# Méthode de formulation d'un objectif

**Lorsque nos buts ont été précisés et que nous sommes certains qu'ils sont réalistes. Nous devons les formuler de telle sorte que le niveau d'atteinte soit observable et mesurable.**

*EX: À la mi-session (condition de réalisation), j’enchaînerai 4 coups différents (comportement observable) sur une cible humaine (condition de réalisation) avec équilibre, énergie, précision et une réussite de 3 fois sur 5 (critère de réussite).*

Formuler un objectif, c'est déterminer en terme de comportement un résultat que nous désirons atteindre, acquérir une attitude, développer une habileté, appliquer une stratégie...

1. Le comportement observable doit être observable et décrit par un verbe d'action. **Les verbes faire, améliorer, être capable de, réussir ne sont pas des verbes d’actions**

2. Les conditions de réalisations dans lesquelles ce comportement va se manifester doivent être décrites dans la formulation:

 - le temps : avant, après, pendant, l’heure, la période, le soir…

 - le lieu : école, atelier, salon, piscine, à la maison, en classe…

 - avec qui, avec quoi : avec un adversaire conciliant, agressif, sur une cible fixe, sur une cible humaine…

 - contexte : dans une situation stressante, quand je perds, quand j’ai peur…

3. Les critères de réussite du comportement doivent préciser avec une mesure le niveau du comportement que l'on souhaite atteindre:

- proportion: 4 / 5

- fréquence: 12 fois par minute

- durée: durant 20 minutes

- caractéristiques: avec une qualité, force, précision vitesse, sécurité, aisance… (ne pas employer seul, il doit être accompagné d’une des 3 méthodes citées ci-haut.

- combinaisons de ces mesures

Exercices formatifs pour la formulation d’un objectif

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Exemples** | **Comportements observables** | **Conditions de réalisation** | **Critères de réussite** |
| **À la fin du cours, Claudine marchera sur la poutre d’équilibre 30 secondes sans tomber.** | Claudine marchera sur la poutre d’équilibre | À la fin du cours | 30 secondes sans tomber |
| **Émile nagera 3 longueurs de piscine en moins de 1 minute d’ici le 14e cours.** |  |  |  |
| **Au dernier cours je serai capable de gérer mon stress.** |  |  |  |
| **Formule un objectif avec un critère de réussite de proportion.** |  |  |  |

# Explications pour le travail sur les objectifs

**Fixer les objectifs**

* Remplir à l’ordinateur les cases en gris pâles;
* Faire une analyse de vos capacités en fonction de la flexibilité, de l’exécution technique des exercices de power yoga et du contrôle du stress. (colonne début de session)
* Formuler un objectif comportant un comportement observable, une condition de réalisation et un critère de réussite pour les 3 grands thèmes de l’étape précédente;
* Trouver 2 actions concrètes que vous allez utiliser dans les prochaines semaines pour atteindre votre objectif. Votre formulation doit être précise et réaliste.

|  |
| --- |
| **Objectif de flexibilité à atteindre pour la mi-session** |
| **Objectif** 3 points | **Évaluation de l’objectif** |
| **1ière action**1 point | **Évaluation de l’action** |
| **2ième action** 1 point | **Évaluation de l’action** |
| **Difficultés rencontrées :** |
| **Objectif technique en yoga à atteindre pour la mi-session** |
| **Objectif** 3 points | **Évaluation de l’objectif** |
| **1ière action**1 point | **Évaluation de l’action** |
| **2ième action** 1 point | **Évaluation de l’action** |
| **Difficultés rencontrées :** |

|  |
| --- |
| **Objectif sur la gestion de ton stress à atteindre pour la mi-session** |
| **Objectif** 3 points | **Évaluation de l’objectif** |
| **1ière action**1 point | **Évaluation de l’action** |
| **2ième action** 1 point | **Évaluation de l’action** |
| **Difficultés rencontrées :** |