

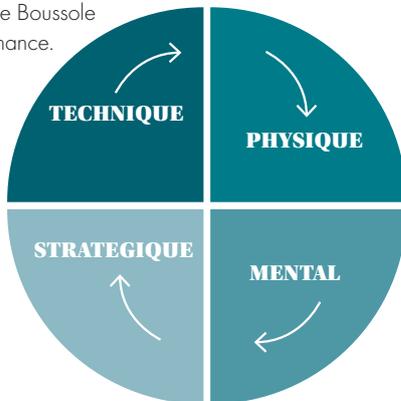
# La définition d'objectifs

Où je veux aller, pourquoi je veux y aller et comment j'y vais ?  
Ancienne joueuse professionnelle et passionnée de coaching mental,  
la Lyonnaise Sophie Giquel énonce les outils pour atteindre ses objectifs.

« La Préparation Mentale est une préparation à une échéance par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, dont le but principal est d'optimiser la performance individuelle ou collective, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie. » (Fédération Française de Psychologie du Sport - FFPS)

C'est une approche globale et systémique où il est important de prendre en compte le sportif dans son ensemble, c'est à dire en y intégrant son environnement sportif, personnel et professionnel (ou scolaire) ainsi que l'ensemble de ses entraîneurs (technique, physique...).

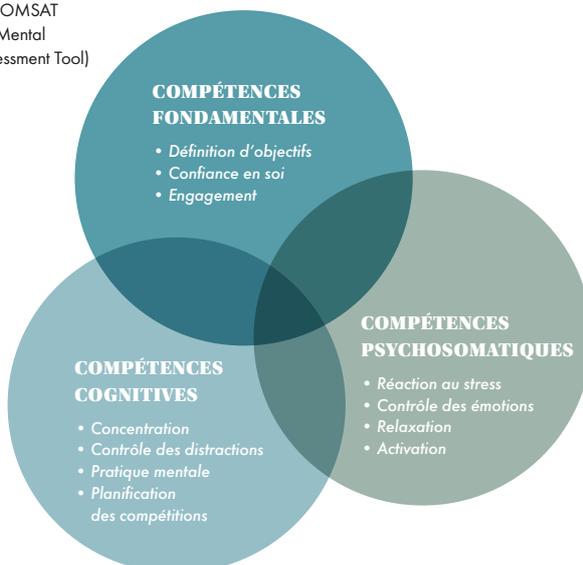
Pour performer, il y a 4 leviers que je nomme Boussole de la performance.



L'objectif du préparateur mental est de faire progresser un sportif sur l'aspect mental c'est à dire en dehors de la technique, du physique ou de la stratégie. Pour cela, le coach va utiliser des outils pour travailler sur la gestion des émotions, la confiance en soi, le discours interne, les pensées parasites, la motivation, les routines de performance, la concentration, la visualisation, etc...

Ces compétences sont représentées par **12 habiletés mentales\*** :

\*Source : OMSAT  
(Ottawa Mental Skills Assessment Tool)



Parmi ces compétences fondamentales, le point de départ d'un accompagnement est la définition d'objectifs : **Où je veux aller, pourquoi je veux y aller et comment j'y vais.** C'est toujours l'objet d'une première séance de coaching.

« C'est ce sur quoi je travaillais à chaque intersaison avec mes coaches lorsque je jouais sur le circuit. Je déclinais cet exercice avec la boussole de la performance pour déterminer mes objectifs techniques, physiques, mentaux et stratégiques. Cela me permettait de construire mon plan d'entraînement et de me rappeler pourquoi j'allais m'entraîner. »

« Il n'y a de vent favorable que pour celui qui sait où il va » Sénèque  
Pour qu'un objectif soit pertinent il a besoin d'être **SMARTER** c'est à dire :  
Spécifique • Mesurable • Ambitieux • Réaliste • Temporel • Écologique

## Les trois types d'objectifs :

• **Les objectifs de résultat** : « où je veux aller et pourquoi »

Ex : Finir dans les 20 premiers du grand prix qui aura lieu dans 1 mois

• **Les objectifs de performance** : « indicateurs concrets et mesurables »

Ex : Scorer une moyenne de 80 ou baisser ma moyenne de putting à 31 putts par partie

• **Les objectifs de process** : « comment je m'y prends »

Ex : M'entraîner 2 x 1 h au putting par semaine pendant les 3 prochaines semaines

Pour arriver à ce résultat, voici une liste de dix questions à se poser :

1. Qu'est-ce que je veux ?
2. Mon objectif est-il formulé positivement ?
3. Est-il réalisable ?
4. Est-ce qu'il ne dépend que de moi ?  
Si non, qu'est-ce qui dépend que de moi pour atteindre mon objectif ?
5. Mon objectif est-il précis, spécifique ?
6. Il y aurait-il des risques ou des inconvénients à atteindre mon objectif ?
7. En quoi cet objectif est important pour moi ? Que va-t'il m'apporter ?
8. Par rapport à mon objectif, où est-ce que j'en suis ?
9. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?
10. De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?

Ce processus peut se décliner sur des objectifs à 3 ans, 1 an, 6 mois, 3 mois, 1 mois... Il fonctionne pour le golf, mais aussi pour sa vie professionnelle et personnelle. Cette étape c'est comme les fondations d'une maison, c'est la structure sur laquelle vous allez pouvoir poser les moellons pour monter les murs. Une fois cette base posée et solide, vous avez la capacité de continuer à construire votre performance pas après pas.

## Sophie Giquel • "Grow your Mindset"

Conférences- Coaching – Team Building

• Joueuse de golf professionnelle  
2004-2018 Ladies European Tour  
2007-2009 LPGA

• 3 victoires internationales

• N°1 française • BPJEPS Golf

• Coach professionnel Iso 9001 – coach mental

• Consultante Canal+

• [www.sophiegiquel.com](http://www.sophiegiquel.com)

• [sophie@sophiegiquel.com](mailto:sophie@sophiegiquel.com)

