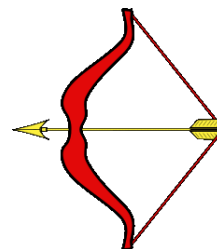




Newsletter janvier / février 2015

Les objectifs



Que l'on soit compétiteur ou pratiquant loisir, l'entraînement sportif vise à l'atteinte d'un objectif : objectif de santé, de plaisir, de performance, de résultat etc...
L'intersaison est propice à cette réflexion.

La définition de l'objectif est l'une des composantes de la motivation à pratiquer votre activité cycliste. Il permet également d'orienter votre pratique sportive.

Dans cette newsletter, nous vous proposons quelques pistes de réflexions qui vous permettront d'atteindre vos objectifs.

1 – Définir votre ou vos objectifs.

Un objectif ne doit pas être un rêve mais peut s'en inspirer. On peut distinguer les objectifs suivants :

- Objectif à court terme (pour la saison)
- Objectif à moyen terme (dans les 2 ans)
- Objectif à long terme (sur une carrière sportive).

2 – Objectif de performance ou de résultat ?

Un objectif de performance vise à l'atteinte d'une amélioration personnelle sans prendre en compte les autres participants (faire l'étape du tour, finir une course à étape, passer un passage technique à VTT, etc...)

L'objectif de résultat est un objectif de classement. De ce fait, il dépend des autres.

3 – Quelles sont les qualités nécessaires ?

L'atteinte d'un objectif nécessite des qualités :

- Physiques
- Mentales
- Techniques
- Tactiques
- De matériel
- Alimentaires
- Etc...

Il vous faudra faire la liste de quelques qualités fondamentales qui détermineront vos priorités d'entraînement.

4 – Que faut-il mettre en place ?

Pour l'atteinte des qualités nécessaires à l'atteinte de vos objectifs, la mise en place de processus visant à les améliorer est nécessaire. Ceci va impliquer des modifications de son propre comportement, que ce soit en volume, en qualité ou en attitudes à l'entraînement quel qu'il soit. Ceci définit l'orientation de votre entraînement.

5 – Etes-vous sur la bonne voie ?

Il ne faut pas attendre la date de l'objectif pour valider les choix d'entraînements que vous avez choisis. Des tests, régulièrement effectués vous permettront de constater leur pertinence. Si des améliorations ne sont pas présentes, il faudra apporter certaines modifications. Attention cependant à ne pas tout remettre en cause car certains processus d'adaptation sont parfois longs à se mettre en place.

6 – Savoir analyser

L'atteinte de vos objectifs est une grande satisfaction.

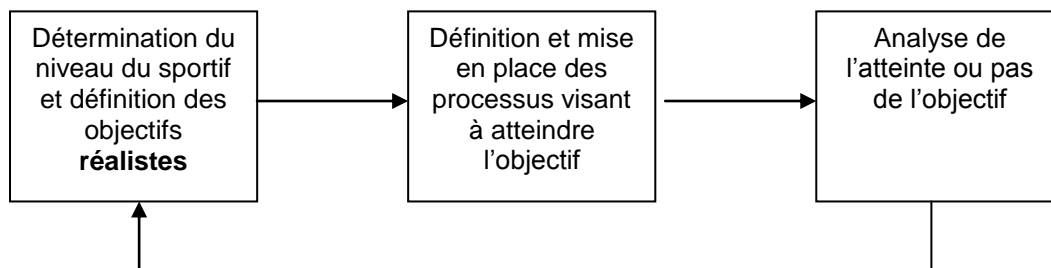


Pic de forme

www.picdeforme.com



De l'échec il faudra tirer de l'expérience, de nouvelles pistes de travail.
Il conviendra de faire systématiquement un débriefing complet comportant les points positifs, négatifs et les pistes de travail à mettre en place pour atteindre un objectif de niveau supérieur ou pour redéfinir l'objectif de base.



Bonne préparation de saison.

Une question, un renseignement,
Contactez-nous :
picdeforme@orange.fr
ou sur facebook « Pic de Forme »

