

Les objectifs

Atteindre ses objectifs sportifs peut parfois sembler complexe. Entre manque de motivation, stress de la compétition et objectifs flous, il est facile de perdre le cap.

C'est là qu'intervient la méthode MALIN(S) ou SMART, une approche qui vous permet de définir des objectifs clairs, précis et réalisables. Utilisée par les athlètes de haut niveau et les préparateurs mentaux, cette méthode structure vos ambitions pour maximiser vos performances.

L'objectif doit être **M**esurable, **A**tteignable, **L**imité, **I**dentifiable, **N**égociable (et **S**timulant).

– **Mesurable** : des indicateurs chiffrés doivent être mis en place pour mesurer des quantités ou des fréquences. L'objectif ne doit pas reposer sur un « plus », un « beaucoup » ou un « mieux ». Il doit y avoir un indicateur identifiable, précis et non contestable.

– **Atteignable** : l'objectif doit être atteignable par le collaborateur. Il ne faut pas voir trop grand ni trop petit. Ce serait le meilleur moyen de se décourager. Il doit donc être adapté à ces capacités et ses ressources.

– **Limité** : Il faut définir des limites dans le temps, dans l'espace, etc. Limité, c'est correctement définir le cadre et les règles.

– **Identifiable** : L'objectif doit être concret. Identifiable par l'entraîneur et l'archer. Chacun doit avoir toutes les « billes en main ».

– **Négociable** : l'objectif doit pouvoir être adapté ou modifié au cours de son application en fonction d'événements non prévisibles au moment de l'élaboration.

Se fixer des objectifs MALIN n'est pas une simple formalité : c'est une stratégie essentielle pour structurer votre progression et maximiser vos performances sportives.

Voici pourquoi cette méthode est si efficace pour les athlètes de tous niveaux et ce pour :

1. Rester motivé sur le long terme
2. Mesurer ses progrès
3. Renforcer sa confiance en soi
4. Réduire le stress et l'incertitude
5. Éviter le surmenage et les blessures

Un objectif spécifique est clair, précis et détaillé. Il permet de savoir exactement ce que vous souhaitez accomplir et évite les formulations vagues qui peuvent entraîner de la confusion ou un manque de motivation. En définissant des objectifs spécifiques, vous vous donnez une direction claire et une vision concrète de ce que vous voulez atteindre.

Astuce pratique : Lorsque vous définissez vos objectifs, posez-vous ces questions :

1. Qu'est-ce que je veux accomplir ?
2. Pourquoi est-ce important ?
3. Comment vais-je y arriver ?

Ces réponses vous aideront à affiner votre objectif.