

## Faire du sport avec son chien

*Votre chien a besoin de se dépenser. Un peu de sport ne peut pas vous faire de mal non plus. Alors pourquoi ne pas pratiquer une activité physique tous les deux ? Sans forcément aller jusqu'à la compétition, faire ensemble du sport est une belle façon de resserrer les liens qui vous unissent.*

### Quels sont les sports que je peux pratiquer avec mon chien ?

Cela dépend de son caractère, et du vôtre !

- Si vous aimez tous les deux vous dépenser, l'agility, le canicross et le caniVTT sont faits pour vous.
  - L'**agility** consiste à faire passer le chien le plus vite possible et sans faute, sur un parcours constitué de différents obstacles. Le maître court à ses côtés et le guide tout au long du parcours, sans établir de contact physique.
  - En **canicross**, vous courez en tandem avec votre chien ; s'il est de grande taille, il peut éventuellement vous tracter (dans les montées par exemple !). Plutôt que de le tenir en laisse à la main, le maître est équipé d'une ceinture spéciale plus ou moins enveloppante, reliée à une laisse amortissante ou extensible, plus ou moins souple en fonction de la puissance et de la taille du chien. Pour un bon confort de traction et pour faciliter ses mouvements, il est préférable que le chien porte un harnais plutôt qu'un collier.  
Le canicross peut être pratiqué en loisir ou en compétition (sur des parcours de 1,5 à 9 km). Sur le même principe et avec le même équipement, vous pouvez pratiquer le **cani-jogging** (sur un terrain moins accidenté) et la **cani-rando** (sur un rythme moins rapide).  
Dans le caniVTT, vous pédalez, votre chien court à côté de vous, attaché à votre vélo par un système spécial avec une barre flexible, une ligne et un ressort pour éviter les à-coups qui pourraient être dangereux.  
Sur le même principe et en utilisant obligatoirement une laisse amortisseur, vous pouvez pratiquer de la patinette, du roller, du skate et également du ski de fond ou du traîneau avec votre chien.
- Si vous préférez danser, pensez à l'**obé-rythmée** (appelée freestyle en anglais). Il s'agit d'une éducation canine en musique où vous réalisez, en quelque sorte, une chorégraphie avec votre chien : le mot obé-rythmée vient de la contraction de « obéissance rythmée ». Chaque pas de danse porte un nom. Par exemple dans « le zigzag » ou « le slalom », le chien effectue une figure en huit entre les jambes de son maître, ce dernier pouvant être immobile ou en marche. Dans « la toupie », le chien tourne en marche arrière autour de son maître. Tous les mouvements s'enchaînent ensuite de façon harmonieuse, en musique.
- Si vous êtes plutôt dans la relaxation, c'est le **doga** qu'il vous faut ! Vous pratiquez ici des mouvements de yoga, en harmonie avec votre chien. Bien sûr, la plupart des postures de yoga et des exercices de respiration étant impossibles à réaliser pour les chiens (sans parler de la méditation !), le doga consiste surtout en des étirements. Cette activité est essentiellement pratiquée aux Etats-Unis, mais vous trouverez sur Internet des vidéos qui vous montreront les différents mouvements.



### Quels avantages allons-nous en tirer ?

L'agility, le canicross et le vélocross sont idéaux pour dépenser de l'énergie et travailler votre endurance (la vôtre et celle de votre chien).

L'obé-rythmée permet de développer l'attention du chien et de vous dépenser en douceur.

Le doga est une bonne méthode d'éducation du chien. C'est également une école de patience pour vous !

Dans tous les cas, vous passerez un moment privilégié avec votre chien et renforcerez la complicité qui vous unit. Si votre chien est un peu timide, cela peut lui donner confiance en lui.

### Y a-t-il des contre-indications ?

Pratiquement tous les chiens, miniatures ou géants, pure race ou croisés, peuvent faire du sport. En revanche, il ne faut pas commencer trop tôt : avant l'âge d'un an (voire 18 mois pour les plus grandes races), ses articulations sont encore trop fragiles.

Le sport est également contre-indiqué chez les chiens trop âgés ou malades et chez les chiennes gestantes.

> *Attention, les chiens de type brachycéphale (à face aplatie : bouledogue français, bulldog anglais, pékinois, shih-tzu, carlin...) ne sont pas particulièrement sportifs. De plus, sensibles à la chaleur, ils se montrent peu endurants. Choisissez pour eux des activités très douces.*

Pour le canicross et le caniVTT, vous devez impérativement suivre l'allure de votre chien. En compétition, si le chien ne veut plus courir ou ralentit, le maître doit s'arrêter ou ralentir, il est absolument interdit de le forcer à courir en tirant sur la laisse. La disqualification est immédiate si le maître dépasse le chien.

### Quelles sont les précautions à prendre pour faire du sport avec mon chien ?

Il faut que vous soyez tous les deux dans une bonne forme physique. Avant de vous lancer dans une activité intense, prenez le temps de consulter respectivement votre vétérinaire et votre médecin traitant pour vous assurer que vous êtes en bonne santé et aptes à la discipline sportive envisagée.

Votre chien doit être identifié par une puce ou un tatouage, parfaitement dressé et socialisé aux chiens, aux autres animaux et à l'Homme.

Vérifiez également qu'il soit à jour de ses vaccins et vermifugé, surtout si vous pratiquez en compagnie d'autres couples maître/chien.

Concernant l'alimentation, il est préférable de ne pas nourrir le chien avant, pendant et juste après l'activité sportive (risque de torsion de l'estomac). En revanche, proposez-lui à boire de l'eau fraîche mais pas glacée, régulièrement pendant et après l'effort.

Enfin, n'oubliez pas d'échauffer votre chien avant l'effort par une petite promenade et de vérifier, à votre retour, l'absence de blessures (surtout au niveau des coussinets),

Faire du sport avec son chien



fortement sollicités) ou de parasites (surtout des tiques) dans le pelage.

> *Il peut être prudent de prendre une assurance santé animale : elle couvrira les frais vétérinaires en cas d'accidents et/ou de maladies qui surviendraient suite à la pratique d'une activité sportive.*

### Combien ça coûte ?

L'agility ne nécessite pas d'investissement, cela ne vous coûte que l'adhésion à un club.

Pour le canicross et le vélocross, l'investissement de base n'est pas très élevé : comptez environ 30-40 € pour la laisse ou l'attache-vélo. Si vous souhaitez intégrer un club, il faudra en payer l'adhésion.

Pour l'obé-rythmée, il est préférable de commencer par un stage d'initiation (comptez environ 70-80 €) ou de prendre une inscription dans un club. Une fois que vous connaîtrez les bases, vous pourrez pratiquer tout seul.

Quant au doga, cette activité ne nécessite aucun équipement.

#### Pour plus de renseignement :

- [www.canicross.com](http://www.canicross.com)
- [www.lebonchien.fr/sports-canins/](http://www.lebonchien.fr/sports-canins/)
- [www.obe-rythmee.com/](http://www.obe-rythmee.com/)