

N°2 - Septembre 2017

CANISPORT MAG'

Le magazine de la FSLC

Nos clubs:
Canicross 30

Flash sur le TDM

Coin véto:
Les blessures
des coussinets

Randonner avec
son chien

Portrait:
La famille Issenmann

Entraînement:
les descentes

Règlement:
le matériel

Participez à la vie du magazine

Ce bulletin fédéral est votre magazine, vous pouvez ainsi participer à la vie du magazine en nous faisant parvenir vos témoignages, articles, idées, photos en précisant vos coordonnées (nom, prénom, adresse mail, ville de résidence).

Vos fichiers devront être envoyés par mail :

- Texte : format Word ou PDF ;
- Photos : HD (JPEG ou RAW), sans recadrage ni retouche avec le nom du photographe. *(Les photos issues de smartphone ou de téléchargement de sites sociaux ne sont pas exploitables, nous ne pourrons pas les publier).*

L'envoi des documents se fait par mail à : canisport.mag@gmail.com

Nous remercions tous ceux qui participent déjà à la vie du magazine et qui ont contribué à enrichir les rubriques dès ce numéro 2.

FSLC



Directeur de la publication : Yvon Lasbleiz, Président de la FSLC

Corédactrices en chef : Chantal Dietrich, Ségolène Travichon

Comité de rédaction : Véronique Audejean

Droits d'auteurs : ©FSLC – Fédération de Sport et Loisir Canin

Magazine gratuit – ne peut être vendu

Edito : le mot du directeur technique fédéral, Olivier Leliepault

SOMMAIRE

La vie de la fédération, chiffres au 1^{er} août 2017	4
Brèves	4
Point documentation	5
Le « fameux » Trophée des Montagnes	6
Le coin des clubs : Canicross 30	10
Randonner avec son chien	12
COIN VETO : Les blessures des coussinets	16
Portrait : La famille Issemann	18
Entraînement : Le travail en descente	20
Rappels règlement de course	22
Côté récré	24



L'été s'achève, certains d'entre vous ont eu la chance de pouvoir participer au Trophée des Montagnes qui est sans conteste la plus belle et la plus dure des courses de canicross au monde mais surtout une très belle aventure humaine et sportive.

Place maintenant à la reprise de la saison avec deux évènements majeurs qui nous attendent.

Tout d'abord les Championnats d'Europe (ECF) en Italie qui promettent du beau spectacle et un niveau qui ne cesse de croître dans toutes les Nations. Un parcours que j'ai eu le privilège de voir et qui va demander de la gestion pour ne pas dire de la stratégie de course par sa diversité : physique, technique, roulant.

J'ai l'honneur d'être, cette année, le team leader de la délégation Française qui compte 116 athlètes qui pour certains se retrouveront pour un stage de préparation et de cohésion fin septembre dans la région d'Auxerre.

Il est à noter que ce championnat deviendra mondial dès 2018 en Pologne, les licenciés FSLC pourront alors se mesurer aux plus grands canicrosses de la planète !

Suivra notre Trophée Fédéral chez nos amis du Canipat 87 qui nous réservent une belle fête de notre sport avec un parcours magnifique pour tous les styles où chacun pourra avec son binôme s'y exprimer de par sa diversité.

Mais il ne faut pas non plus oublier toutes les belles courses de nos clubs toujours plus nombreux, le développement du Canitrail avec la présentation d'un règlement spécifique préparé et testé par une des commissions de la FSLC que je remercie encore pour leur travail avec cette passion qui nous anime tous.

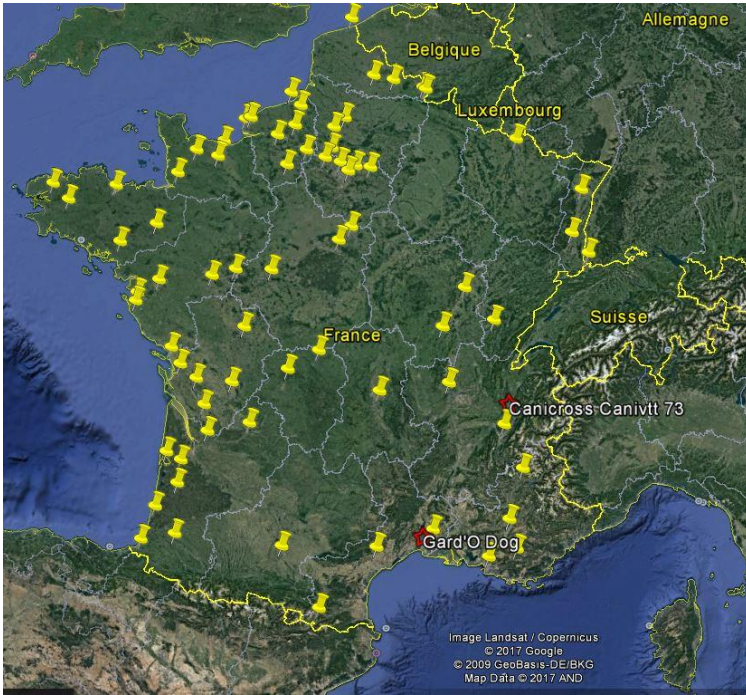
La FSLC grandit de jour en jour, notre sport commence à se faire connaître aux quatre coins de l'hexagone et plus encore grâce à vous toutes et tous par vos actions, organisations et par les médias qui commencent à s'y intéresser.

Canisport Mag' se veut être un magazine de communication mais aussi de conseils, d'idées, de reportages sur tout ce qui touche nos disciplines et plus encore, et je félicite celles et ceux qui prennent du temps pour recueillir toutes ces infos dans le seul but de les faire partager à tout le monde.

Je vous souhaite donc une bonne lecture et vous donne rendez-vous sur les courses avec vos compagnons poilus.

Bonne reprise à toutes et tous et n'oubliez pas le principal PRENEZ DU PLAISIR.

Olivier LELIEPAULT



Nombre de licenciés : 1 591

Nombre de clubs : 80

Carte des clubs :

- étoiles rouges : nouveaux clubs depuis le numéro 1



Il y a encore 2 régions orphelines en métropole : Champagne - Ardennes et Corse !

Brèves

Ils sont 116 sélectionnés pour les championnats d'Europe en Italie !

Rappel : comme cela a été annoncé sur notre page Facebook, il est rappelé qu'il est obligatoire depuis le 1^{er} juillet, que les chiens participants à des compétitions de canicross soient vaccinés contre la toux du chenil et la rage.

Bienvenue aux derniers nés des clubs !
Passion 4 Pattes d'Halluin (59 – Nord)



Et les Canibales 79 (Deux Sèvres, près de Niort)



Point documentation

Le site internet de la fédération regorge de documentation, pas moins de 16 fiches sont disponibles par exemple dans la rubrique « fiches pratiques », elles sont à destination de tous les licenciés sur des sujets variés. Elles sont régulièrement reprises sur la page Facebook également.

6 fiches Santé :

- périostite : présentation
- récupération : les grands principes
- dopage et salbutamol (« ventoline »)
- entorse cheville : présentation
- entorse cheville : prévention
- morsure de chien et infection

4 fiches vétérinaires :

- leptospirose : présentation et prévention
- tiques : présentation et prévention, lien aux maladies transmises
- chenilles processionnaires : présentation, pathologie, prévention
- épillets : présentation, prévention

6 fiches juridiques :

- organiser une compétition : rétroplanning
- immatriculation d'une association : procédure
- la petite restauration : explication sur le « paquet hygiène »
- saisine de la fédération délégataire : procédure
- compétition passant sur la voie publique : procédure
- organiser une buvette temporaire : obligation et procédure

1 fiche explicative :

- inscrire sa course au chien d'or

D'autres sont en préparation, avec même des formats « livret », et la fédération reste à l'écoute de ses licenciés pour en rédiger de nouvelles.

Le « fameux » Trophée des Montagnes

Crédits photos : Nadège Matribus



Quand on commence le canicross, on entend vite parler de cette course mythique sous son abbréviation : le TDM. Elle fait rêver nombre de canicrosses par ses paysages fabuleux au cœur des Alpes et par la difficulté à enchaîner 10 courses en 9 jours sur des parcours relevés. Présentation par son organisateur (et président de la FSLC), Yvon Lasbleiz :

Un canicross sur 9 jours en 10 étapes de montagnes, c'est possible !

Quand en 2006 nous avons mis sur pied cette nouvelle épreuve de canicross ou de canitrail, nombre de canicrosses ont compris que notre esprit n'était pas d'inventer un nouveau type de course mais bien de faire vivre une épreuve mythique.

11 ans après, les nombreux témoignages démontrent que nous avons réussi à relever le défi d'organiser en montagne, une véritable course nature quel que soit le niveau des concurrents.

Bien entendu, ce projet de canitrail était au départ un peu fou, mais nourris par l'envie de proposer ce type d'évènement sportif accompagné de son chien, dans les Alpes, nous avons franchi l'ensemble des difficultés. Et puis, quoi de plus naturel finalement que de tracer sur les chemins de randonnée des parcours exploitant les nombreux bois, forêts mettant en valeur un patrimoine naturel souvent méconnu.

Cette course qualifiée comme « la plus importante et la plus physique au monde » par l'ensemble des participants des différentes éditions, offre des parcours variés et fait découvrir des paysages et des vues inoubliables au cœur du domaine de l'Alpe d'Huez, mais aussi des Hautes-Alpes.

Trophée des Montagnes 2017 en chiffres :

Distance totale : 64km

Dénivelé positif : 3.550m

Dénivelé Négatif : 2770m

Altitude minimum : 713m

Altitude max : 2155m

Concurrents : 270 adultes pour le TDM complet, le nombre des inscriptions étant limité à ce chiffre et clos en moins d'1/4 heure ! Il faut y ajouter tous les concurrents inscrits sur place à la journée, ce sont ainsi plus de 400 concurrents au total.

Nations : 24 représentées (Allemagne, Angleterre, Autriche, Belgique, Brésil, Canada, Colombie, Ecosse, Equateur, Espagne, Estonie, Hongrie, France, Italie, Luxembourg, Pays Bas, Pays de Galles, République Tchèque, Russie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse, USA)

Chiens : plus de 1000 chiens sont présents sur chaque site.



D'Oz en Oisans à Auris en Oisans, en passant par Villars d'Arène

Oz en Oisans, Allemont, Villard Reculaz, Auris en Oisans, mais aussi Villars d'Arène, autant de lieux exceptionnels que nous vous invitons à découvrir grâce à une expérience unique, un canitrail en milieu montagnard préservé par des zones « Natura 2000 », empruntant à plus de 90% des sentiers, preuve s'il en est qu'une course sportive raisonnée exploite parfaitement son environnement naturel.

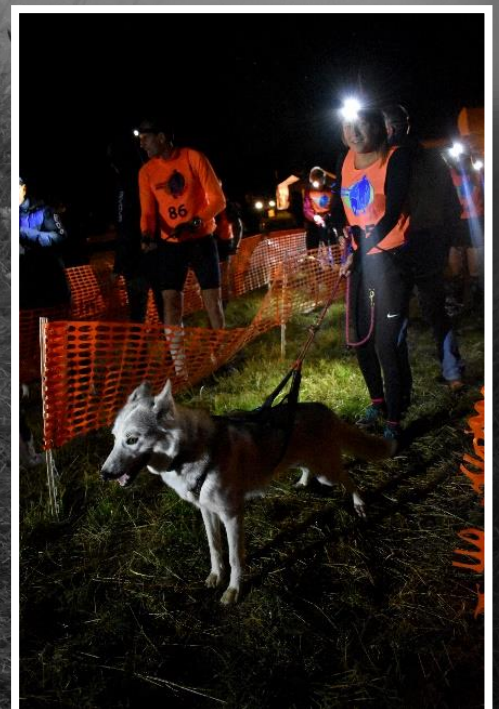
C'est aussi pour cela que l'engagement des organisateurs pour le respect de la nature est concret, ainsi nous avons souhaité mettre en place un règlement annexe à celui de la Fédération des Sports et Loisirs Canins (FSLC) que chacun se doit de respecter afin de démontrer s'il en était besoin, qu'organisation de course de masse alliant des chiens peut très bien rimer avec course « propre ».

On peut noter la présence d'un plateau des plus intéressants, les meilleurs spécialistes européens et de nouveaux étaient présents.



Crédit Photo TDM - Nadège M.

ATTENTION : le TDM n'est pas une course comme les autres ! Le binôme doit être préparé sérieusement et l'humain doit savoir « lire » son chien et savoir arrêter en cas de fatigue






Fédération des Sports et Loisirs Canins




Les réseaux sociaux permettent de suivre en direct le déroulement des étapes, au-delà des pages publiques, nous avons choisi de vous faire partager quelques témoignages de coureurs engagés, de la pure émotion ! (reproduits avec l'aimable autorisation des auteurs).

 **Alex Torres** a ajouté 3 photos.
9 h · 🌟

Dernière étape ce jour... Toujours entier...
Je pourrais dire enfin ou déjà la dernière étape...en fait c'est un peu des deux à la fois...
Ça va être dur physiquement, en terme de surdose et de mélange d'émotions... Un peu ce qu'on appelle la Saudade, au Portugal... Quitter les amis... Retrouver la famille...❤️
Maintenant je comprend ce qu'il y a derrière ce mot TDM.
En attendant on va profiter une dernière fois ici, de chaque pas... Chaque souffle de Moon qui s'amuse comme une folle sur cette fin de TDM... Bref enjoy! 🐾🐾
#canicrossaddict

 **Aurélie Desmottes**
8 août, 11:33 · Villard-Reculas, Rhône-Alpes · 🌐

4 ème étapes terminée un départ tranquille iro pas dedans pas grave on avance à notre rythme puis arrive les descentes 🤩 the descentes !!! mon iro au top derrière , à côté , un p'tit free dog ...il à tout compris et la un p'tit regain d'énergie pour iro pour un finish en montée ensemble avec le sourire , et une grosse larme car je suis fière de mon roro un vrai chien !!! Une superbe course ensemble le chrono je m'en fiche car la on à fait un vrai travail patte dans la main !!! 🥰

 **Popo Rottier**
8 août, 11:31 · 🌐

4ème étape et toujours vivante 😊
Un départ par 2 ou Jesko part bien mais je le retiens un peu pour éviter de me cramer trop vite , sur le 1er et 2eme km ça grimpe donc alternance entre course et marche ! Après on arrive à se relancer sur les petits sentiers étroits en sous bois ou il fait faire gaffe ou mettre les pieds car nous étions en dévers , des descentes ou j'apprend à faire confiance à Jesko et me laisse tracter sur certaines parties ! Dans les endroits à peu près roulant Jesko fait le boulot donc je le suis ! Arrivé à la zone free dog (une grande descente ou on a le droit de lâcher les chiens) je décide de lâcher Jesko et la je me fais grave plaisir et lui aussi on s'éclate comme des petits fous ! Au dernier km un km verticale donc on marche jusqu'a la fin ! Sur cette étape nous nous sommes fait plaisir et j'ai vraiment adoré même si je n'est pas avancé vite 😊

 **Vincent Mallet**
8 août, 14:09 · 🌐

Villard reculas ou la ou j'ai eu le déclic il y a 2 ans par rapport à la définition même du mot binôme !!!!! Il y a 2 ans j'ai pris en pleine poire l'abnégation que peut avoir nos compagnons envers nous !!!!! Et bien j'ai été de nouveau envahit par ce sentiment au moment de passer la ligne . Je parles souvent d'ébène en disant d'elle que c'est mon petit guerrier et qu'elle a un mental de barges, elle me l'a de nouveau démontré et j'ai compris que je n'avait pas encore réussi à lui rendre ce qu'elle m'apporte !!!!! A mes pieds lors des descentes bien hard et devant moi dans les bosses afin de m'aider un max !!!!! Je vais tout faire pour un jour arrivé à te rendre aux centuple ce que tu m'apporte petit monstre !!!!!

 **Mickael Lamamy**
8 août, 12:14 · 🌐

4ème étape, bouclée, une Mystik phénoménale une traction du début à la fin, moi un boulet pour elle et elle m'a obligé de me dépasser et je l'a remercie pour ça. Un parcours technique sous la pluie mais du pure bonheur, les jambes commencent à sentir la fatigue mais on tiens le choc, la suite demain pour la 5ème.

Le coin des clubs : Canicross 30

Date de création : mai 2015

20 licenciés

Interview d'Emilie Lucas, présidente de Canicross 30 – crédits photos Canicross 30

Le Mag : Quelle est l'histoire de la création du club ?

Emilie : Ma chienne chassait et j'ai cherché une laisse avec laquelle je pouvais avoir les mains libres tout en la promenant. C'est comme cela que j'ai trouvé l'activité canicross et j'ai donc commencé à chercher un club et des courses mais c'était très rare dans la région. Et puis avec une copine nous avons décidé de monter un club.

Le Mag : Comment avez-vous créé le logo et donné le nom du club ?

Emilie : comme l'activité est peu développée dans la région, je voulais quelque chose de parlant et pour le logo je voulais quelque chose de simple, il représente le contour du département du Gard.

Le Mag : Quels sont les profils des licenciés ?

Emilie : Nous avons de tout ! du baby, des enfants et pour les adultes, toutes les disciplines (canimarche, canicross, canivtt et canitrotinette).

Le Mag : Quels sont vos types d'entraînement ?

Emilie : Nous nous entraînons tous les mardis soirs à Vauvert, les canimarcheurs d'un côté, les canicross et vtt sur un autre parcours. Il n'y a pas d'entraînement le samedi car souvent il y a



compétition et moi je ne suis disponible qu'un seul samedi par mois. Le site est vraiment intéressant car il varie entre garrigue et vignes avec des chemins non tracés (il faut connaître !) et en plus on peut y faire des rencontres animales (taureau par exemple, lapin etc).

Le Mag : Quels types de chiens y-a-t-il à Canicross 30 ?

Emilie : beaucoup de races différentes allant du plus petit, un pinsher au plus grand comme mon doberman. Il y a aussi des bergers australiens, bergers allemands, huskys de Sibérie, un drattar, un golden.



Le Mag : Canicross 30 a organisé sa première course cette année en mars 2017, que retiens-tu de cette expérience ?

Emilie : ce fut très stressant ! Nous nous sommes décidés en novembre pour une course en mars, le délai était un peu court et j'ai été vraiment stressée. Mais cette course a été un facteur important de cohésion pour le club et je sens désormais une vraie équipe avec moi. Nous avons eu 161 participants sur cette première édition sur une seule journée ! Beaucoup nous demandent de faire la 2^{ème} édition sur 2 jours mais nous ne souhaitons pas pour le moment. Il a fallu 23 personnes sur le parcours comme jalonneur, c'est vraiment un gros travail de mobilisation de bénévoles.

Le Mag : As-tu des attentes vis-à-vis de la FSLC ?

Emilie : et bien à chaque fois que je pose une question on me répond rapidement, donc je suis plutôt satisfaite. Nous serons 4 à nous former comme juge en septembre, nous nous investissons.

Nous sommes aussi en attente de formation BAF. Canicross 30 dépend de la région Sud Ouest mais nous avons aussi assez naturellement des relations avec les clubs de la région Sud-Est. C'est par exemple le président de Canicross 13 qui a fait le chrono sur notre course et Robert Roy qui a été juge. Il y a beaucoup d'entraide entre nous c'est vraiment chouette. Et en plus nous aimons bien les canipéro pour échanger 😊.

Le Mag : quels sont vos lieux de balade en dehors des entrainements que vous pourriez conseiller ?

Emilie : la plage est en 30 min de trajet, et nous avons une plage autorisée aux chiens à la Grande Mothe, nous en profitons ! Sinon, nous allons à la rivière, sur la commune de Collias, avec comme panoramique, le pont du Gard. Il faut marcher 2 km et en général nous y allons pique-niquer.

Merci Emilie pour cette entrevue qui symbolise bien tout ce qu'on aime à la FSLC !

FSLC



Randonner avec son chien

Beaucoup d'entre nous aiment aller se promener avec leur compagnon, profiter des différents paysages que la nature nous offre, respirer l'air pur de la montagne ou simplement contempler l'horizon en bord de mer. Puis un jour, on fait le grand saut, on prépare son sac à dos et on part à l'aventure avec notre fidèle compagnon. Mais nous voilà vite confrontés à des difficultés : sites interdits aux chiens, interdiction de camper, passage où toutou ne peut pas passer, etc. Et c'est la déception, notre belle sortie se transforme en galère, et on se dit qu'on aurait mieux fait de rester chez soi. Voici quelques petits conseils pour réussir sa rando avec son chien.



S'informer

Il est essentiel de bien s'informer avant de partir : météo, zones autorisées aux chiens, zones protégées, chemins accessibles suivant la saison à laquelle vous partez (vous risquez d'avoir des chemins montagneux fermés par la neige, des éboulements ou des zones inaccessibles) ; privilégiez les zones de campement autorisées si vous voulez camper ou dormir à la belle étoile, ne faites pas de feu dans les zones trop sèches ou éloignées d'un point d'eau. Sur la plupart des GR vous avez la possibilité de loger en refuge, privilégiez ce type de logement qui vous permettra d'être au sec en cas d'averse et votre chien sera accepté la plupart du temps.

Certaines régions ont des zones protégées dans lesquelles les chiens doivent être attachés, tenez-en compte, ne lâchez pas votre chien sur une zone de gibier ni dans les secteurs de préservation naturelle de la faune et la flore (zone protégée, natura 2000 ou des réserves naturelles au cœur de parcs nationaux etc). Soyez respectueux de l'environnement, ne laissez pas de déchets sur votre passage.

Plus vous montez au-dessus du niveau de la mer, moins il y a d'oxygène à respirer. Lorsque vous atteignez des altitudes de plus de 2000m, votre corps ne s'adapte pas toujours assez vite à la diminution d'oxygène. C'est le mal des montagnes.

Où randonner ?

La haute-montagne :

Elle désigne les montagnes dont les sommets dépassent 1800m d'alt. Certaines conditions de relief rendent l'évolution difficile. La haute montagne est un milieu soumis à une érosion importante. Elle abrite fréquemment des glaciers. Une géomorphologie caractéristique est le pyramidal, qui résulte de l'érosion glaciaire. Plus généralement, les parois rocheuses y ont une verticalité globalement plus prononcée que dans les autres milieux et les éboulements sont un risque majeur. L'accumulation de neige peut provoquer des avalanches. La haute montagne est soumise à des conditions météorologiques très changeantes. Les températures y sont très basses, généralement négatives ; le vent peut souffler de manière violente et en rafales. Elle est caractérisée par un étage alpin, où la faune et la flore sont relativement pauvres ou pratiquement absentes.



La plaine :

Rien de plus facile que de marcher sur le plat, mais attention car en été la chaleur y est souvent étouffante, l'ombre peut être peu fréquente suivant la région, le sol est souvent très chaud et peut brûler les patouilles de toutou, et l'eau peut se faire très rare. Les plaines ont également des endroits très venteux, ce qui augmente la déshydratation. Privilégiez donc de marcher tôt le matin si vous partez en été et faites une longue pause à l'ombre d'une forêt ou d'un village, puis repartez en fin d'après-midi voire même en soirée lorsque les températures redescendent.

Bord de mer :

Profiter de la mer et marcher en longeant la côte, c'est tellement apaisant! Les côtes françaises sont pourvues de chemins et sentiers qui longent le littoral et vous permettent de profiter pleinement d'un air iodé, toutefois certains passages peuvent s'avérer difficiles et dangereux pour votre chien. Suivant le littoral choisit vous bénéficiez d'une vue imprenable sur l'océan, la méditerranée ou la manche et pouvez admirer le coucher du soleil sur l'horizon avec Médor. Mais attention, les falaises, le vent et la marée montante peuvent être de sérieux dangers aussi bien pour vous que votre chien. Si vous randonnez en bord de mer, n'hésitez pas à vous renseigner sur les horaires des marées et l'état des chemins que vous prévoyez de prendre. Choisissez un itinéraire balisé. Respectez les plages qui interdisent l'accès aux chiens.



Les moyennes montagnes :

Ce sont des sommets situés entre 600 et 1800 mètres d'altitude, et sont recouverts de végétation. Ces sommets sont arrondis par l'érosion (l'usure provoquée par la pluie, le vent, le gel...). Même si les sommets ne sont pas aussi élevés qu'en Haute-montagne, les pentes peuvent parfois s'avérer abruptes et certains passages peuvent être difficiles, voire impossible pour notre compagnon à 4 pattes (échelles, via ferrata, etc). Les massifs de moyenne montagne sont le Massif Central, le Jura et les Vosges. Les paysages sont souvent magnifiques, l'ombre très fréquente et vous trouverez régulièrement des points d'eau (rivières, lacs). Les conditions climatiques peuvent être rapidement changeantes sur les sommets, restez toujours vigilants.





Eviter les accidents, partez bien équipé

Les accidents sont souvent liés au mauvais équipement des randonneurs (sandales sur des sentiers rocailloux, habits amples qui s'accrochent, sangles de sacs à dos qui pendent, etc). Equipement principal :

- Très bonnes chaussures étanches
- Sac à dos adapté et bien réglé
- Vêtements à séchage rapide
- Coupe-vent
- Un couteau, un briquet, un sifflet (très utile en cas d'accident)
- un lacet ou une cordelette
- Désinfectant, gaze, un petit bandage.
- Chaussons pour les patounes de Médor
- Granulés d'Arnica 9CH + crème à l'arnica
- Une frontale
- A boire et à manger pour vous et votre chien.

Lire une carte et s'orienter

Avant de partir il est impératif d'apprendre à s'orienter. L'équipement de base est donc une carte IGN au 25 000ème (1cm=250m), ou au 50 000ème (1cm=500m), ainsi qu'une boussole. La carte sera un excellent complément de votre GPS, certaines zones montagneuses n'étant pas couvertes ou trop enclavées votre GPS ne sera pas localisé correctement. Préparez votre itinéraire en avance vous permettra d'être à l'aise durant votre randonnée et de vérifier qu'il n'y ait pas de passage où votre compagnon ne pourra pas passer (échelles, pont suspendus, etc), cela vous permettra également de calculer le nombre de km que vous aurez à parcourir. Privilégiez les GR, ces chemins de grande randonnée sont balisés et en général très bien entretenus. Les plus connus sont le GR20 qui traverse la Corse (180km) , le GR 5 qui part de Hollande et traverse les Vosges, le Jura et les Alpes (2600km), GR65 ou le Chemin de St-Jacques-de-Compostelle (1100km), le GR34 qui longe les côtes bretonnes sur 2000km, pour n'en citer que quelques-uns.



COIN VETO : Les blessures des coussinets

NDLR : nous avons choisi de démarrer cette rubrique par les blessures aux coussinets car c'est une blessure relativement courante et lorsque son chien a sa première blessure aux coussinets, le maître est souvent inquiet.

Article rédigé par le docteur vétérinaire Estelle Pondévie, présidente également du club Kanikross Iparralde

Vous connaissez certainement le dicton « pas de pied, pas de cheval », mais on pourrait tout aussi bien dire, « pas de coussinets, pas de canicross ! ».

Vous écumez les magasins à la recherche de LA paire de basket alliant confort, dynamisme et amorti, votre chien, lui est déjà naturellement équipé ! En effet, ses coussinets lui assurent amorti, protection et adhérence. Cependant, tout comme vous, il n'est pas à l'abri des blessures.

Structure du coussinet :

Comme la peau, le coussinet est constitué de 3 « couches » appelées hypoderme, derme et épiderme. L'épiderme est la couche la plus superficielle, elle est recouverte d'une épaisse couche protectrice. L'hypoderme est riche en tissu adipeux qui constitue le « rembourrage ». Le coussinet comporte également de nombreuses terminaisons nerveuses recueillant les informations tactiles.

Blessures du coussinet :

- **l'abrasion** : lorsque le chien travaille en traction (surtout sur sol dur), ses coussinets sont d'avantage sollicités que lors d'une course en libre ce qui augmente les risques d'abrasion. Lors d'abrasion, la couche cornée du coussinet s'amincit ou se décolle, le chien devient plus sensible et la marche sur cailloux peut devenir douloureuse. Il est alors préférable de privilégier les terrains meubles le temps que la couche cornée se reforme. Un strap (quelques tours d'élastoplaste) ou des chaussons peuvent être utilisés. Pour éviter ce genre de blessure, il est nécessaire de respecter une progressivité dans les entraînements, ainsi, les coussinets ont le temps de s'adapter à une sollicitation plus importante et/ou à un sol plus abrasif ;

- **les plaies** : une arrête de caillou tranchante, un morceau de verre, une huître (pour ceux qui ont la chance de s'entraîner en bord de mer !) et votre chien revient avec une patte en sang ! Les extrémités saignent beaucoup et ça peut être impressionnant. Pas de panique ! rincez bien la plaie (au sérum physiologique ou simplement à l'eau) de manière à retirer la terre et les débris et si vous avez votre trousse de secours sous la main, appliquez un antiseptique et un pansement compressif (à laisser une heure). De manière générale, les coussinets cicatrisent rapidement et il est rarement nécessaire de suturer, toutefois, si la plaie semble profonde ou saigne encore lors du changement de pansement, n'hésitez pas à consulter un vétérinaire ;



Photo Sandrine Vilana : abrasion du coussinet entraînant le décollement de la couche cornée – Végas, Braque de Weimar

- **Les brûlures** : par temps chaud et ensoleillé, attention aux sorties sur route, en effet, le bitume peut atteindre une température de 60 à 70°C et occasionner des lésions aux coussinets de votre chiens.

Il existe de nombreux produits de soins des coussinets, des baumes hydratants et assouplissants aux solutions tannantes, leur usage est à réserver à des cas précis et après évaluation des besoins. Enfin, dans de rares cas, il faut savoir qu'une modification de l'aspect des coussinets peut aussi être le reflet d'une maladie systémique (leishmaniose, pemphigus...).



La photo du mois

Portrait : La famille Issemann

C'est une maison bleue adossée à la colline... L'histoire pourrait commencer comme la chanson de Maxime Leforestier, mais la maison n'est pas bleue, même si elle est adossée à une montagne à 800m d'altitude dans le massif des Vosges. C'est ici que vit tranquillement la petite famille Issemann, et leur mini meute de 3 chiens. Autour de chez eux, rien d'autre que de la forêt et des chemins ! Un vrai havre de paix où cette petite famille de sportifs a décidé de s'installer. Rencontre avec des gens d'une extrême gentillesse.

Gwénaëlle – 10 ans

Depuis combien de temps fais-tu du canicross ?

J'ai commencé le canicross il y a 3 ans et je suis licenciée au Spiridon depuis 2 ans. Mon compagnon de course s'appelle June, c'est une femelle Berger Australien, mais elle est petite pour sa race.

Qu'est-ce qui t'as amené à la pratique de ce sport ?

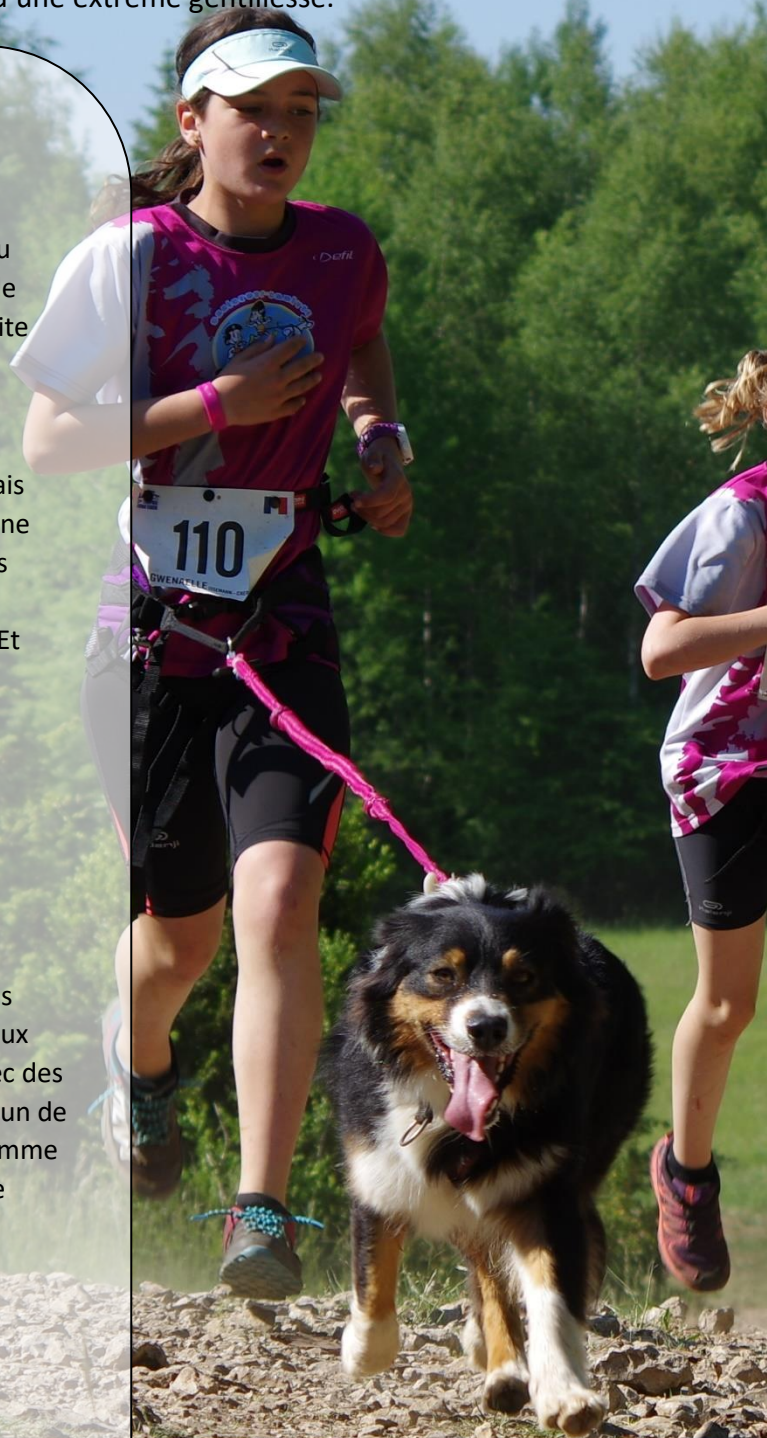
Avant je faisais d'autres sports (ski, équitation), je ne courais pas encore. On a entendu parler du canicross et il y avait une épreuve près de chez nous. Mon papa a essayé le canicross avec June à cette course et ça lui a plu, alors à l'épreuve suivante à Wittenheim j'ai moi-même essayé en enfant 1. Et depuis on n'arrête plus, toute la famille s'y est mise (enfin maman en canivtt). On adore ça !

Quels sont tes sensations lorsque tu cours avec June ?

C'est du bonheur, de la joie, et même parfois du courage lorsque j'ai mal aux jambes.

Quel est ton meilleur souvenir ?

Je n'ai pas vraiment de meilleur souvenir en canicross, mais j'aime beaucoup les parcours avec des racines et des cailloux (techniques), pas forcément sur tout petit sentier mais avec des directions c'est toujours mieux. La course du Lac Blanc est un de mes parcours préférés, j'aime aussi les grandes courses comme le TDM (j'ai finis 2^{ème} cette année), le Trophée Jurachien, le Trophée Sud Bourgogne et les championnats.





Sylvain - 36 ans

Depuis combien de temps fais-tu du canicross ?

Je fais du canicross depuis 3 ans, j'aime beaucoup cette discipline qui demande un effort en binôme.

Qu'est-ce qui t'as amené à pratiquer le canicross ?

J'ai toujours fais du trail, et un jour Patrick Simon m'a parlé de cette discipline, alors j'ai essayé avec June, notre petite chienne et j'ai trouvé que c'était génial !

Puis j'ai pris Red Bull qui est mon compagnon de course. Je viens de faire le TDM où j'ai finis 29^{ème}, et Malvin, notre petit dernier, a pu faire ses premiers pas en course. On se déplace dans toute la France, cela nous permet de découvrir d'autres régions et de rencontrer des personnes très sympathiques.

Laure - 35 ans

Peux-tu nous parler de toi ?

Je m'appelle Laure, et je suis la maman de Gwénaëlle. J'accompagne Sylvain et Gwen sur toutes les courses, je suis leur première supportrice.

Qu'est-ce qui t'as amené à pratiquer le canivtt ?

On avait pris June, le berger Australien pour faire de l'agility, mais comme elle était trop speed, on cherchait une discipline alternative pour la chienne, et on a découvert le canicross. Quand Sylvain a commencé à courir avec Red Bull, Gwen ne faisait que des petits parcours et la chienne n'était pas satisfaite. Et puis j'ai eu envie de participer au sport en famille, et je me suis mise au canivtt.

Peux-tu nous présenter la petite meute ?

Il y a June, berger australien de 4 ans, Red Bull le chien de Sylvain qui à 3 ans, et le petit dernier qu'on vient d'adopter, Melvin, un beau braque de Weimar de 1 an. Ca fait beaucoup de pattes à entraîner !

Entraînement : Le travail en descente

Article rédigé par Benoit Lançon – titulaire du BEES Athlétisme et du BEES Handisport -
Entraîneur/Traileur/Canicrossueur

Là je suis sûr que rien qu'en lisant le titre de l'article il y en a parmi vous qui pensent que ça va causer apéro ici... Je les connais les Canivttistes et autres canicrossueurs !

Eh ben non, on va parler de descente mais de descente en canicross car à la lecture de bon nombre de comptes rendus du TDM 2017, il semble que cette phase de course pose parfois problème.

Pour bien débiter je vous recommande de commencer la préparation avec votre binôme en liberté, chaque chose en son temps.



E. Cottin

La technique

- Le regard au loin tu poseras

La première des choses à faire pour bien descendre, c'est bien anticiper. Si l'on doit poser le regard à 10cm devant ses appuis celle-ci sera loin d'être optimale et c'est bien dommage car c'est souvent là que l'on peut faire la différence. Donc portez le regard au loin et analysez en avance les zones de poses de pieds. Vous pouvez pour faciliter votre apprentissage faire de la descente en VTT ainsi vos capacités d'anticipation se renforceront tout en évitant les chocs liés à cet exercice.

- Relâché tu seras

Les bras en descente perdent leur mission locomotrice, en revanche ils doivent servir à s'équilibrer. Je préconise donc à mes athlètes de les tenir le long du corps et qu'ils soient à la fois tout en souplesse mais également prêt à rétablir un équilibre défectueux.

En ce qui concerne le buste, donnez-lui une légère inclinaison vers l'avant histoire de détendre les jambes au maximum.

Enfin le relâchement s'applique aussi et même surtout à la respiration. Si vous la bloquez ou même si elle est saccadée, souvent à cause de la peur, gare à l'hypoxie ! Eh oui, même en descente les muscles ont besoin d'oxygène.

- Du dynamisme tu mettras

Pour prendre son pied en descente il faut soigner sa pose. Les appuis au sol doivent être brefs et toniques. Le but est bien évidemment d'arriver en plante (médio pied) pour être plus réactif. De même vous minimiserez les blessures qui pourraient survenir en prenant des chocs car votre pied aura un rôle d'amortisseur, mais aussi vous ferez diminuer les risques de glissades en réduisant le temps passé au sol ainsi que la surface d'appui.

La préparation

Il est difficile de faire des séances que de descente car bien souvent le temps est compté dans la semaine, cependant je préconise une fois par semaine en fin de séance (footing, sortie longue, ou même séance de côte) de caler une bonne dizaine de descentes.

Essayez de varier les plaisirs et d'effectuer ces dernières sur des terrains différents. Et oui chaque descente a sa propre spécificité, parfois on va avoir plusieurs kilomètres sur de la piste, parfois ce sera quelques hectomètres verticaux, parfois sur de l'herbe, d'autre fois sur de la pierre, bref... Variez et ... S'il s'agit de longues pentes douces travaillez en vitesse, en revanche s'il s'agit de portions raides et techniques travaillez vos appuis en dynamisme en n'hésitant pas à faire des déplacements latéraux.

Dans tous les cas augmentez la difficulté progressivement. Et, une fois que vous maîtrisez la portion en mettant les gaz, c'est le moment de la faire en binôme.

Côté muscles, un peu comme pour tout le reste d'ailleurs, renforcez-vous ! Les exercices de chaises sont parfaits surtout si derrière vous rajouter des burpees... Et ça c'est à faire régulièrement !!!

Et côté toutou, là il y a un gros travail à faire pour, si la descente est très technique, le mettre au pied ou derrière. Donc dès que vous maîtrisez en solo ne négligez pas cet aspect car un toutou de 40kg qui vous tire en côte ça aide, mais en descente !!! Il est donc important que votre partenaire soit à votre écoute.

Voilà vous savez le principal, maintenant n'oubliez pas qu'il faut pratiquer régulièrement pour s'aguerrir à appréhender au mieux cet exercice. Quand vous serez en course, pensez aussi que certaines portions de descente vous permettront de vous refaire la cerise avant de longues montées donc étudiez au mieux les parcours et ne mettez pas les gaz dans toutes !



Rappels règlement de course

Il nous a paru important de faire un rappel sur 2 aspects du règlement de course : les muselières et les harnais car ce sont des questions qui reviennent régulièrement. Voici donc un extrait du règlement officiel (disponible sur le site internet de la fédération en intégralité).

ANNEXE 1

MUSELIERES type de modèles préconisés

AUTORISEES EN COURSE



AUTORISEES LES PREMIERS METRES



INTERDITES



ANNEXE 2 ⑥

LES HARNAIS

AUTORISÉ EN COURSE



STRICTEMENT INTERDIT EN COURSE



