

# Préparer une saison de haut niveau

Bilan, objectifs et planification  
stratégique

**AU MENTAL®**  
CONSTRUIRE DES CHAMPIONS

# Préparer une saison de haut niveau

Bilan, objectifs et planification  
stratégique

## Contact

[info@aumental.be](mailto:info@aumental.be)  
[@aumental.be](https://www.aumental.be)  
[www.aumental.be](http://www.aumental.be)

## AU MENTAL®

Préparation mentale et  
accompagnement psychologique  
pour athlètes.

**CONSTRUIRE DES CHAMPIONS**

## Introduction

Dans le haut niveau, une saison ne se prépare pas à l'instinct. Elle se **construit**.

Ce guide t'accompagne pour structurer ce processus en **cinq étapes** essentielles, basées sur les meilleures pratiques en psychologie du sport, préparation mentale et coaching de performance.

Car la performance ne dépend pas uniquement du talent ou des résultats. Elle dépend de la **qualité** du processus. Et ce processus commence maintenant.



## Bilan de la saison passée

Pas de progression durable sans **lucidité**.

Faire un bilan, c'est **analyser** ce qui a été mis en place, ce qui a fonctionné... et ce qui doit évoluer.

### Questions clés à te poser :

- Mes objectifs de début de saison étaient-ils **réalistes** ?
- Ai-je appliqué une **stratégie claire** pour les atteindre ?
- Quels ont été mes **obstacles majeurs** ?
- Suis-je resté(e) **régulier(ère), discipliné(e), concentré(e)** ?
- Ai-je **progressé** sur les plans **mental, physique, technique** et **tactique** ?
- Ai-je pris mes **responsabilités** jusqu'au bout ?

Un bilan structuré permet de repartir avec une **base solide**, sans reproduire les mêmes erreurs.



## Pourquoi se fixer des objectifs ?

Les objectifs structurent l'engagement.

Ils permettent :

- De **donner** un **sens clair** à chaque entraînement.
- De **canaliser** l'énergie dans une direction précise.
- De **renforcer** la **persistance** dans l'effort.
- D'**éviter** les **dérives** mentales liées à l'ennui ou à la comparaison.
- D'**évaluer** la **progression**, au-delà des résultats visibles.



## La méthode SMART : formuler des objectifs efficaces

Pour qu'un objectif soit utile, il doit être bien formulé.

La méthode SMART est la plus reconnue pour formuler des objectifs **adaptés** et **durables**.

- **Spécifique** : l'objectif est clair et précis.
- **Mesurable** : il est accompagné d'indicateurs concrets.
- **Ambitieux mais Atteignable** : il pousse à se dépasser sans être décourageant.
- **Réaliste** : aligné avec les capacités actuelles.
- **Temporellement défini** : avec un échéancier clair.

➡ **Exemple** : "Améliorer mon temps de réaction de 0,05s d'ici mars 2026, en travaillant deux fois par semaine avec un coach à partir d'août 2025."



## Ce que doit contenir un plan d'action

Un objectif sans plan reste une idée !

**Un bon plan d'action doit inclure :**

- Des actions **hebdomadaires** concrètes.
- Un **suivi** sur 5 dimensions : physique, technique, tactique, mental, relationnel.
- Des **indicateurs** objectifs + subjectifs (auto-évaluations, retours du staff).
- Des points de **révision** mensuels ou trimestriels.
- Un système de **feedback** régulier avec ton entourage professionnel.

**Le plan d'action doit s'adapter aux réalités du terrain, tout en maintenant la cohérence avec les objectifs à long terme.**



## Conclusion

Chez **AU MENTAL**, nous pensons que préparer une saison de haut niveau, ce n'est pas seulement reprendre l'entraînement. C'est **oser se regarder en face, célébrer le chemin parcouru**, transformer les erreurs en enseignements, et construire une stratégie solide vers l'avenir.

Pour les **athlètes**, les **parents** et les **agents**, ce processus est un rendez-vous avec la **vérité**. C'est là que se joue la différence entre une saison subie et une saison construite dès le départ avec intention et maîtrise.

**La performance, c'est une affaire de lucidité, de stratégie et de discipline. Pas seulement de talent.**

**Construire des Champions.**



**AU MENTAL®**  
CONSTRUIRE DES CHAMPIONS



**Besoin d'un  
coaching mental  
personnalisé ?**

**Profite d'une  
première séance  
gratuite !**

+32 490 70 57 29  
[www.aumental.be](http://www.aumental.be)