

MÉTHODE DE FORMULATION D'UN OBJECTIF

- 1- D'abord, **prenez connaissance** des différentes habiletés techniques et des attitudes proposées dans les documents intitulés : **HABILETÉS et ATTITUDES** dans la colonne de gauche sur la page d'accueil de l'ensemble 2 (plongée sous-marine)

- 2- **Précisez vos objectifs généraux** en choisissant **deux habiletés et une attitude** que vous voulez améliorer. (acquérir une attitude, développer une habileté)

Exemple : habiletés : améliorer mes déplacements dans l'eau
 vider mon masque
 attitude acquérir plus de confiance en moi

- 3- Lorsque vos objectifs généraux ont été précisés, vous devez les formuler sur la feuille **FORMULATION DES OBJECTIFS** à la page suivante de ce document.

- 4- **Précisez vos objectifs spécifiques** pour chacune des habiletés et l'attitude choisie de telle sorte qu'ils soient réalistes et que le niveau d'atteinte soit **observable et mesurable.**

En effet, formuler un objectif spécifique, c'est déterminer les critères de réussite en terme de résultats attendus.

Le résultat attendu **doit être observable et décrit par un verbe d'action**

Les critères de réussite doivent préciser avec une mesure le niveau que l'on souhaite atteindre. Cette mesure peut prendre plusieurs formes :

Proportion :	réussir 4 fois sur 5
Fréquence :	parcourir une distance en 4 minutes
Durée :	une apnée de 45 secondes
Caractéristiques :	
de lieu :	partie profonde, peu profonde
de manière :	rapide, lente, avant, arrière, etc.
d'appréciation :	facile, agréable, insupportable, etc...

Ou combinaison de ces mesures :

Exemple :

objectif général :	vider mon masque
objectif spécifique :	à la fin de session, je serai capable de vider mon masque en partie profonde deux fois de suite et calmement

Nom _____
Groupe : _____

FORMULATION DE MES OBJECTIFS

HABILETÉS

Formulation de l'objectif général :

- 1- Première habileté: _____

- 2- Deuxième habileté _____

Formulation de l'objectif spécifique :

- 1- Première habileté: _____

- Moyens à prendre : _____

- 2- Deuxième habileté _____

- Moyens à prendre : _____

A T T I T U D E

Formulation de l'objectif général :

Attitude choisie : _____

Formulation de l'objectif spécifique :

Moyens à prendre : _____

**ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS AU
SEPTIÈME COURS**

Habiletés :

Première habileté : _____

Deuxième habileté : _____

Attitude

**MODIFICATION DES OBJECTIFS APRÈS LE
SEPTIÈME COURS**

HABILETÉS

Formulation de l'objectif général :

1- Première habileté: _____

2- Deuxième habileté : _____

Formulation de l'objectif spécifique :

1- Première habileté: _____

Moyens à prendre : _____

2- Deuxième habileté : _____

Moyens à prendre : _____

A T T I T U D E

Formulation de l'objectif général :

Attitude choisie : _____

Formulation de l'objectif spécifique :

Moyens à prendre : _____

**ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES
OBJECTIFS À LA FIN DE LA SESSION**

H A B I L E T É	Résultats à la fin	Atteint à 100%	Non atteint	% de réussite
Objectif initial # 1				
Objectif initial # 2				
Objectif modifié # 1				
Objectif modifié # 2				

A T T I T U D E	Résultats à la fin	Atteint à 100%	Non atteint	% de réussite
Attitude initiale				
Attitude modifiée				

Nom : _____

Groupe : _____

I n t e r p r é t a t i o n d e l a d é m a r c h e

En terme des moyens utilisés, du réalisme des objectifs, des difficultés rencontrées, des progrès réalisés, des efforts fournis, et du degré de motivation à réussir le cours, notez vos commentaires.

Vos commentaires sur l’outil WEB utilisé dans le cadre de ce cours
