

TD 9. Loi de Pareto et pilotage de projet

Introduction

Vous avez travaillé la semaine dernière sur la matrice SWOT et la matrice IAC. Vous allez cette semaine vous pencher sur deux nouveaux outils de dossier 4 *Réaliser ses projets* : la loi de Pareto et le pilotage de projet.

Le dossier 4 : *Réaliser ses projets* montre l'importance de structurer et piloter ses projets pour atteindre ses objectifs, tant dans le domaine sportif que personnel. Ce dossier peut aider gérer ses actions de manière stratégique en identifiant ses priorités, notamment en appliquant des principes comme la loi de Pareto (ou 20/80) pour optimiser ses efforts.

Le document introduit le concept de *pilotage de projet*, indispensable pour concrétiser ses ambitions sportives et personnelles. La loi de Pareto permet de se concentrer sur les 20 % d'actions qui génèrent 80 % des résultats, permettant ainsi d'éviter l'épuisement en focalisant son énergie sur les priorités stratégiques. La fiche outil 29 sur le pilotage guidera à travers ses étapes de définition des objectifs, de planification, d'organisation, de suivi et d'évaluation.

Voici quelques illustrations possibles de l'application de la loi de Pareto.

1. Préparation d'une compétition majeure

Identifier les éléments de l'entraînement (20 %) qui influencent significativement ma performance (80 %) dans ma discipline (ex : technique, mental, nutrition).

2. Élaboration d'un plan de communication personnelle

Déterminer les actions de communication (réseaux sociaux, interviews) les plus efficaces pour bâtir mon image publique et son attractivité pour les sponsors.

3. Gestion du temps pour équilibrer études et entraînement

Identifier les moments de la journée où je suis le plus productif pour les études (20 %) afin de maximiser l'apprentissage avec moins d'efforts.

4. Amélioration de ma condition physique

Sélectionner les exercices qui auront le plus d'impact sur ma performance globale (par exemple, renforcer des muscles spécifiques pour la vitesse ou l'endurance).

5. Mise en place d'un suivi de récupération après compétition

Analyser les techniques de récupération (sommeil, hydratation, alimentation) qui assurent une meilleure récupération pour optimiser ma préparation aux prochaines compétitions.

6. Développement d'un réseau professionnel dans le sport

Choisir les 20 % de contacts (entraîneurs, managers, sponsors) qui apporteront le plus de bénéfices pour ma carrière post-compétition.

7. Gestion du stress en compétition

Identifier les méthodes de relaxation (visualisation, respiration) qui génèrent 80 % de réduction de mon niveau de stress.

8. Planification de la progression académique parallèle à leur carrière sportive

Se concentrer sur les matières clés qui m'apporteront le plus de valeur pour mon avenir professionnel, tout en limitant l'énergie dépensée dans les matières secondaires.

9. Optimisation de l'alimentation pour la performance

Analyser les aliments spécifiques qui améliorent mon énergie et ma récupération, en mettant en place une planification basée sur les repas les plus bénéfiques.

10. Gestion de mes engagements médiatiques et promotionnels

Identifier les opportunités médiatiques les plus valorisantes et limitant le nombre d'apparitions pour ne pas affecter ma performance sportive.

Exercice 1.

Vous retrouvez-vous dans certains des cas proposés ?

Exercice 2.

Trouvez un contexte personnel (parmi ceux de l'exercice précédent par exemple) et appliquez la méthode de la fiche outil 29 sur le **pilotage de projet**

Si vous n'avez pas d'idée, inspirez-vous des contextes suivants pour définir le vôtre. Ces scénarios vous permettront de suivre une démarche structurée pour atteindre vos objectifs, en définissant les étapes, en planifiant, et en évaluant les résultats de manière autonome (**Indicateurs à définir**)

1. Préparation d'une compétition internationale

Contexte : Un étudiant se prépare pour une compétition internationale dans sa discipline sportive.

Objectif : Optimiser la préparation physique, mentale, et logistique pour être au meilleur de sa forme le jour de la compétition.

Démarche :

- Définir des objectifs spécifiques pour chaque phase de préparation (physique, technique, récupération).
- Planifier des séances d'entraînement, des consultations avec des experts (nutritionniste, psychologue), et des périodes de repos.
- Évaluer régulièrement les progrès pour ajuster les actions et s'assurer de l'atteinte des objectifs.

2. Mise en place d'un programme d'entraînement personnalisé

Contexte :

Un étudiant souhaite optimiser son programme d'entraînement pour travailler sur un point faible, comme la vitesse ou l'endurance.

Objectif : Concevoir un programme spécifique pour améliorer ce point faible de manière significative.

Démarche :

- Identifier les objectifs à atteindre (ex : réduire le temps au sprint de 5 % en trois mois).
- Planifier les séances d'entraînement nécessaires, en intégrant les techniques et exercices pertinents.
- Suivre l'évolution des performances à chaque étape et adapter le programme en fonction des résultats obtenus.

3. Développement de la visibilité en ligne pour attirer des sponsors

Contexte : Un étudiant souhaite augmenter sa visibilité pour attirer des sponsors potentiels.

Objectif : Créer une présence en ligne efficace qui reflète ses performances et ses valeurs.

Démarche :

- Définir des objectifs de présence en ligne (nombre de publications, abonnés, interactions par mois).
- Établir un plan de contenu et choisir les canaux de diffusion (Instagram, LinkedIn, YouTube).
- Mesurer les résultats chaque mois pour ajuster les types de contenu et maximiser l'engagement.

4. Gestion d'un événement sportif universitaire

Contexte : Un groupe d'étudiants organise un tournoi ou une compétition pour promouvoir leur sport au sein de l'université.

Objectif : Planifier et organiser l'événement pour qu'il se déroule sans encombre et attire un maximum de participants et de spectateurs.

Démarche :

- Définir les objectifs (nombre de participants, budget, date et lieu).
- Créer un calendrier avec les tâches à réaliser (réservation des installations, communication, logistique).
- Suivre l'avancement des préparatifs, adapter en fonction des imprévus et évaluer le succès de l'événement après sa réalisation.

5. Préparation d'un projet de reconversion professionnelle

Contexte : Un étudiant envisage une carrière dans un domaine connexe ou différent après sa carrière sportive.

Objectif : Élaborer un plan de reconversion pour se former et acquérir les compétences nécessaires.

Démarche :

- Identifier les objectifs de reconversion (formation, réseau professionnel, compétences).
- Établir un parcours de formation et de développement professionnel (recherche de formations, réseautage).
- Mesurer les étapes de progression et adapter le parcours en fonction des opportunités ou difficultés rencontrées.

Ces contextes permettent d'exprimer les compétences de pilotage de projet, en suivant les étapes de la fiche outil 29.

Cela les prépare à structurer ses actions pour atteindre leurs objectifs dans un cadre concret.