

OBJECTIFS DE SAISON

SE FIXER DES OBJECTIFS : La clé du succès.

Quand je commence la préparation avec un nouvel athlète, la première question que je lui pose c'est: qu'est-ce que tu veux faire l'an prochain? La réponse la plus populaire est: "je veux être plus vite!" C'est un début, mais tentons d'élaborer la réponse.

Be SMART

La réponse classique est un point de départ, mais comment savoir si tu as progressé? Le but de te fixer des objectifs est de savoir si tu les as atteints ou pas. Je vous propose la méthode **SMART** (Spécifique, Mesurable, Action, Réaliste, Temps).

Spécifique : Choisissez une action très précise, exemple : les longues montées, une compétition précise, un cumulatif, etc.

Mesurable : Faire un test au début de votre démarche pour connaître votre point de départ. À la fin de votre entraînement, vous allez avoir une référence pour savoir si vous avez atteint ou non votre objectif. Exemple : Réduire de 30 secondes mon temps dans la montée du Mont Bélair, ou bien comparer avec une donnée de l'année passée pour savoir s'il a eu progression ou régression.

Action : Dans votre objectif, on devrait retrouver un verbe d'action : atteindre, améliorer, réaliser, obtenir, faire, etc. Le seul verbe qui me vient, qui n'est pas un verbe d'action, est le verbe être. Alors: "être meilleur" ne serait pas un bon choix de verbe pour votre objectif.

Réaliste : C'est souvent le critère le plus difficile à trouver. Comment savoir si je vais le réaliser ou non? Il faut être dans une délicieuse incertitude. C'est une zone grise qui signifie que si je travaille fort et de façon efficace, je crois pouvoir l'atteindre. Ce qui est important ce n'est pas nécessairement l'atteinte de l'objectif, mais la démarche qui est entreprise.

Temps : Si vous ne vous donnez pas de date butoir, votre objectif demeurera un rêve. "Il faudrait bien que je sois plus rapide dans les longues montées..." Sans date, cet objectif ne vaut rien. Fixez-vous une date et respectez-la. Le calendrier de course ne changera pas même si vous êtes malade!

Les moyens

Avoir des objectifs c'est bien, mais quand on s'assoit pour voir comment nous allons s'y prendre pour les réaliser, il se peut que vos objectifs changent. C'est normal. Savoir ce que l'on veut est seulement une partie de la réponse. La démarche est importante, car elle rend l'objectif atteignable et permet d'ajuster notre démarche si nos moyens sont déficients.

Objectifs de saison

Votre objectif de saison devrait être votre but ultime. LA course, LE résultat, LE cumulatif. Cet objectif est important, car il va être votre point de repère pour ces séances de rouleau dans votre sous-sol un mardi soir de janvier quand la saison de course semble si loin. Exemple : faire un podium au Raid Vélo Mag.

Bien entendu, vous pouvez avoir aussi d'autres objectifs secondaires en tête, mais ils doivent être de moindre importance à vos yeux que votre objectif ultime. Exemple : Finir dans le top 5 au cumulatif

régional. Vous pouvez même avoir des objectifs d'entraînement. Exemple : ne jamais passer plus de deux jours inactifs, se garder du temps pour faire une longue sortie par semaine.

Objectifs de séance

Chaque séance que vous faites devrait avoir un but. Ce but peut être aussi simple que d'avoir du plaisir et de décrocher des problèmes du quotidien. Ça peut être un but d'entraînement physique comme bien gérer mes intervalles, rester dans ma zone 1 pour un entraînement de récupération, monter mes charges en musculation. Vous pouvez avoir un objectif dans une séance technique : utiliser plus fréquemment mon frein avant, garder mon momentum dans mes virages, etc.

Objectifs de compétitions

Lors d'une course, chaque athlète devrait avoir 2 types d'objectifs en tête : un *objectif de résultat* et un *objectif de performance*.

L'objectif de résultat est une position, un pourcentage, terminer avant un autre concurrent, etc. Il permet de mesurer un résultat final sans tenir compte de la démarche.

L'objectif de performance ne tient pas compte du résultat, il tient compte exclusivement de la démarche. Avoir un bon départ, mieux gérer mes montées, prendre mes gels aux 45 minutes dans un raid, etc. C'est un objectif qui se concentre sur des facteurs qui améliorent votre résultat, mais qui met l'accent sur les détails qui vous aident à réussir.

Les deux sont importants. Particulièrement avec les plus jeunes coureurs où l'objectif de résultat prend une grande importance. Les moyens pour atteindre ces objectifs sont aussi très utiles pour les entraîneurs et les athlètes, car ils sont d'excellents points de départ pour une belle conversation sur les stratégies de courses. Les objectifs de performance permettent aussi de mettre en lumière les points forts ainsi que les points à améliorer.

Ce n'est pas facile d'avoir des objectifs dans un sport où la météo, le terrain, la santé sont des facteurs souvent hors de notre contrôle. Je trouve que c'est une raison de plus pour prendre le temps d'être le plus efficace possible sur ce que nous pouvons contrôler : notre alimentation, notre temps d'entraînement, notre type d'entraînement, notre qualité et quantité de sommeil, etc.

Je vous écris dans quelques semaines sur la planification d'entraînement 1^{ère} partie : la préparation physique générale. Que doit-on faire, combien de fois, pendant combien de temps?

Keep the shape

Donald