

# PROGRAMME

## Préparation physique et mentale du chien de sport

**Jour 1** : Préparation physique : de la proprioception au renfo musculaire  
Bases essentielles d'anatomie  
Les différentes techniques d'apprentissage adaptées à la personnalité du chien

Proprioception : connaître son corps (target et anti-target)  
Echauffement et récupération : pourquoi, comment ?  
Renforcement musculaire ciblé

**Jour 2** : Préparation mentale, motivation et engagement  
Savoir jouer avec et pour son chien  
Motivation vs excitation  
Créer et maintenir l'engagement  
Jeux de concentration et réorientation  
Créer une pré-routine d'échauffement mental

**Jour 3** : Préparation mentale, confiance, canalisation et retour au calme  
Savoir travailler avec la juste émotion, à l'entraînement et en compétition (humaine et canine)  
Créer et entretenir le calme et le retour au calme  
Eviter ou gérer la frustration  
Etablir un programme d'entraînement équilibré  
Instaurer et entretenir une relation de confiance

**Jour 4** : mise en pratique grâce aux hoopers  
Mise en pratique des différentes méthodes d'apprentissage, comment s'adapter à chaque binôme  
Créer la connexion même à distance  
Entretenir la motivation  
Gestion de la frustration et de l'excitation  
Concevoir la juste progression des exercices