



# CHECK – LIST

**Les 15 questions indispensables pour se créer son programme d'entraînement**



## Trouvez votre objectif :

1- Savez-vous précisément votre « rêve » ?

2- En connaissez-vous les exigences ?

3- Avez-vous embarqué votre parachute ?

## Créez votre contenu :

4- Avez-vous les connaissances utiles pour votre programme ?

5- Etes-vous en mesure de faire un programme selon votre spécificité ?

6- Quels sont vos besoins pour obtenir le résultat ?

7- Quel format allez-vous lui donner ?

8- Prévoyez-vous un « soutien » pour votre programme ?

Validé ?

OUI NON

## Choisissez votre mise en œuvre :

9- Comment allez-vous réaliser votre programme ?

Validé ?

OUI NON

 

10- Avez-vous les ressources nécessaires ?

 

11- Comment allez-vous suivre votre progression ?

 

12- Quels sont vos outils ?

 

## Soyez champion dans votre tête :

13- Votre engagement et votre motivation est-elle à toute épreuve pour tenir votre programme ?

 

14- La préparation mentale est-elle partie intégrante de votre programme ?

 

15- Etes-vous l'acteur de votre performance ?

Wow, si vous avez déjà les réponses à toutes les questions,

**BRAVO ! Vous êtes bien lancés !!**

Si non, pas de panique, ces questions sont justement là pour vous permettre de réfléchir et de créer votre 1er programme en toute sérénité.

Toutes ces thématiques sont cruciales et je les détaille dans le programme,

**« Je crée mon 1<sup>er</sup> plan d'entraînement en 15 jours »**

- ❖ Identifier un objectif précis
- ❖ Créer un programme spécifique et personnel
- ❖ Mettre en œuvre son programme
- ❖ Être champion dans sa tête
- ❖ Bénéficiez d'un accompagnement et d'un suivi

Vous bénéficiez également d'un bonus

**« Je crée mon carnet de suivi »**

Pour en savoir plus

[Cliquez ici](#)

# Qui suis-je ?

Passionnée d'équitation pendant plus de 30 ans, passionnée des sports d'attelages canins depuis 2009, j'ai fondé Nordicateam Puy Mary, structure d'activités de chiens de traineau suite à mon installation dans le Cantal au pied du Puy Mary. En 2019, je deviens éducateur sportif attelages canins faisant suite à l'obtention de mon diplôme d'état (DEJEPS attelages canins). Je suis formée coach praticien en 2015 et référente Sport Santé Bien être au sein de l'association d'attelages canins Cantal Dogs Sports Nature,

Aujourd'hui, je lance Nordicateam Coach et j'accompagne les sportifs et les sportives notamment en attelages canins qui **osent**, entrainer et s'entrainer de manière construite et personnelle, à révéler leur potentiel et celui de leur team tant en loisirs qu'en compétition, à acquérir des connaissances et des compétences en attelages canins.

Plutôt réservée, passionnée, curieuse et bienveillante, loin du profil type du « musher », j'ai construit mon propre chemin vers l'entraînement de mes chiens et du mien et vers mes objectifs.

Maintenant, j'aide les « musheurs et musheuses » qui ne veulent plus « rentrer dans une case », qui veulent créer un entraînement pour leur team, à trouver leur propre chemin et à oser vivre leur passion et leur perfectionnement.



**AnneSo Plocq**