

## **Comment fixer un objectif réaliste et motivant ?**

Du rêve à l'action : se donner une direction claire et atteignable

Avoir un objectif, c'est ce qui te fait avancer.

Mais mal fixé, il peut te décourager.

Trop flou ? Trop ambitieux ? Mal adapté ? Tu risques l'échec, voire l'abandon.

Alors comment bien définir un objectif pour qu'il t'aide réellement à progresser ?

Voici 10 points pour t'éclairer.

### **1. D'abord, définis clairement ce que tu veux**

Pas juste "je veux être en forme" ou "je veux perdre du poids".

Mais plutôt :

"Je veux courir 5 km sans m'arrêter."

"Je veux me renforcer musculairement pour soulager mon dos."

"Je veux retrouver de l'énergie au quotidien."

Un objectif flou ne mène nulle part. Un objectif clair te donne une direction.

### **2. Rends ton objectif mesurable**

Si tu ne peux pas le mesurer, tu ne peux pas savoir si tu avances.

Quelques exemples :

- Perdre 3 kg en 2 mois
- Augmenter tes charges sur un exercice précis
- Tenir une planche 1 min d'ici 3 semaines

Mesurable ne veut pas dire obsessionnel, c'est juste un repère.



### 3. 🕒 Sois réaliste avec ton timing

Tu ne changes pas une vie en 10 jours.  
Ton corps (et ta tête) ont besoin de temps d'adaptation.  
Vouloir aller trop vite mène souvent à :

- La frustration
- Le découragement
- Les blessures

**Donne-toi des étapes progressives.**

### 4. 🧠 L'objectif doit être motivant pour toi

Pas pour plaire à quelqu'un d'autre.  
Pas pour ressembler à une personne sur Instagram.  
Le bon objectif, c'est celui qui résonne avec tes envies profondes.

**Ce que tu veux vraiment, pas ce que tu penses devoir faire.**

### 5. 📅 Découpe ton objectif en mini-victoires

Un objectif lointain peut faire peur.  
Alors fragmente-le en étapes simples et motivantes.

Exemple :

Objectif : faire 10 tractions.

→ Étape 1 : tenir la position en haut

→ Étape 2 : faire 3 tractions en assistance

→ Étape 3 : 5 tractions propres, etc.

**Chaque palier validé est un boost de motivation.**



## 6. 🧑♀️ Sois flexible : adapte selon ta réalité

Un imprévu, une blessure, une fatigue passagère... ça arrive.  
Le sport s'inscrit dans la vraie vie.  
Ne vis pas ton objectif comme une punition ou une pression.

**Ajuster un objectif, ce n'est pas échouer. C'est faire preuve d'intelligence.**

## 7. 📖 Note ta progression

Un carnet, une appli, un tableau simple...  
Voir tes progrès t'aide à rester motivé.

Tu te rends compte que tu avances, même quand tu ne "ressens" pas de changement immédiat.

**Le cerveau aime les preuves concrètes !**

## 8. 🎯 Rappelle-toi régulièrement ton "pourquoi"

Pourquoi as-tu commencé ?  
Qu'est-ce qui t'a poussé à te lancer ?

Dans les moments de fatigue ou de doute, reconnecte-toi à ton intention de départ.  
C'est ton moteur intérieur.

**Et il est plus puissant que n'importe quelle playlist de sport.**



## 9. 🤝 Entoure-toi si besoin

Un coach, un proche, un binôme d'entraînement...  
Partager ton objectif t'aide à tenir.  
Tu crées un engagement, un soutien, une dynamique.  
Et surtout : tu n'es pas seul.

**Le mental suit mieux quand on se sent accompagné.**

## 10. 🏁 Savoure l'atteinte de l'objectif... puis recommence !

Objectif atteint ? Bravo !  
Mais ce n'est pas la fin. C'est le début d'une nouvelle étape.

Tu peux maintenant te fixer un nouvel objectif, un peu plus haut, un peu plus fin, un peu plus exigeant... selon tes envies.

**L'essentiel ? Toujours garder une direction et du plaisir.**

## En résumé

Fixer un bon objectif, c'est :

- ✓ Clair
- ✓ Mesurable
- ✓ Réaliste
- ✓ Progressif
- ✓ Connecté à toi

**“Un objectif bien posé est déjà à moitié atteint.”**

*Bienvenue à votre bien-être, le premier pas  
vers une nouvelle vie.*

*Laury*

