

# IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR

WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

Fiche technique :

## Se fixer des objectifs

### Les principes fondamentaux

- Formuler des objectifs précis.
- Fixer des objectifs difficiles mais réalistes.
- Fixer des objectifs à court, moyen et long terme.
- Consigner vos objectifs par écrit.
- Fixer des objectifs de façon positive.
- Fixer des objectifs de performance et de processus et pas seulement de résultats.
- Les objectifs doivent être formulés avec le sportif.
- Mettre au point des stratégies d'atteinte des objectifs.
- Se fixer des buts de compétition mais aussi d'entraînement.
- Favoriser l'évaluation de ces objectifs.
- Fixer des objectifs qui prennent en compte les différentes dimensions de l'athlète.
- Prévoir la réévaluation des objectifs.