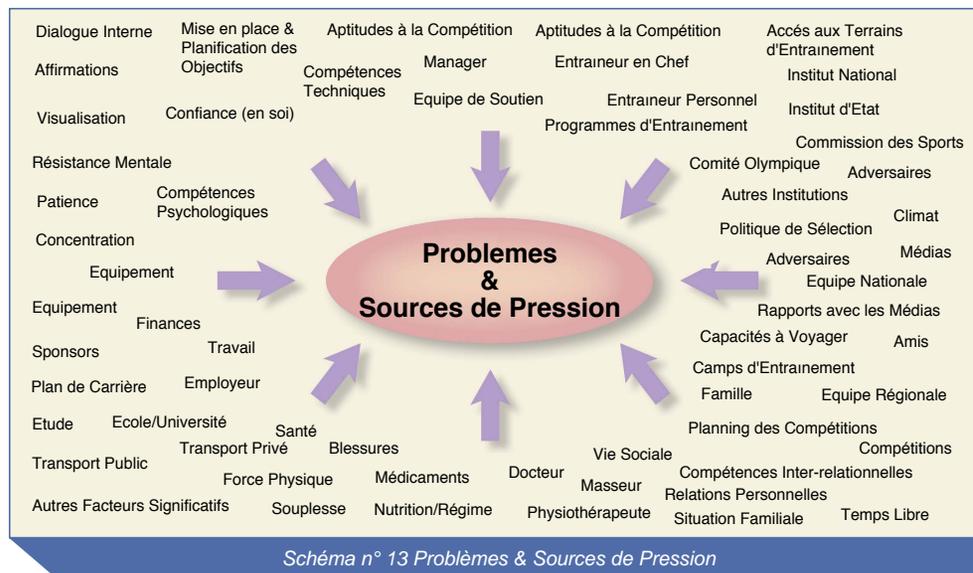
Il est important de réaliser qu'il est de VOTRE seule responsabilité d'établir VOS propres objectifs basés sur VOTRE estimation de vos capacités. Votre entraîneur, avec sa connaissance et sa considération de votre développement et de vos aptitudes actuelles, devrait pouvoir vous aider à déterminer les aptitudes, les plans pour votre pratique quotidienne ainsi que les programmes nécessaires pour traduire vos ambitions générales en des objectifs réalistes et stimulant à court terme, allant dans le sens de votre objectif ultime. Il est de VOTRE responsabilité d'atteindre VOS objectifs et VOS buts et de la VOTRE seule. Quand VOUS acceptez l'entière responsabilité de l'endroit où la flèche se plante dans la cible - plutôt que de chercher des excuses ailleurs - vous êtes sur la voie de la réussite, vous serez ensuite motivés pour vous efforcer davantage de dépasser toutes les pierres d'achoppement.

Dans le processus d'identification, « où j'en suis ? », « qu'est ce que je dois faire pour y arriver ? » et « combien de temps est ce que ça va prendre ? » vous aurez beaucoup de questions à vous poser.

2 – LA GESTION DES PROBLEMES

La Gestion des Problèmes est un moyen habile et un excellent outil pour identifier et gérer les différents problèmes ou obstacles que l'on peut rencontrer sur son parcours, c'est un moyen structuré d'identifier et d'établir la priorité dans ces problèmes qui peuvent ou pourraient influencer ma réussite dans l'atteinte de mon objectif ultime.

Beaucoup de domaines peuvent être en rapport ou avoir un impact sur votre progression. Dans le schéma n°13, j'ai essayé de reconnaître autant d'aspects que possible pouvant vous aider à identifier ces domaines. Ajoutez tout autre aspect que vous pensez être applicable à votre situation personnelle. Considérez chacun de ces aspects avec attention et entourez ceux qui représentent un obstacle à l'atteinte de vos objectifs quotidiens, hebdomadaires, mensuels, annuels ou même à plus long terme.





Une fois que vous aurez identifié les différents problèmes qui vous affectent et vous empêchent actuellement d'atteindre vos objectifs, il vous faudra systématiquement les mettre par écrit et les classer par ordre de priorité et de temps. N'essayez pas de gérer trop de problèmes à la fois, cela deviendrait vite pénible et contre-productif.

Souvenez-vous qu'« un long voyage commence par un seul pas ».

Essayez d'identifier tous les aspects qui peuvent être ou seront des obstacles pour vous - vous empêchant donc d'atteindre votre objectif :

AUJOURD'HUI, CETTE SEMAINE, CE MOIS-CI, CE TRIMESTRE, CETTE ANNEE, LES TROIS PROCHAINES ANNEES.

Ecrivez-les au hasard et attribuez leur un numéro. Utilisez la Matrice de Priorités - schéma n°14 à la fin de ce chapitre - placez le numéro de chacun de vos problèmes dans la matrice en vous posant les questions « quelle est l'urgence/l'importance de ce problème dans la période de temps considérée ? » et « quel sera son effet/impact sur l'objectif final ? ». Cette méthode vous aidera à structurer d'une manière gérable la liste de vos problèmes par ordre prioritaire.

Une fois tous vos problèmes à gérer sélectionnés, vous devez établir un objectif clair pour chacun d'entre eux. Inscrivez d'abord les problèmes en Priorités 1 et 2 puis les autres sur une base régulière. Un changement de circonstances peut modifier cet ordre de priorités. Souvenez-vous que plus un objectif est clairement défini, plus vous avez de chance de réussir à l'atteindre.

Voici un exemple de problème prioritaire :

PROBLEME

« Pour pouvoir améliorer en 4 mois mes compétences techniques de tir pour les Championnats départementaux, je dois augmenter ma charge de travail de 400 à 700 flèches par semaine pour pouvoir m'entraîner sur différentes aptitudes et respecter les divers exercices donnés par mon entraîneur. »

OBJECTIF

« Je veux tirer un minimum de 700 flèches par semaine pendant les 13 prochaines semaines, ce à partir de lundi, afin de travailler mes différentes aptitudes et exercices techniques. »

C'est un objectif clair et définitif avec un cadre temporel. Cet objectif une fois établi, il vous faut développer et adapter diverses stratégies dans les limites de temps imparties. Ce qui pourrait ressembler à cela :

Stratégie 1 – Toutes les semaines, je vais me lever à 6h les lundis, mercredis et vendredis et tirer sur une courte distance, 72 flèches dans le jardin/garage, avant d'aller travailler à 8h.

Stratégie 2 – Les mardis et jeudis, en soirée, je vais me rendre à la salle et tirer 130 flèches entre 19h et 21h.

Stratégie 3 – Les samedis, je vais tirer deux épreuves Olympiques, y compris les flèches d'échauffement, ce qui fait un total de 160 flèches.

Stratégie 4 – Les dimanches seront des jours sans tir à l'arc. Je les passerai avec ma famille et mes amis.



Vous avez maintenant identifié quatre stratégies qui, dans les circonstances actuelles, peuvent vous permettre d'atteindre votre objectif de tirer environ 700 flèches par semaine.

Posez vous maintenant la question « est ce que je vais pouvoir intégrer ces stratégies dans ma vie en considérant leur impact ? » si la réponse est oui, vous êtes en bonne voie pour atteindre votre objectif, si la réponse est non vous devez le ré-évaluer.

Vous devez comprendre que cette étape est importante. Beaucoup de personnes pensent que c'est passionnant d'être un champion olympique mais combien seraient prêtes à en payer le prix ? Seule une analyse détaillée de nos rêves nous permet d'établir que nos objectifs valent la peine des sacrifices importants qu'ils nécessitent de notre part.

Pour finir une utilisation efficace de la visualisation peut être très bénéfique à la gestion de nos problèmes. Voir aussi chapitre 8 « Entraînement Mental ».

Dans les affaires, il y a un dicton qui dit que « le profit est le produit dérivé d'un bon service ». En sport, nous pourrions dire « des résultats exceptionnels sont le produit dérivé d'un programme de mise en place des objectifs bien planifié et correctement exécuté. »

MATRICE DE PRIORITES

		IMPACT			
		MINIMUM	SIGNIFICATIVE	MAJEURE	
		0	3	6	9
URGENCE	MINIMUM	SORTIR DE LA LISTE	REVOIR REGULIEREMENT	REVOIR CONTINUELLEMENT	
	SIGNIFICATIVE	REVOIR PERIODIQUEMENT	PRIORITE 4	PRIORITE 2	
	MAJEURE	CONTROLLER	PRIORITE 3	PRIORITE 1	

Schéma n° 14 Matrice de Priorités

SOUVENIRS



I Jeux Olympiques de Sydney 2000



I Championnats du Monde en salle 1998



I Grand Prix Européen 2004 : deux médailles d'or par équipe !



I Ce qui se fait de mieux ! / Le Centre d'Entrainement de Tir à l'Arc AIS



I Camp Beiter en Allemagne



I 3 Pays d'Europe + Entraînement JPN à l'AIS



I Championnats du Monde Junior 2004



I Championnats du Monde 2003 / petite finale pour le Bronze



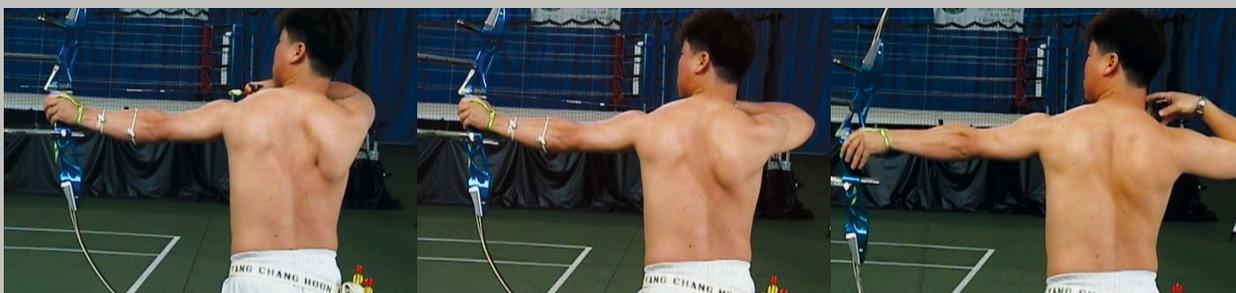
I PARK SEUNG - HYUN
Jeux Olympiques d'Athènes 2004
Double médaille d'or
1405^{ème} détentrice de
record du Monde FITA

SOUVENIRS

TOTAL ARCHERY



| OH KYO-MOON | Le meilleur archer



| YANG CHANG-HOON | Un des meilleurs archers pour la tension dorsale



| JANG YONG-HO | 1379^{ème} détenteur de record du Monde FITA



| JUNG JAE-HUN | Un des archers les plus doués naturellement



| Tir à l'Arc Traditionnel Coréen



| Quart de Finale Athènes 2004



| Le Premier Séminaire des Entraîneurs FITA / Madrid février 2003

TOTAL ARCHERY

Copyright ©2005 by KiSik Lee & Robert De Bondt
Front cover photographs by Yoshi Komatsu

First published in hardback in February 2005
Revised softback edition published August 2005

Publicado por
SAMICK SPORTS CO.,LTD
598-96 GamJeong-Dong, GimPo-City
Republica de Korea
Tel. +82-31-982-5599 Fax. +82-31-983-3338/3138
www.samicksports.com

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o usada de ninguna manera electrónica o mecánica, incluido fotocopias, grabaciones o cualquier método de almacenaje de información sin el permiso expreso de SAMICK SPORTS Co.,Ltd

Impreso en Korea

ISBN 89-956119-0-1