

La pyramide de Dilts

Ta progression ne dépend pas seulement de ton plan d'entraînement. Elle vient aussi de ta façon de penser, d'agir et de donner du sens à ce que tu fais.

La pyramide de Dilts est un outil puissant pour :

- Comprendre ce qui te motive
- Identifier tes freins
- Libérer ton potentiel

1. Environnement (Où / Quand ?)

Réfléchis à ce qui t'entoure quand tu t'entraînes.

Questions :

- Où est-ce que tu cours le plus souvent ?
- Qu'est-ce qui t'aide à progresser (lieu, météo, entourage, matériel) ?
- Qu'est-ce qui te freine ?



Note

2. Comportements (Quoi ?)

Ce sont tes actions au quotidien.

Questions :

- Quelles sont tes bonnes habitudes d'entraînement ?
- Quelles habitudes devrais-tu améliorer ?
- Y a-t-il des comportements qui te ralentissent ?



Note

3. Capacités (Comment ?)

Les compétences et stratégies que tu utilises.

Questions :

- Quelles sont tes forces techniques ou mentales ?
- Quelles compétences aimerais-tu développer ?
- Quelles stratégies pourrais-tu mettre en place pour mieux gérer tes courses ?



Note

4. Croyances et valeurs (Pourquoi ?)

Ce qui te motive ou te freine dans ta tête.

Questions :

- Quelles croyances positives t'aident à avancer ?
- As-tu des croyances limitantes qui te freinent ?
- Quelles valeurs profondes nourrissent ta pratique (santé, liberté, dépassement, partage...) ?



Note

5. Identité (Qui ?)

La manière dont tu te définis comme sportif.

Questions :

- Comment te vois-tu en tant que coureur/traileur ?
- Quelle identité aimerais-tu incarner en atteignant ton objectif ?
- En un mot, qui es-tu en tant qu'athlète ?



Note

6. Vision / Mission (Pour qui, pour quoi ?)

Le sens le plus grand derrière ton sport.

Questions :

- Au-delà de toi, pour qui ou pour quoi cours-tu ?
- Quelle inspiration veux-tu donner autour de toi ?
- Si tu réussis ton défi, qu'est-ce que ça change dans ta vie et chez les autres ?



Note

Comment utiliser ce carnet ?

- Reviens-y régulièrement (avant une course importante, ou en fin de saison)
- Note tes réponses et observe leur évolution au fil de ton parcours sportif
- Tu peux l'imprimer et l'emporter pour griffonner dessus comme un vrai carnet

Rejoindre la communauté

Tu n'es pas seul dans cette aventure ! Le trail, c'est aussi une communauté de passionnés.

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Je t'accompagne !

- Plan d'entraînement sur mesure adapté à ton niveau et tes objectifs
- Conseils nutrition personnalisés selon tes besoins et préparation mentale
- Suivi régulier et ajustements en temps réel

Contacte-moi dès aujourd'hui :

- Téléphone : +33 6 31 12 85 79
- Email : jeanphilippe@jpcoachsportif.fr
- Web : www.nolio.io/coach/jean-philippe.gribout/

