



PROJET SPORTIF

Rock & DA

Saison 2025/2026

CONSTRUIRE TON PROJET SPORTIF

Guide simple et pédagogique pour danseurs de haut niveau

POURQUOI CE DOCUMENT ?

Un projet sportif, ce n'est pas un devoir scolaire, ni un dossier administratif compliqué. C'est simplement une façon claire de poser par écrit ton projet et ainsi de mieux dialoguer avec la FFdanse

- où tu en es aujourd'hui ? classement, situation ...
- où tu veux aller ? ambitions, objectifs ...
- comment tu comptes y arriver ? Quels moyens, matériels, humains, temporels ...

Ce document est là pour t'aider à comprendre la logique, pas pour te mettre en difficulté.

La logique de base

Un projet sportif suit toujours cette logique très simple :

OÙ je suis → OÙ je veux aller → COMMENT j'y vais

Si tu arrives à répondre honnêtement à ces trois questions, ton projet est déjà solide.

1. Présentation du couple / de la formation

L'objectif de cette partie

Permettre à quelqu'un qui ne te connaît pas de comprendre qui tu es sportivement.

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

FEDERATION FRANCAISE DE DANSE

20 rue St Lazare - 75009 PARIS

www.ffdanse.fr / secretariat.dtn@ffdanse.fr / tél. : 01 40 16 53 39

Ce que tu peux écrire

- Discipline(s) pratiquée(s)
- Niveau (national, international, élite, etc.)
- Années de pratique
- Contexte (club, collectif, équipe nationale...)
- Encadrement actuel (coach, préparateur physique, etc.)
- Planning hebdomadaire actuel d'entraînement

Conseil : Un court paragraphe suffit. Pas besoin d'en faire trop.

2. Le constat de départ – Où tu en es aujourd'hui

Cette partie n'est ni une critique, ni un jugement. C'est un état des lieux honnête, comme un bilan d'entraînement.

Axe 1 : Technique / artistique

- Tes points forts
- Ce que tu dois encore améliorer

Axe 2 : Physique / mental

- Endurance, explosivité, force, récupération
- Gestion du stress, concentration, régularité

Axe 3 : Organisation

- Temps d'entraînement disponible
- Contraintes (travail, études, déplacements)
- Moyens matériels ou financiers

Règle importante : Toujours équilibrer les points forts et les axes de progression.

3. Les objectifs – Où tu veux aller

C'est la partie centrale du projet.

Il existe deux types d'objectifs

- Objectifs de résultat

Ils sont liés aux compétitions.

Exemples :

- Être champion du monde
 - Se qualifier pour une finale
 - Intégrer un top X
 - Participer à une compétition internationale
-
- Objectifs de performance

Ils concernent ce que tu veux améliorer concrètement.

Exemples :

- Gagner en stabilité technique
- Améliorer la qualité d'exécution
- Être plus régulier en compétition
- Arriver physiquement prêt sur toute la saison

Conseils :

- 3 à 5 objectifs maximum, appuies toi sur ton coach
- Des objectifs clairs, réalistes et datés

4. Le plan d'action – Comment tu vas y arriver

Ici, tu expliques les grandes lignes de ton fonctionnement.

Entraînement

- Fréquence hebdomadaire
- Types de travail (technique, chorégraphie, répétitions, etc.)

Préparation physique et mentale

- Travail physique spécifique (gainage, cardio, explosivité...)
- Travail mental (gestion du stress, concentration, visualisation)

Compétitions et échéances

- Principales compétitions de la saison

- Objectifs par période

Pour aller plus loin, si tu l'as, n'hésites pas à nous partager directement ta planification d'entraînement

5. Suivi et évolution du projet

Un projet sportif n'est jamais figé.

Tu peux expliquer :

- Comment tu évalues tes progrès
- Comment tu ajustes ton travail en cours de saison
- Comment tu fais le bilan en fin de période

Message clé :

Adapter son projet, ce n'est pas échouer, c'est progresser intelligemment.

Pour conclure

Un bon projet sportif, c'est un projet :

- clair,
- sincère,
- réaliste,
- et compréhensible.

Si une personne extérieure peut lire ton projet et comprendre qui tu es, ce que tu veux et comment tu travailles, alors ton projet est réussi.

Tu n'es pas là pour être parfait, tu es là pour avancer.