



# OBJECTIFS SMART

Nom :

Centre du Prix :

Objectif SMART convenu : \_\_\_\_\_

Voici quelques questions qui peuvent t'aider à te fixer un objectif SMART. Si tu as besoin d'aide pour te fixer un objectif SMART, regarde les exemples fournis à la page suivante ou communique avec ton évaluateur ou ton chef de groupe.

<b>S</b> Spécifique	Qui est impliqué? Qui m'aidera? Qui sera mon évaluateur? Qu'est-ce que je désire accomplir? Où est-ce que j'accomplirai mon objectif? Quand est-ce que je travaillerai sur mon objectif? Pourquoi je veux atteindre cet objectif?	
<b>M</b> MESURABLE	À quoi ressemble l'atteinte de ton objectif? Quels seront les marqueurs qui indiquent une progression vers l'atteinte de ton objectif? Quelles seront les étapes importantes pour l'atteinte de ton objectif?	
<b>A</b> Atteignable	Quelles actions dois-tu faire pour atteindre ton objectif? Quels sont les obstacles que tu devras faire face et comment les surmonteras-tu?	
<b>R</b> Réaliste	Quelles ressources as-tu de besoin? Où se trouvent ces ressources? Comment y auras-tu accès? Comment t'engageras-tu pour atteindre ton objectif?	
<b>T</b> Temporel	Quel est ton échéancier pour atteindre ton objectif? Que peux-tu faire aujourd'hui? Quel est le moment idéal pour travailler sur l'atteinte de ton objectif?	

## Exemples objectifs SMART

### **Exemple objectif SMART condition physique :**

J'augmenterai ma force musculaire et mon endurance en participant à une variété d'exercices. Je mesurerai mes progrès en effectuant un test de condition physique au début de mon entraînement, puis tous les 3 mois jusqu'à la fin de mon programme, en enregistrant mes résultats pour suivre mes progrès. Je m'entraînerai à la musculation 3 fois par semaine pendant 1 heure et je rencontrerai mon évaluateur tous les mois pour discuter de mes progrès et adapter mon plan d'entraînement à mesure que ma force augmente.

### **Exemple objectif SMART habiletés :**

Je veux apprendre les rudiments de la guitare, notamment connaître les principales parties de la guitare et comprendre les accords de base. Pour ce faire, je suivrai des cours de guitare pendant 13 semaines et j'apprendrai à jouer un minimum de trois chansons avant de me produire devant ma famille le 25 mai, lors de notre prochaine réunion de famille.

### **Exemple objectif SMART service :**

Mon objectif est d'aider les moins de 8 ans à améliorer leurs compétences en hockey, notamment le travail d'équipe, le patinage et le maniement du bâton. Je serai bénévole en tant qu'entraîneur junior 1 heure par semaine pendant les 52 prochaines semaines pour la ligue de hockey mineur Timbits. Je participerai à la mise en place et à la fermeture de l'entraînement. Je travaillerai avec l'entraîneur pour l'aider à diriger les exercices et j'évoluerai vers l'entraînement autonome d'un petit groupe de joueurs, ce qui augmentera mes capacités de leadership et d'entraînement.

### **Exemple objectif SMART expédition voyage d'aventure :**

Participer à un voyage en canot sur la rivière Stagg aux Territoires du Nord-Ouest jusqu'au lac Stagg. Chaque jour, nous allons parcourir une distance de 20 à 30 km et nous camperons dans les endroits désignés. Nous utiliserons les techniques de bases et chaque jour, nous ajouterons une technique plus avancée afin de prendre en considération le vent et le courant pour atteindre notre destination avant la nuit. Nous tiendrons un journal de bord de notre itinéraire, nos observations météorologiques et de nos techniques utilisées.

### **Exemple objectif SMART exploration voyage d'aventure :**

Étudier le parc national de Gros Morne et ses impacts sur les communautés environnantes. Nous effectuerons une recherche au préalable sur le terrain, la végétation, la faune et les communautés. Pendant le voyage, nous monterons à pied au sommet de la montagne Gros Morne et camperons au camping sauvage du parc. Nous marcherons à tous les jours pour rencontrer des résidents, explorer et observer le terrain. Nous travaillerons avec un géologue pour étudier les plantes, le sol et les roches. Nous soumettrons nos observations dans un rapport écrit à la fin de notre voyage.

### **Exemple objectif SMART projet Or (voir le modèle pour le projet Or) :**

Mon objectif est de participer à une expérience d'engagement civique et d'en apprendre davantage sur la gouvernance canadienne à Ottawa en assistant au Forum pour jeunes Canadiens pendant la semaine du 2 au 9 mai 2022. Je participerai à une simulation d'élection du premier ministre avec d'autres étudiants de tout le Canada. Pendant cette conférence d'une semaine, je m'engagerai également avec des professionnels et des élus pour en apprendre davantage sur le gouvernement et la politique du Canada.

