

Objectifs

1. Prenez un moment pour réfléchir à un objectif à long terme, un objectif qui vous motive vraiment .
2. Définissez 4 objectifs (un de résultat, un de performances, un de processus, et un de moyen) à moyen terme, qui vont soutenir à votre objectif à long.
3. Définissez un objectif pour le prochain entraînement , qui soutient un de vos objectifs à moyen terme.
4. Vérifier que chaque objectif est Spécifique (Qu'est-ce que je veux faire?), Mesurable :(En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?), Attractive (ai-je réellement envie de cela ? suis-je prêt à faire des efforts pour cela), Réaliste (Suis-je capable de le faire?) et Temporellement défini (Quand vais-je le faire?). Si nécessaire adapter vos objectifs.
5. Ecrivez ces objectifs dans le tableau ci-dessous

Ecrire ici votre objectif à deux ans ou plus : (exemple : Dans trois ans, en 2023, finir la Dordogne intégrale en kayak)

Écrire ici un objectif de résultats a 1 an : (exemple : Dans un an, en 2021, finir la Lyon kayak, dans les 10 premiers)

Écrire ici un objectif de performance a 1 an : (exemple : Dans un an, en 2021, faire Geneve lyon, en kayak, en autonomie et en moins de 3 jours)

Écrire ici un objectif de processus a 1 an : (exemple : Dans un an, en 2021, savoir esquimautage en kayak)

Écrire ici un objectif objectifs de moyen a 1 an : (exemple : Dans un an, faire 2 entraînement en rivières par semaine , même durant l'hiver)

Ecrire ici votre objectif pour le prochain entraînement : (exemple : Consacrer au moins 15 minutes au travail des appuis de la pagai pour l'esquimautage)