

D  
I  
S  
S  
Y  
m  
é  
t  
r  
i  
q  
u  
e



## Dissymétrique

Feuille de liaison sécurité du club

30.01.2026

N° 57

### LA PROGRESSION

**La progression**, dans notre discipline ( et dans beaucoup de domaines) aide à produire de la motivation. Et nous savons que la motivation est un moteur puissant. Encore faut-il avoir des outils pour mesurer le progrès de nos efforts fournis et être « contents de nous » de façon objective, dans le réel de la discipline. Nos attentes sont diverses. La progression est directement liée à la notion d'objectif. Sans objectif, pas de mesure possible. À partir d'où l'on est, il est nécessaire de savoir où l'on va.. donc un objectif. **L'objectif est un élément primaire de base à intégrer dans notre SIGR personnelle.**

Un outil mnémotechnique par acronyme consiste à voler **S.M.A.R.T** sur nos objectifs.

- **Spécifique** : L'objectif doit être précis et adapté au besoin perso du moment. *La mauvaise idée serait de cumuler plusieurs objectifs nouveaux trop ambitieux.*
- **Mesurable** : Il faut être en capacité de savoir quand l'objectif est atteint et quels critères pertinents sont retenus pour ça. *Par exemple : Si je travaille la précision d'atterrissement, serait-je satisfait 1) si je me pose dix fois dans un rayon de 10 m ou 2) si une fois par hasard je suis sur le bouton de 3cm en PA me satisfait*
- **Atteignable** : Là, c'est surtout une mesure temporelle à définir. *Pour reprendre l'exemple 1) précédent, si l'on se fixe 6 mois ou 6 ans, facile à comprendre que nous ne partons pas sur le même effort à produire.*
- **Réaliste** : L'objectif doit demander un effort mais ne pas paraître dissuasif. Trop facile, c'est se leurrer, inaccessible, c'est se démoraliser, donc se démotiver.
- **Temporel** : Une période d'implication et une échéance sont à mettre impérativement en place pour éviter la procrastination. *« je ferai comme je pourrai », « on verra bien » ou pire « je ne me mets pas de pression avec un délai ». Méthode de botter en touche pour anticiper un échec.. Je m'arrange avec mon MOI par anticipation.*

**L'AS Jimmy**

Source d'inspiration libre : Lefèvre Dalloz Formation  
<https://formation.lefebvre-dalloz.fr/dossier/management/les-outils-du-manager/quest-ce-que-lobjectif-smart>