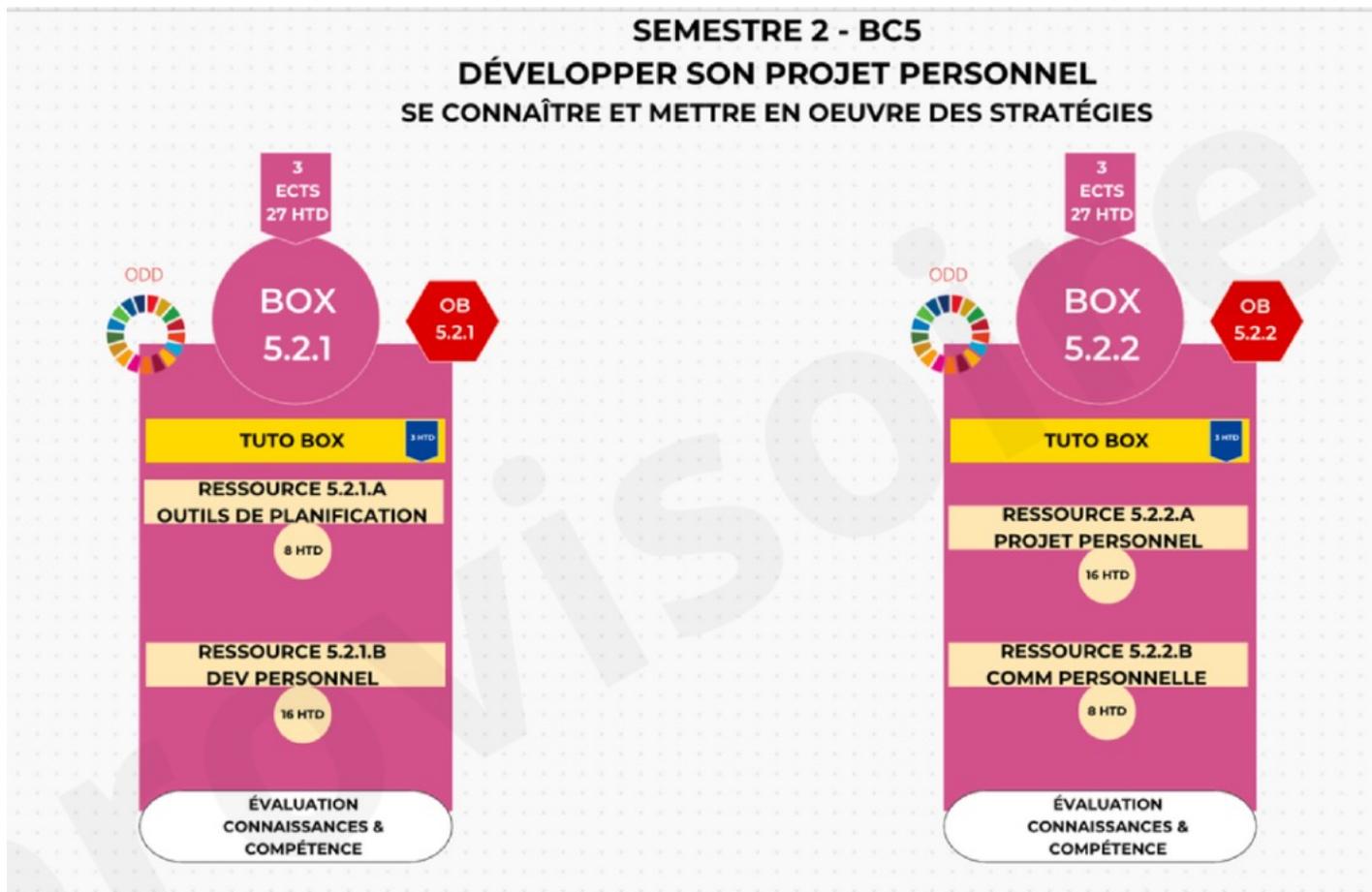


30/01/2025. Objectifs SMART et retroplanning



Qu'est-ce qu'un projet ?

- Un **projet**, c'est une aventure, un objectif à atteindre en mobilisant des ressources et en suivant un plan d'action. Que ce soit en **sport**, en **études** ou en **entrepreneuriat**, un projet donne une direction claire et motive à se dépasser.
-  **Selon la norme AFNOR X50-115**, un projet est un **processus unique** visant à atteindre un objectif précis dans un cadre défini (temps, ressources, qualité). En clair, c'est un **chemin structuré** pour passer d'une idée à une réalité concrète.
-  **En tant que sportif de haut niveau, vous gérez déjà des projets :**
 - Préparer une compétition 
 - Organiser une saison sportive  17
 - Trouver des sponsors 
 - Construire une carrière après le sport 
-  **Les 3 piliers d'un projet réussi :**
 - **1** Un objectif clair (Qu'est-ce que je veux atteindre ?)
 - **2** Des ressources bien utilisées (Temps, argent, équipe)
 - **3** Un suivi rigoureux (Plan d'action, ajustements)
-  **Un projet, c'est comme une compétition : il faut s'organiser, anticiper et s'adapter pour performer !** Prêts à relever vos défis ?  

L3P•SHN

Université
Polytechnique
HAUTS-DE-FRANCE

2 activités

- Définir 5 objectifs personnels SMART (Sport, études, vie personnelle)
- En intégrer 3 à un retroplanning

Objectifs SMART : une boussole pour la réussite

- "Fixer un objectif, c'est comme choisir une destination avant de partir en voyage.
- Si votre objectif est flou, vous risquez d'avancer sans direction et de perdre du temps sur des chemins inutiles.
- La méthode SMART vous aide à clarifier ce que vous voulez atteindre et comment y parvenir.
- Un objectif SMART est Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel.
- En bref, c'est une feuille de route claire qui maximise vos chances de succès."

- **Un nageur visant une qualification régionale**
 - Objectif vague : “Je veux m’améliorer cette saison.”
 - Objectif SMART : “Je veux descendre sous les 2 minutes au 200m nage libre d’ici avril en améliorant mon virage et mes départs.”
- **2. Une étudiante jonglant entre sport et études**
 - Objectif vague : “Je veux mieux organiser mon temps.”
 - Objectif SMART : “Je vais consacrer 30 minutes chaque soir à la révision de mes cours et structurer mon emploi du temps hebdomadaire avec des créneaux fixes.”
- **3. Un footballeur souhaitant améliorer sa condition physique**
 - Objectif SMART : “Je vais ajouter deux séances de gainage de 15 minutes par semaine pour renforcer mon tronc et améliorer mon endurance d’ici la fin du tr

Le retroplanning

- *"Imaginez que vous préparez une compétition clé ou un examen important.*
- *Si vous ne planifiez pas en amont, vous risquez de tout faire dans l'urgence et de compromettre votre performance.*
- *Le **rétroplanning** est une méthode de gestion du temps qui vous oblige à **partir de la date finale** et à **remonter dans le temps** pour identifier toutes les étapes nécessaires à la réussite de votre objectif.*
- *C'est comme préparer une course à obstacles : vous ne vous contentez pas de regarder la ligne d'arrivée, vous planifiez chaque saut, chaque virage et chaque accélération pour y arriver en pleine forme."*
-  **Pourquoi c'est essentiel ?**
 - Évite la surcharge de travail de dernière minute.
 - Permet d'**anticiper les étapes clés** et de les répartir sur une période définie.
 - Offre une **vision claire et motivante** du chemin à parcourir.
 - Facilite les **ajustements en cas d'imprévu** (blessure, examen déplacé, etc.).

Le retroplanning

- Contextes & illustrations :
 - Un athlète préparant une grande compétition
 - Définir les étapes d'entraînement à suivre jusqu'au jour J.
 - Un étudiant devant rendre un mémoire
 - Planifier la recherche, la rédaction et la correction avant la date limite.

Comment construire un rétroplanning ?

• 1. Définir l'objectif final

- Il doit être **SMART** (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel). Exemple :
- 🏅 **Sport** : "Je veux être prêt physiquement pour ma compétition nationale de judo du 10 mai en améliorant mon endurance et ma force."
- 📖 **Études** : "Je veux obtenir au moins 14/20 à mon examen de comptabilité du 15 avril en organisant des sessions de révision hebdomadaires."
- 🌱 **Vie personnelle** : "Je veux dormir 8h par nuit d'ici trois mois pour améliorer ma récupération et ma concentration."

• 2. Identifier les grandes étapes intermédiaires

- Ces jalons sont des **paliers de progression** vers l'objectif final. Par exemple :
- **J-90** : Planification détaillée et ajustement du programme d'entraînement.
- **J-60** : Premier test en situation réelle (compétition intermédiaire, test blanc, etc.).
- **J-30** : Affiner la stratégie et éliminer les erreurs.
- **J-7** : Préparation mentale et physique finale (tapering, dernières révisions).

• 3. Détail des actions spécifiques pour chaque étape

- Chaque jalon doit inclure **des actions concrètes** et un échéancier précis :
- **Entraînement sportif** : séances spécifiques à intensifier/réduire.
- **Révisions** : sujets à traiter chaque semaine.
- **Préparation mentale** : exercices à intégrer progressivement.

• 4. Ajuster et suivre l'avancement

- Vérifier régulièrement que les étapes sont respectées.
- Adapter le planning si nécessaire (ex : blessure, imprévu académique).

Solutions numériques pour réaliser un rétroplanning

- **Google Agenda**
 - Ajouter les jalons sous forme d'événements récurrents.
 - Intégrer des rappels pour suivre l'avancement.
- **Trello (Tableau Kanban + Dates butoirs)**
 - Liste "Objectifs" : mettre les trois objectifs SMART.
 - Liste "À faire" : étapes à accomplir.
 - Liste "En cours" : tâches en cours de réalisation.
 - Liste "Fait" : validation des jalons.
- **Notion (Tableau ou timeline)**
 - Créer un **tableau de bord de progression** avec checklist.
 - Utiliser la **vue calendrier** pour une gestion visuelle.
- **ClickUp ou Asana (Gestion avancée de projet)**
 - Automatiser les rappels pour chaque échéance.
 - Suivre les tâches sous forme de diagramme de Gantt.
- **Excel / Google Sheets**
 - Construire un rétroplanning sous forme de tableau avec colonnes :

Date	Étape	Actions à réaliser	Statut
J-90	Planification	Définir les priorités	✓
J-60	Test	Effectuer un premier bilan	⌚
J-30	Ajustement	Affiner la stratégie	✗