

# Canisport Mag'

*Le magazine de la FSLC*

*Evan et Mya © Christine Nglm*



**DOSSIER**

**Ski-joering**



**VETO**

**embonpoint**



**MATOS**

**Les bottines**



**NOUVEAU**

**Brève de cani**



**FSLC**

*Fédération des Sports et Loisirs Canins*

**Numéro 7 — Décembre 2018**



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

**Coordinatrice : Ségolène Travichon**

**Equipe de rédaction : Mathilde de Munter, Emmanuelle Cottin, Lucie Roudouleuse, Alexandre Sausseau**

**Dessinatrice : Julie Rodts**

**Comité de rédaction et relecture : Véronique Audejean, Alexandra Mandon**

**Contributeur à ce numéro : Benoit Lançon**

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

**Magazine gratuit – ne peut être vendu**

*Fédération des Sports et Loisirs Canins*

Crédit photo de couverture : Christine Ngilm — avec l'aimable autorisation des parents d'Evan

Photo page suivante : TDM— Emmanuelle Cottin



## Sommaire

EDITO .....	3
PORTRAITS .....	4
DOSSIER : SKIJO .....	6
MATOS : LES BOTTINES .....	8
AUTISME ET SPORTS CANINS .....	10
BREVE DE CANI .....	12
CLUB : EMPREINTE 67 .....	15
VETO : GERER L'EMBOPOINT .....	16
PREPA : LA VMA.....	18
COIN DETENTE .....	20

## Edito

Enfin le numéro 7 ! Il s'est fait attendre mais c'est un Canisport Mag' enrichi, l'équipe espère qu'il vous passionnera !

La brève de cani nous a bien plu par son format décalé, le magazine se veut technique mais ce petit coup de frais fait aussi du bien ! Alexandre et Julie nous apportent de la nouveauté qui devrait plaire aux petits et aux grands.

Nous avons été très émus par le récit des parents des deux enfants autistes qui progressent grâce à leur toutou, une histoire pleine d'espoir.

Le dossier skijo vient à la pleine période, et nous mettons en lien les outils de communication de la FSLC, la carte sera mise en ligne sur le site internet et annoncée sur la page Facebook.

Et puis bien sûr les fondements du magazine : le matos, les conseils véto et la préparation physique, des piliers importants pour tout canicrossueur.

Bonne lecture en ces périodes de fêtes,

Ségolène Travichon







## Portrait Olivier Leliepault, directeur technique fédéral

*Propos recueillis par Lucie Roudouleusse*

**Âge:** 49 ans (mais ne lui dites surtout pas qu'il est vieux !)

**Pratique depuis :** bercé par la voix de son père entraînant ses propres chiens, Olivier grandit dans l'univers de l'éducation canine. Depuis l'âge de 5 ans, il se rappelle marcher dans les pas de son père entouré de chiens de travail.

C'est donc naturellement qu'il pratique pendant plus de 25 ans l'éducation canine en devenant moniteur puis le certificat de capacité et formateur pour les chiens catégorisés, un peu de Ring, puis le travail de recherche de victimes en intégrant les pompiers.

Il explore aussi l'obéissance canine en compétition, le monitorat en club et sera délégué régional PACA de la CUN pendant 3 ans.

Passionné de ski et de montagne, il emmène avec lui ses compagnons canins pour partager ces moments d'évasion.

En 2006, il rejoint la FSLC et découvre l'existence d'un sport avec une véritable entité proche de ce qu'il pratique avec ses chiens.

Olivier est très vite attiré par le CaniVTT, qui deviendra sa discipline terrestre préférée (il adore se rouler dans la boue et nettoyer son vélo dans les passages à gué), le ski-joering restant sa discipline reine.

Fort de son expérience, il intègre la commission neige sous l'ancien comité de la FSLC. Il organise une compétition canine neige monochien dans les Alpes à Arvieux en 2015 avec un autre passionné, puis deux autres éditions dont le premier Trophée Neige de la FSLC.

En 2015, de retour sur ses terres natales béarnaises, il a en tête de mettre en avant ce sport devenu passion dans sa région de cœur. Le 1er janvier 2018, entouré d'amis tout aussi passionnés que lui, il prend le rôle de président du Club Cani'à'crocs Béarn.

À l'élection du nouveau bureau de la FSLC, il ne souhaite pas intégrer le comité par manque de temps. Cependant, le poste de Directeur Technique Fédéral est créé pour pallier un manque de personnel de terrain coordinateur avec le comité.

Olivier déjà très impliqué dans la vie de la FSLC, accepte la proposition du comité de succéder à son prédécesseur.



### Rôle du DTF: un coordinateur.

Le poste de DTF est volontairement indépendant des décisions du comité pour faire des propositions et que les décisions soient prises en toute impartialité.

Le DTF a pour rôle principal de faire le lien entre le terrain et le comité de la FSLC. Il coordonne les informations qui transitent entre les présidents de clubs, les directeurs techniques régionaux qui lui suppléent et le comité.

Le DTF coordonne également la commission règlement et discipline : il nomme des groupes de travail, qui préparent les dossiers et les propose au comité qui valide ou non le projet.

Il intervient aussi au sein de la commission juge pour transmettre toutes les informations concernant les règlements, mises à jour, réclamations, dispositions juridiques...

C'est le lien entre les différents acteurs qui tissent la toile fédérale.

Olivier, par son poste de DTF, endosse également le rôle de capitaine de l'équipe fédérale française sur les compétitions internationales ICF.

Il représente la France et la fédération auprès des réunions ICF 2 fois par an. Il participe à la validation et la mise en place des parcours et organisation de la compétition. Il recueille les informations utiles aux concurrents : logistique, intendance, formalités, réclamations,...

Il a un regard sur la sélection de l'équipe fédérale française, mais n'intervient pas dans les décisions des sélectionneurs.

Olivier apporte cohésion et force à son équipe, et encourage chaque représentant de notre nation à donner le meilleur de lui même.

### Projets d'avenir :

Olivier souhaite continuer sa lignée de travail sur un règlement toujours plus clair, en amélioration constante, pour que les concurrents, les clubs et les juges puissent pratiquer, organiser et encadrer sans incertitude.

Que chaque situation trouve un cadre et une ligne de conduite où chacun puisse évoluer en sécurité et dans le respect de tous : humains et animaux !

Actuellement, c'est le règlement de la section canicross enfant qui est dans sa ligne de mire.

Olivier a pour projet également de revoir et renforcer la formation de juge fédéral. Celle-ci sera plus élaborée, et les exigences de connaissances revues à la hausse, et ce dès 2019.

Dans l'avenir, Olivier souhaite avoir la chance de voir un jour toutes les fédérations travailler main dans la main, et s'unir pour améliorer la pratique et l'image de notre sport.

Nous avons tous à apprendre les uns de autres, ne dit-on pas l'union fait la force ?





## Dossier : Ski-joering

Texte et carte : Ségolène Travichon avec l'aide des initiés

Epreuve plutôt rare, elle n'en est pas moins impressionnante et comme les autres sports de traction, l'essayer c'est l'adopter ! Peu de binômes la pratiquent mais beaucoup souhaitent pouvoir l'essayer car la glisse est une sensation toute autre et toute autant grisante. Mais attention le skijo c'est aussi très technique, il faudra un peu de patience si vous êtes novice à ski.

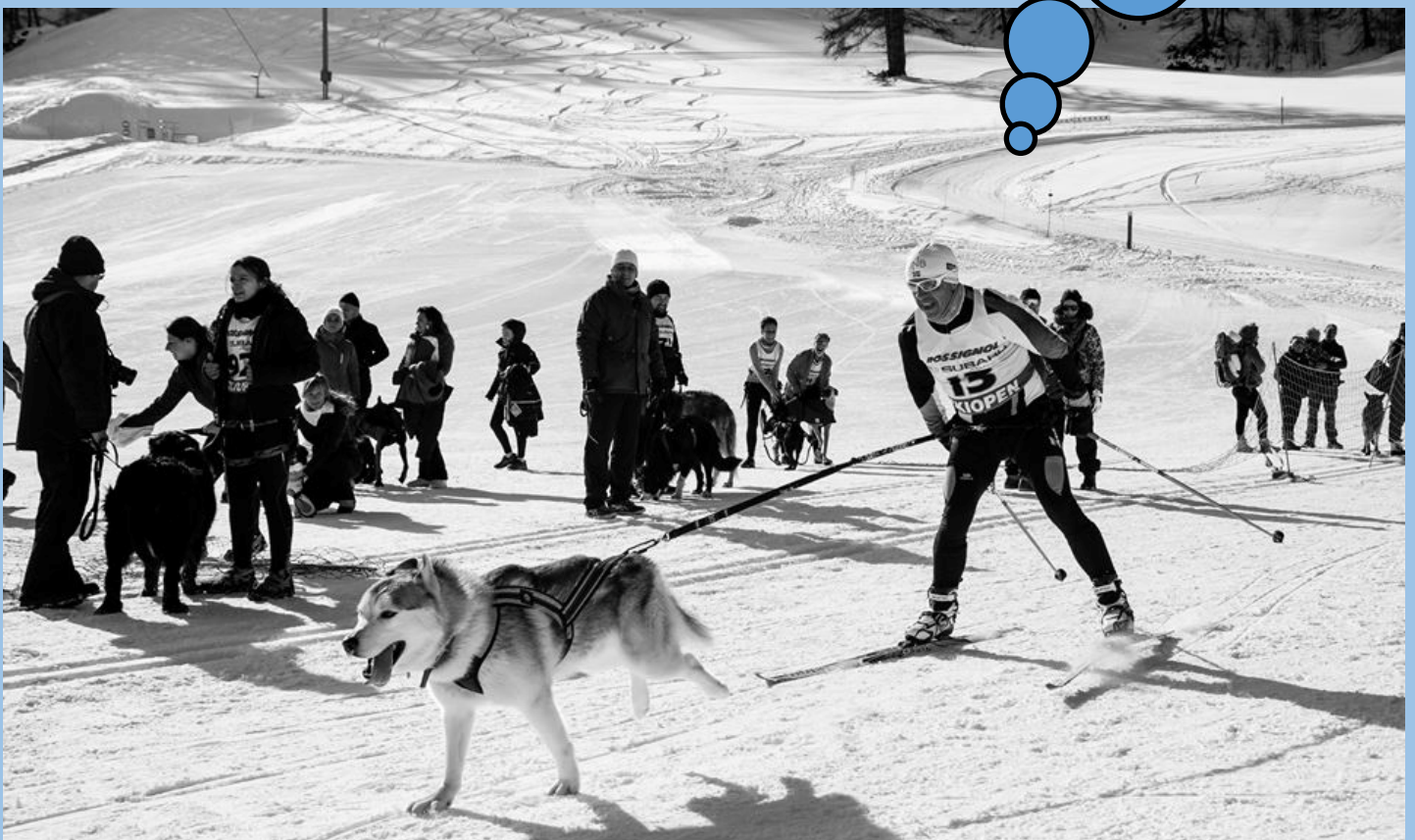
### Le matériel

Le ski-joering demande quelques adaptations de matériels comme l'indique le règlement au chapitre 3.5 :

- 3.5.1- Le harnais pour le chien et la ceinture pour le skieur sont semblables à ceux prévus pour le canicross.
- 3.5.2- La laisse ou longe avec amortisseur est obligatoire. Elle aura une longueur en extension comprise entre 1.5 m et 2 m, **distance mesurée en extension entre l'avant des skis et jusqu'à la base de la queue du chien.**
- 3.5.3- Les skis de fond ne doivent pas comporter de danger pour le chien (pas de carres métalliques ou de spatules pointues).
- 3.5.4- **Un dispositif de largage rapide est obligatoire.**

Concernant les skis, ils ne doivent pas être dangereux pour le chien et donc ils ne doivent pas avoir de carre, il s'agit de skis dit « skis skating » (certains modèles de skis nordiques peuvent également correspondre).

*Pour moi la discipline où je me sens le plus en symbiose avec mon binôme, un sentiment de liberté*







## Une carte des spots de skijo

Nous avons choisi de vous présenter une carte des stations qui acceptent la pratique du ski-joering, cette carte provient d'une carte interactive qui sera mise en ligne et mise à jour au maximum pour que vous puissiez trouver les bons endroits (la présence des chiens n'est pas forcément bien tolérée et des pistes dédiées sont vraiment l'idéal). Attention, il vaut mieux toujours demander avant de se rendre sur une piste, il peut y avoir des horaires spéciaux pour l'accueil avec les chiens !

### ALPES

#### LIMOUSIN

**Pigerolles**

**Plaine Joux, station des**

**Brasses**

**La Peyssse**

**Bessans**

**Meandre**

**Molines en Queyras**

#### VOSGES

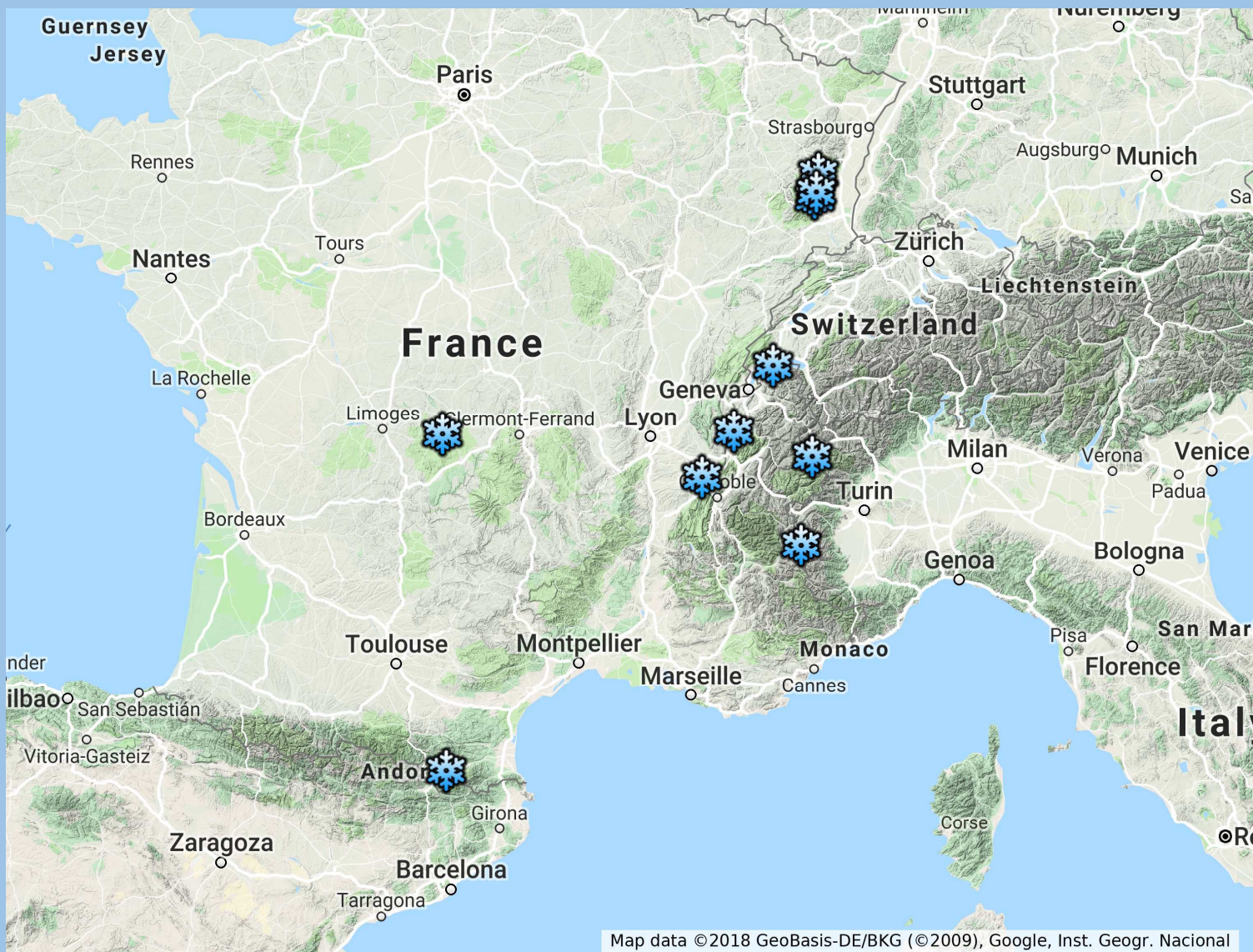
**Markstein**

**Station du Lac Blanc**

**Station du Schnepfenried**

### PYRENEES

**Station nordique du Capcir**







## Les bottines

### Article et photos : Mathilde de Munter

Oups, Loulou s'est retourné une griffe, coupé un peu le coussinet...

Après avoir soigné la blessure (un petit tour chez le vétérinaire s'impose parfois), retour sur les chemins, mais il faut protéger la papatte alors la bottine s'impose.

Important : sur terre les bottines sont curatives et non préventives ! Les coussinets ont besoin de travailler, de se préparer, de se tanner. En mettant systématiquement des bottines à son chien on empêche la préparation des coussinets et on les rend donc fragiles.

Les bottines s'utilisent donc sporadiquement en cas d'irritations ou de blessures.

Sur neige leur utilisation peut permettre d'éviter les « snowball » ces boules de glace qui se forment sur les poils entre les coussinets et qui peuvent rapidement blesser le chien. Lors de votre 1ère sortie neige vous verrez rapidement si votre chien est sujet au snowball ou pas. Si oui, des bottines souples régleront durablement le problème.

Nous allons voir dans cet article les différents types de bottines ainsi que leurs utilisations et spécificités. Nous allons regrouper les bottines en 2 types :

- les bottines rigides
- les bottines souples



\*Les bottines rigides (type Ruffwear Barkn'boots Ruffwear, WalkerActiv Trixie, GripActive Kn'1...)

*Ce sont de véritables chaussures avec des semelles rigides comme vos baskets.*

Celles ci sont vivement déconseillées pour la pratique sportive, elles sont épaisses, rigides, modifient les sensations et les aplombs du chien. A force d'utilisation, on modifie la foulée et les appuis et on risque donc de provoquer des lésions tendineuses et musculaires.

Elles peuvent s'utiliser (toujours par paires !) pour protéger un pansement, ou pour la balade lors des grosses chaleurs.







\*Les bottines souples (type Fast'n Light1000, SnowMax, Manmat Confort, NonStop Solid Booties...)

Elles sont fabriquées en Cordura (250/500/1000deniers ce qui correspond à l'épaisseur du tissu), nylon, polaire ou mix de ces composants.

Ce sont des produits souples mais fragiles.

Elles ne modifient pas ou peu les sensations du chien et peuvent être utilisées à l'unité (sur une seule patte)

C'est ce type de bottines qui est le plus utilisé dans nos sports, mais cela demande quand même quelques ajustements :

- la matière : pour une utilisation sur terre, on évitera la polaire qui accroche tout et se gorge d'eau, on préférera du Cordura épais (Cordura1000) ou du nylon. Dans le cadre d'une utilisation régulière, les bottines renforcées sont l'idéal. sur neige, polaire ou cordura.

•le mode d'attache : l'activité est dynamique et demande donc quelque chose qui tienne bien aux pieds. Certains fabricants utilisent des scratchs élastiques et c'est ce qui tient le mieux.

•la taille : pour choisir la taille, bien se référer au barème du fabricant qui demande le plus souvent la mesure de la largeur de la patte lors de l'appui.

•l'ajustement : il faut bien penser à serrer la bottine, pour ce faire, les scratchs élastiques sont un gros plus et évite l'effet garrot.





## Autisme et sport canin : deux copains qui progressent

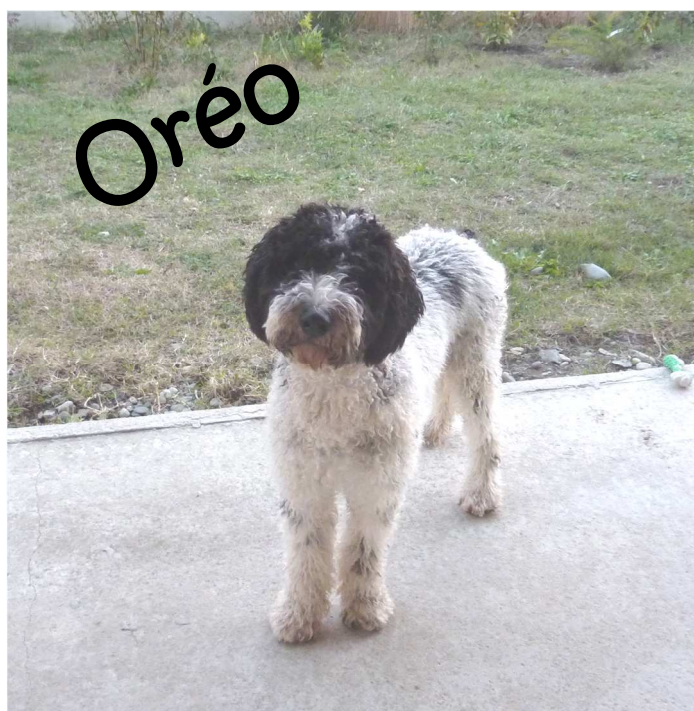
### Récit de Béatrice Barroso, maman d'Adrian

Adrian a 13 ans. Il va au collège dans une classe « spéciale », du dispositif ULIS parce qu'il est autiste. Dans sa famille, il y a le papa, la maman, les deux grandes sœurs et OREO, le chien d'eau venu d'Espagne au cours du week-end de Pentecôte, à l'âge de trois mois. Autant dire une mini-tornade, un peu trop agité au goût d'Adrian qui n'aime pas du tout être bousculé. Les mois passent et tout ce petit monde s'habitue à la nouvelle cohabitation mais, concernant Adrian, sans plus.

Arrive le mois de septembre. J'avais prévu d'aller marcher avec Oreo et le groupe de Cani folie. Je connaissais l'association par les parents de Fabien, super copain qu'Adrian retrouve les samedi après-midi pour d'autres activités associatives. Surprise ! Fabien aussi participe à la marche. Semaine suivante, Adrian est de la partie. Avant les canimarches, cela le stressait un peu de voir son chien sans laisse et encore plus s'il y avait un autre chien. Il ne supportait pas d'entendre son chien aboyer. Maintenant, il s'est habitué à être au milieu des aboiements. Il ne tenait pas Oreo en laisse parce qu'il s'énervait quand il se mettait à tirer. Maintenant qu'il a vu Fabien s'en sortir avec un chien beaucoup plus gros, cela ne l'inquiète plus, et tant pis s'il tire... Il se mettait à crier quand son chien l'approchait en courant. Maintenant il est beaucoup plus serein et il est tout fier quand Oréo l'écoute. Du coup, maintenant Adrian a même un challenge : être de plus en plus, au fil des sorties le responsable du chien et celui qui aura la ceinture. Et challenge suprême, mais sûrement pas cette année : courir avec Oréo – double défi. A l'exception du sport au collège, matière scolaire depuis toujours très importante pour nous à plusieurs titres, et de quelques activités adaptées, Adrian n'avait accès à aucune pratique sportive en club. Pour lui, c'est trop difficile physiquement mais surtout socialement car cela signifierait se retrouver dans un groupe d'ados sans

aide adulte ; et s'il bénéficie d'une aide adulte (éducateur ou auxiliaire de vie) alors il est très difficile de vraiment faire partie du groupe.

A la canimarche, aucun problème : il participe pleinement à une vraie activité sportive qui lui est accessible, au milieu d'un groupe de tous âges qui lui a fait un super accueil. Il profite aussi de la présence d'un copain de son âge, et il n'est pas au centre de l'attention puisque celui que l'on accompagne et qu'on sollicite le plus : c'est le chien ! Les sorties avec Cani folie ont aussi été bénéfiques sur un plan inattendu : l'autonomie. En effet, Adrian a étonnamment endossé le rôle du responsable de l'intendant en chef. Pour chaque sortie. Il prévoit les lumières pour tout le monde et une partie du matériel. Il faut encore superviser mais il est étonnant. Et surtout, il fait monter Oréo dans la voiture et il s'occupe de l'attacher avec son harnais et sa ceinture de sécurité et l'installe en veillant à son confort ! Pour conclure, je lui laisse la parole. Adrian, dis-moi trois choses que tu aimes quand on va à la marche avec Oréo : « c'est génial, je peux parler avec mon meilleur copain Fabien. J'aime bien quand il (Oréo) m'obéit. Quand je porte la lampe (frontale) je fais comme si je portais les lunettes de réalité virtuelle et je suis dans la jungle. (c'est un fan de jeux vidéos).

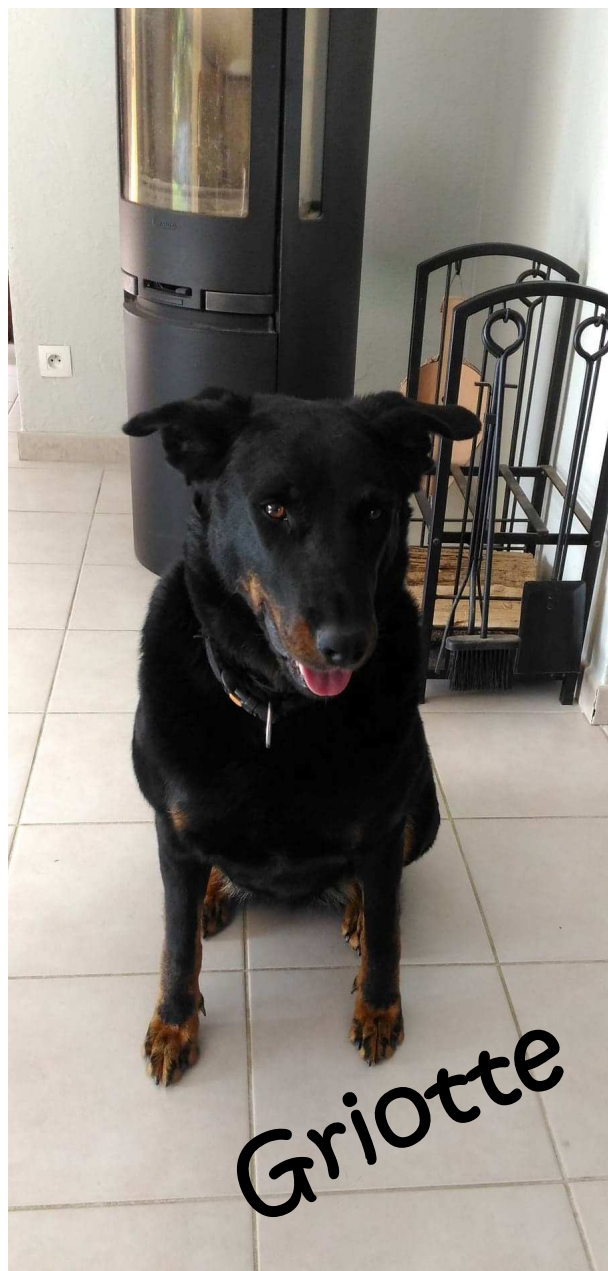




### **Récit de DIDIER DEFFES, papa de Fabien**

J'ai la chance d'être le papa d'un enfant extraordinaire âgé de 15 ans et se prénommant Fabien. Ce dernier est atteint de troubles du spectre de l'autisme. Ceci a pour effet de le freiner dans son quotidien au niveau de ses interactions sociales et de son développement personnel. Malgré les efforts permanents de son grand frère, de sa mère et de moi-même, nous avons dans certains domaines des lacunes où nos attentions ne suffisent pas à combler les nombreux déficits dans ses apprentissages.

Heureusement deux beaucerons font partis de notre famille. Ces derniers sont essentiels dans la réalisation et la réussite des protocoles de soins mis en place pour notre enfant. Nous pratiquons régulièrement des activités sportives avec eux au sein de l'association Cani Folie. De sa propre initiative, Fabien nous a fait comprendre son envie de se joindre à nous. Les bienfaits des chiens ne sont plus à prouver dans le cadre de l'amélioration de la vie des personnes souffrantes de déficiences mentales ou physiques. Cependant, je ne m'attendais pas à ce que la pratique d'un sport en relation avec un animal puisse apporter autant et dans plusieurs domaines à mon fils. Fabien pratique la Canimarche. La relation et la responsabilité qu'il a en étant relié avec notre chienne Griotte, lui apporte une immense satisfaction. Cela fait progresser son autonomie en lui prouvant qu'il peut assumer la responsabilité d'un autre être vivant. Griotte lui fait également oublier l'effort à fournir afin de réaliser le parcours décidé pour la promenade. Il est à noter que la présence d'autres personnes, de tous âges et de tous horizons, ayant le même but que lui durant la pratique de ce loisir favorise énormément son intégration sociale. Cela lui donne l'opportunité de garder un pied et d'avoir un lien dans le monde des neurotypiques. L'apport indiscutable du sport canin dans l'amélioration des symptômes de Fabien a suscité l'intérêt d'autres familles ayant des enfants souffrant d'autisme. Cani Folie compte aujourd'hui dans ses rangs, trois adolescents extraordinaires liés à leur compagnon dans l'effort et dans le combat de leurs troubles.







# Brève de Cani

*Textes : Alexandre Sausseau*

*Dessins : Julie Rodts*

Blotti au fond de ma cage, je sens bien que ma maîtresse n'est pas comme d'habitude. Elle a l'air tendue et songeuse. Ça fait maintenant un bon moment que la voiture roule.

Le moteur s'arrête. Les portières s'ouvrent. On me laisse enfin sortir me dégourdir les pattes. Où sommes nous tombés cette fois ci ?

À en juger par le nombre de mes congénères présents, ça ne va pas être de la balade !

Il va falloir courir ! Mais pourquoi courir d'ailleurs ? Quel est le but ? Je vais essayer de répondre à cette question qui me laisse sans réponse.



On s'avance tranquillement jusqu'au contrôle véto. Maman récupère un numéro qu'elle se colle sur le ventre. Les démarches d'avant course finies, il est temps de s'échauffer.

Je fais quelques foulées avec ma bipède pour me mettre dans le bain. L'heure approche, tout le monde commence à s'agglutiner sous l'arche de départ. Il est temps pour moi d'enfiler mon harnais et que ma bipède se saucissonne avec son baudrier.

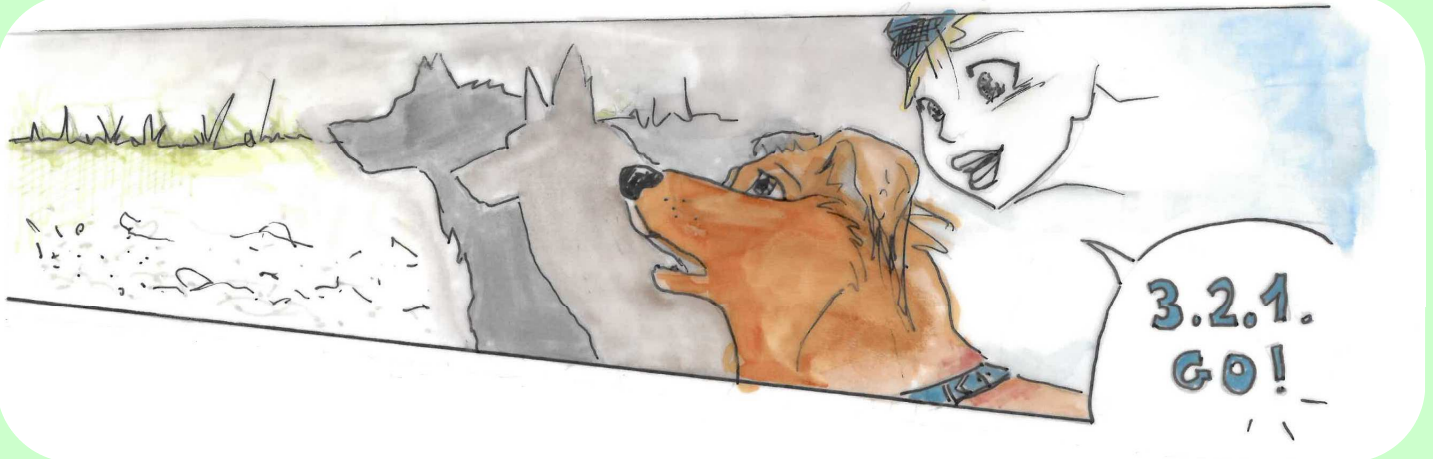




Nous nous retrouvons rapidement au cœur de cette meute de chiens survoltés avec leurs maîtres tous aussi stressés les uns que les autres.

Les premiers s'élancent. Où vont-ils ? Et pourquoi courent-ils ?

Les départs s'enchaînent. La ligne de départ se trouve à présent sous mes pattes, maman se penche sur moi et me glisse à l'oreille :



La longe se tend. Ficelé comme un rôti dans mon harnais, je pars sans réfléchir ! Il faut que je rattrape ceux partis plus tôt pour savoir où ils vont comme ça.

Le chemin sinueux nous fait déambuler entre les arbres. On zig, on zag, les bosses et les fossés ne me ralentissent pas... Par contre derrière, ma bipède a changé de couleur. Son visage est devenu tout rouge.

Alors que je m'offre un petit bain, ma pauvre bipède essaie de reprendre ses esprits le temps d'un petit rafraîchissement pour moi. Je ne traîne pas et repars de plus belle.

Mais qu'y a-t-il au bout de ce chemin ?



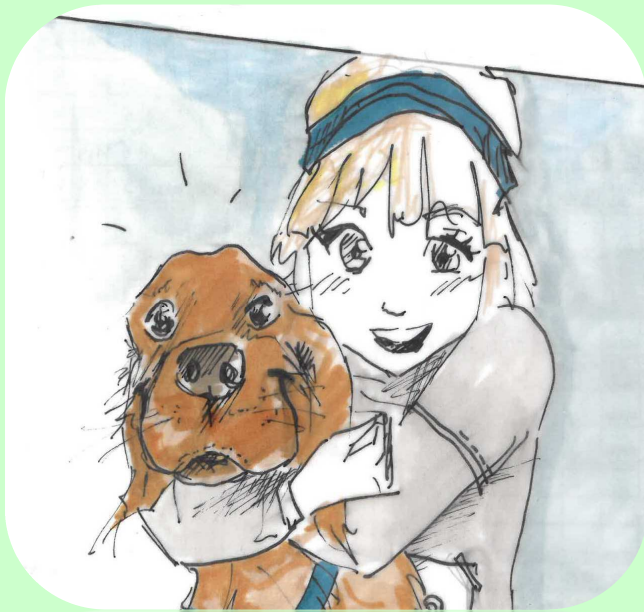


Les kilomètres s'enchaînent. On rattrape un binôme. Il a l'air aussi déterminé que moi de savoir où l'on va. Pas le temps de lui demander, on lui file devant.

Ça y est, on entend le speaker. La foule se fait de plus en plus présente. Tout le monde nous encourage pour les derniers mètres. Dernière accélération pour nous, ma maman à l'agonie est encore debout. Ça y est on passe la ligne !

Et... On se retrouve dans l'aire de départ ?!?!

Je ne comprends plus rien... Pourquoi s'être donné tant de mal pour revenir à notre point de départ ?



Après quelques lampées dans un seau d'eau, je retrouve ma binôme gisant sur le sol essayant désespérément de reprendre son souffle.

Je n'ai toujours pas de réponse à ma question. Il est temps de savoir. Maman me regarde. Ses yeux pétillent. Elle me caresse le dessus du crâne puis m'enlace.

- Bravo mon Loulou, tu t'es tant donné, je suis si fière de toi.

J'ai enfin ma réponse. C'est donc pour ça que j'aime tant courir. Me surpasser pour elle et pouvoir voir toute la fierté et l'amour qu'elle a pour moi.

La voilà ma récompense à moi.





**10 ans d'aventure !**

## **Interview de Jonathan Atton, président du club Empreinte 67**

*Propos recueillis par Ségolène Travichon*

**Le mag' :** Depuis quand le club existe-t-il ? quelle est son histoire ?

**Jonathan :** le club existe depuis 10 ans, il a été créé par des membres du club canin d'Obernai. Je suis le 4ème président du club, précédents sont : Marie Moser 2008 -> 2014, Julien Briton 2015 -> 2016, Emilie Gusseti 2017 -> 2018. L'objectif du club est de continuer à grossir et d'organiser une course annuelle sur 2 jours qui sera une grande fête et, un jour, organiser le trophée fédéral.

**Le mag' :** justement, quelles sont les courses organisées par Empreinte 67 actuellement ?

**Jonathan :** En 2018 Empreinte 67 a organisé 3 courses

En avril, les petits pas du cœur, en association avec la main du cœur, cette course permettait de reverser les bénéfices à cette association œuvrant pour les enfants démunis. L'édition 2018 sera peut-être la dernière, le site de la course n'étant plus disponible ;

En juin, à Niederbronn ( au Wintersberg ), notre club s'est associé avec le club vosgien qui organise chaque année une fête : « Le Waldfescht ».

En octobre, à Westoffen avec le club canin (qui tient la buvette ) dont la date est flexible, en fonction du trophée fédéral et des autres courses importantes.

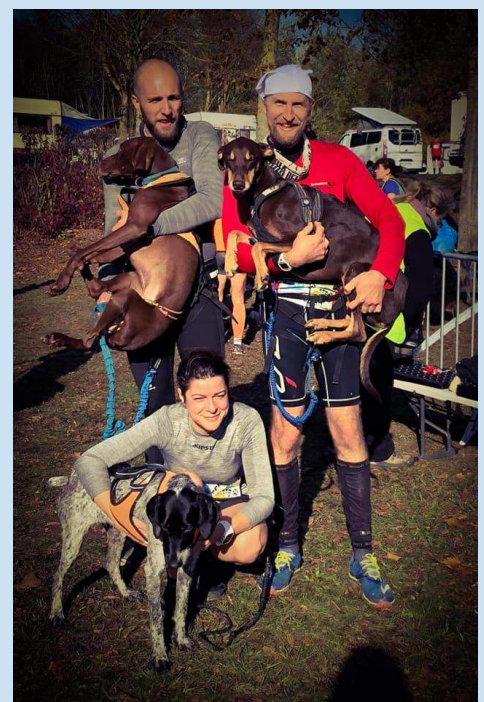
Aujourd'hui nos courses sont sur une seule journée mais nous avons l'objectif d'organiser un évènement sur un weekend !

**Le mag' :** combien avez-vous de licenciés ? quels sont les profils ?

**Jonathan :** en 2018 nous avons 22 licenciés et nous avons déjà des nouveaux pour 2019 ! Nous sommes plutôt axés sur le canicross et beaucoup viennent du monde de la course à pied voire même du triathlon. Nous aimerions d'ailleurs proposer un jour un « tri-canin » !

**Le mag' :** quelles sont les races de chiens représentées chez vous ?

**Jonathan :** nous avons beaucoup de bergers et d'ESD, et il y a aussi par exemple des caniches qui font régulièrement des podiums !





## Sport et embonpoint

### Emmanuelle Cottin - docteur Vétérinaire fédérale, texte et photos

#### Mon chien a-t-il de l'embonpoint ?

Pour répondre à cette question, il est nécessaire d'établir le score corporel de votre chien.

Le score corporel de votre chien est défini en observant votre chien de profil et de dessus, ainsi qu'en le palpant. Il existe plusieurs échelles de score corporel. Celle qui note le score corporel de 1 à 5 permet déjà une approche intéressante.

Un score de 1 correspond à un chien très mince, voire maigre. Chez ce chien, les côtes, les vertèbres, les os du bassin et toutes les saillies osseuses sont visibles de loin.

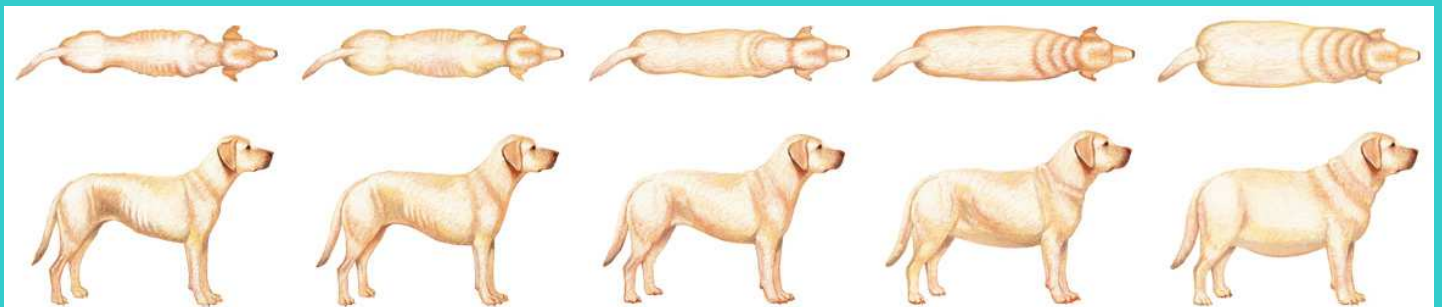
Un score de 2 correspond à un chien mince. Les côtes sont visibles et facilement palpables sans graisse

palpable. Les sommets des vertèbres sont visibles et les os du bassin légèrement saillants.

Un score de 3 correspond au poids idéal chez le chien de compagnie. Les côtes sont palpables au niveau du thorax sans avoir à appuyer pour traverser la couche graisseuse. Sur une vue de dessus, la taille est visible derrière les côtes.

Un score de 4 correspond à un chien en surpoids. Les côtes sont palpables sous une couche de graisse importante. Vue de dessus, la taille est décelable mais non marquée.

Un score de 5 correspond à un chien obèse. Vue de dessus, la taille n'est plus décelable. Les côtes ne sont plus ou difficilement palpables.



1

2

3

4

5



### Qu'en est-il du chien de sport ?

Le score corporel recherché est de 2.5/5. Les dernières côtes peuvent être visibles et facilement palpables. On devine les saillies osseuses des os du bassin.

Et ceci peu importe la race !! Les critères sont les mêmes pour des races massives comme le labrador que pour des races plus élancées telles que le lévrier.

La principale source d'erreur est liée à la quantité de poils. Un chien très garni en poils tel qu'un berger australien peut induire l'observateur en erreur et paraître plus gros qu'il ne l'est réellement. C'est là que la palpation prend tout son sens.



*Chien poilu : en surpoids ou non ?*



*Physique recherché pour un chien de sport*



*Il y a un peu de poids à perdre loulou !*



### Quelles sont les précautions à prendre pour faire débuter l'exercice à un chien en surpoids ?

- s'assurer au préalable par un bilan chez votre vétérinaire que votre chien n'a pas de pathologies associées au surpoids (diabète, arthrose, pathologies cardiovasculaires).
- si tout est correct et que votre animal ne souffre pas de pathologies concomitantes, il sera important d'établir avec l'aide de votre vétérinaire un régime alimentaire adapté.
- Une fois la ration adaptée, votre chien pourra commencer à faire de l'exercice. La mise à l'exercice sera PROGRESSIVE!!!! (N'hésitez pas à vous faire aider d'un vétérinaire physiothérapeute en cas de besoin). Vous commencerez par des promenades en marchant et augmenterez PROGRESSIVEMENT les distances et l'allure. Dans cette phase, le chien ne sera, évidemment, pas en traction. Vous ne pourrez commencer la traction que lorsque votre chien aura retrouvé une condition corporelle satisfaisante.

**Les risques : un chien en surpoids a déjà ses articulations très sollicitées, lui ajouter de l'activité physique, c'est ajouter des contraintes sur ses articulations, il peut en découler des tendinites, de l'arthrose.**



## On vous dit tout, ou presque, sur la VMA Article rédigé par notre coach, Benoit Lançon



VMA un terme que les coureurs à pied et les canicrosses entendent, mais savez vous ce que c'est exactement et surtout pourquoi est-il bon de chercher à la développer ?

Tout d'abord une petite définition : La VMA c'est la Vitesse Maximale Aérobie ce qui correspond à la vitesse à laquelle vous atteignez votre consommation maximale d'oxygène, appelée VO2 max. Là ça y est je sens que j'en ai perdu quelques uns en route dès le début.

Alors donnons une définition de la VO2 Max.

La VO2 Max (consommation maximale d'oxygène) c'est le volume maximal d'oxygène que le sujet humain peut consommer par unité de temps lors d'un exercice dynamique aérobie maximal.

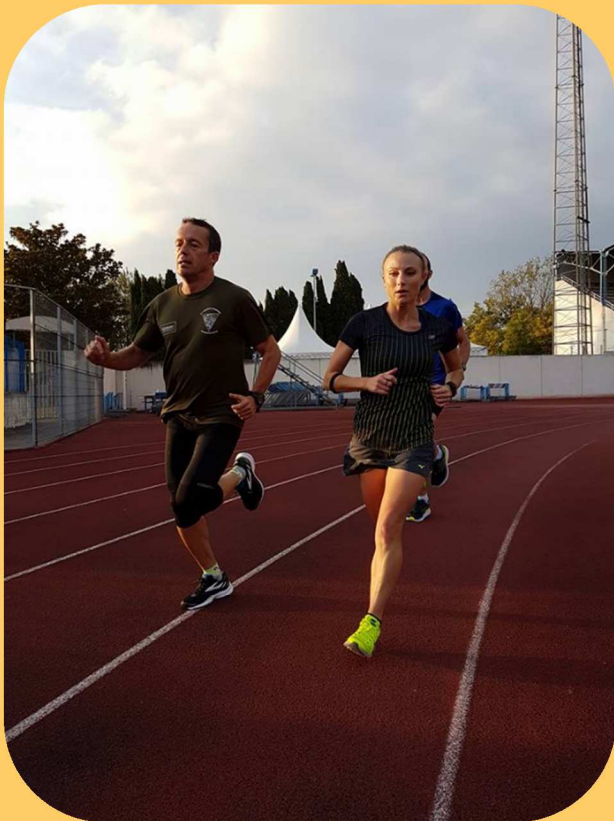
En clair et pour vulgariser, plus la VO2 Max est importante, meilleures sont les capacités d'endurance, Quant à la VMA, plus elle sera importante au mieux vous pourrez tenir des allures importantes sans pour autant basculer dans la filière lactique (vous savez celle qui fait mal aux jambes).

**Alors ma VMA je la détermine comment ?**

Il est important d'effectuer un test de VMA en amont, sinon comment voulez-vous définir vos allures sur les futurs entraînements.

**Le plus simple et tout à fait fiable c'est le demi Cooper !**

De préférence allez sur une piste d'athlétisme, les distances sont exactes et le sol régulier et meuble. Après un échauffement classique élansez vous sur une durée de 6 minutes et effectuez la distance maximale. Notez exactement quelle est cette distance en mètres, divisez la par cent et vous avez votre VMA. Exemple un athlète ayant parcouru 1700m durant les 6' sera crédité d'une VMA de 17km/h. Facile non ?





## Vous avez votre VMA ? Alors maintenant comment travailler pour l'améliorer ?

La VMA va progresser lorsque l'on travaille à des allures proche des 100% de celle-ci. Or il est compliqué de tenir cette allure bien longtemps, alors du coup que faire ?

On va distinguer deux types de séances de VMA, les courtes et les longues. Les courtes vont se courir à environ 105% de la VMA alors que les longues se feront plutôt à 90/95% de celle-ci.

Il est important de conserver pendant sa préparation une séance de VMA hebdomadaire pour progresser.

### Exemples de séances pour une VMA à 16km/h :

**VMA courte** : L'une des plus connues est la séance de 30s/30s. Partez sur 20' et courez 30s à 17km/h et 30s à 10km/h et recommencez jusqu'à la fin des 20 minutes.

**VMA Longue** (à faire de préférence sur un stade) : 10x500 mètres à 15,5km/h. La récupération entre chaque 500m sera d'une minute et si possible active, un léger footing convient parfaitement.

N'hésitez pas à alterner une semaine VMA courte et une semaine VMA longue histoire de varier les plaisirs, mais surtout d'optimiser votre progression. Ah oui petits détails, toujours dans un soucis d'optimisation, faites les séances avec le toutou en libre, sans quoi les allures seraient faussées et surtout pensez à vous échauffer correctement avant !

Voilà vous en savez un peu plus, mais dans tous les cas rapprochez-vous de votre coach Canicross ou athlé pour vous guider dans votre apprentissage.



