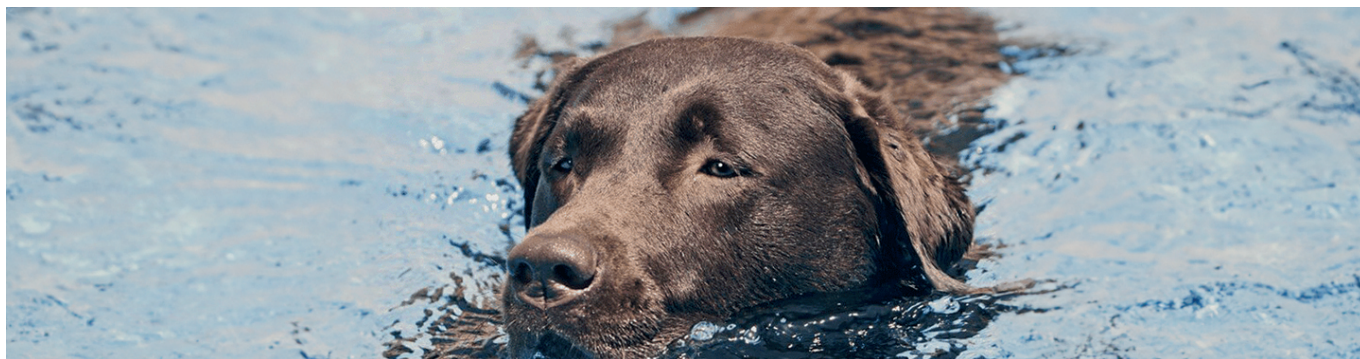


## TOP 5 DES SPORTS CANINS



# TOP 5 DES SPORTS CANINS

## POURQUOI FAIRE DE L'EXERCICE ?

Tout comme nous, vous savez probablement que l'exercice régulier, que ce soit la marche, le jogging ou l'exercice en salle de gym, est :

1. bon pour vous
2. nécessaire pour maintenir santé et bien-être à long terme
3. quelque chose que vous devriez commencer dès maintenant plutôt que d'en parler.

De fait, dans un monde de centres de remise en forme, d'aérobic pour seniors, de yoga bikram et de zumba familiale, il est difficile d'ignorer l'importance de l'exercice (même si certains d'entre nous essayent vraiment !).

Néanmoins, en tant que propriétaire d'un chien, vous ne saviez peut-être pas que faire de l'exercice était aussi important pour lui que pour vous. Vous lui donnez instinctivement beaucoup d'amour, notamment sa séance quotidienne de câlins sur le canapé. Peut-être devriez-vous aussi considérer le fait qu'un exercice physique approprié, adapté à son âge, sa race, son caractère et ses aptitudes physiques, est essentiel pour l'aider à rester alerte mentalement et en bonne forme physique tout au long de sa vie. En bref, bien que sortir votre chien deux fois par jour pour une promenade soit un bon début, il est possible que cela ne soit pas suffisant pour combler ses besoins physiques et mentaux.



## **DU CHIEN D'UTILITÉ AU CHIEN DE COMPAGNIE : SATISFAIRE LES BESOINS EN EXERCICE DE VOTRE CHIEN**

Bien que cela soit encore sujet à débat, de récentes recherches suggèrent que, il y a entre 12 000 (au Moyen Orient) et 31 000 ans (en Belgique)<sup>1</sup>, les premiers chiens domestiqués vivaient avec des chasseurs-cueilleurs, qu'ils les assistaient dans leur recherche de nourriture et maintenaient les prédateurs potentiels à distance.

Au fil des siècles, les chiens ont été élevés pour aider les humains à effectuer différents types d'activités exigeantes, et souvent très physiques. Les border collie et les bergers australiens ont longtemps été entraînés à conduire les moutons, tandis que l'alaskan husky, incroyable athlète, est toujours utilisé comme chien de traîneau dans les régions arctiques. Le labrador retriever était à l'origine un chien de chasse, élevé pour traquer les canards. Il est aujourd'hui entraîné pour assister les personnes aveugles ou pour travailler avec des organismes chargés de l'application de la loi.

De nos jours, la plupart des chiens sont juste nos compagnons adorés, et vivent des vies sédentaires comparables aux nôtres. En tant que membre de la famille, votre chien partage la vie domestique, mais il se retrouve souvent seul lorsque vous êtes au travail ou que vous partez faire une course. Pourtant, et peu importe son âge, il a besoin d'exercice physique pour dépenser son énergie contenue et se détendre. Par ailleurs, certaines races ont besoin de beaucoup plus d'activité que d'autres, sans que cela ne soit nécessairement lié à leur taille. Ainsi, les chiens de berger de taille moyenne à grande, tels que les bergers allemand ou australien, ont besoin de beaucoup d'activité. Il en va de même pour le jack russell terrier, beaucoup plus petit et élevé à l'origine pour chasser le renard, ou le cocker, petit mais [très énergique](#).

Privé d'une opportunité d'expulser cette énergie, votre adorable compagnon peut commencer à faire preuve de comportements beaucoup moins adorables. L'exercice physique et les jeux sont extrêmement importants pour maintenir votre ami stimulé mentalement, pour entretenir sa masse musculaire et pour éviter la [prise de poids](#). Cela lui enseigne les aptitudes sociales et la discipline, tout en renforçant votre lien avec lui.

Accessoirement, faire faire de l'exercice à votre chien (ce qui est déjà en soi très amusant) peut vous être physiquement bénéfique. Cela suppose bien sûr que vous vous adaptiez d'abord à ses capacités et limites physiques.

## QUEL TYPE DE SPORT DEVRAIS-JE PRATIQUER AVEC MON CHIEN ?

Si vous n'êtes pas un sportif très talentueux, ou que vous avez une tendance instinctive à éviter une balle qui vient vers vous, pas de panique ! Vous pourrez toujours faire du sport avec votre chien. Les longues promenades vous permettront à tous les deux de garder la forme, et lancer la balle est amusant. Mais il existe un grand nombre de jeux stimulants et physiquement intéressants pour les chiens. En voici le top cinq.

## LES SPORTS POUR CHIEN LES PLUS POPULAIRES EN FRANCE

Il existe de nombreux sports pour chiens, avec chacun ses avantages propres et ses exigences en termes de compétences et d'aptitudes. Actuellement, on trouve de plus en plus de clubs proposant des cours de sport pour chiens.

Voici les cinq principaux :

1. **L'agility** est un sport durant lequel votre chien devra terminer une course d'obstacles le plus vite possible, tout en suivant vos instructions. Comme son nom le laisse entendre, ce sport très complet développe l'agilité, la flexibilité et les aptitudes d'écoute de votre chien. C'est actuellement l'un des sports canins les plus populaires !
2. **Le cani-cross** est un sport plus physique qui se focalise sur l'endurance et la vitesse. L'idée consiste à courir tout en étant tracté par son dynamique compagnon, équipé pour l'occasion d'un harnais spécifique. Pour ceux dont les chiens sont plus petits et/ou moins dynamiques, il existe aussi la cani-marche. Le principe est le même, mais vous marchez au lieu de courir.
3. **Le cani-VTT** est un sport de loisir qui implique qu'un ou plusieurs chiens harnachés courent devant un cycliste, lui-même littéralement tiré par les chiens. C'est le sport parfait pour les chiens déjà en bonne condition physique et qui aiment courir.
4. **L'obédience** teste les capacités de votre chien à marcher au pied, à sauter, à rapporter des objets et à se sociabiliser avec les autres chiens et les humains. Particulièrement adapté aux chiens plus légers, c'est une activité moins physique mais tout aussi exigeante. Lorsque ce sport est associé à de la musique, on l'appelle « obé rythmée » ou « dog dancing » !
5. **Le flyball** est une course d'obstacles droite à effectuer sans instructions, à la fin de laquelle votre chien doit récupérer une balle et la rapporter le plus rapidement possible en suivant le parcours inverse. On y joue avec des équipes de quatre chiens, en compétition ou en loisir. Ce sport implique de courir, sauter, attraper et rapporter. Il convient davantage aux chiens très dynamiques.

# QUE FAIRE AVANT DE COMMENCER UN SPORT AVEC VOTRE CHIEN

Avant de vous essayer à un sport avec votre chien, assurez-vous de bien [considérer son âge](#), sa condition physique et ses penchants naturels. Il est grandement recommandé de consulter un vétérinaire pour définir ses aptitudes pour un sport donné. Assurez-vous au passage que votre chien n'a pas de problème de santé ayant besoin d'être traité. N'oubliez pas qu'il vous faudra peut-être adapter son régime au niveau d'activité que vous lui proposez. Il existe un grand nombre d'aliments pour animaux sportifs très dynamiques qui sont adaptés aux chiens actifs. Même si votre chien et vous-même allez certainement beaucoup vous amuser en partageant cette expérience, faites attention à ne pas en faire trop. Apprenez à lire les signes indicateurs des réactions de votre chien face à ce nouveau niveau d'activité (par ex. : A-t-il trop chaud ? Respire-t-il difficilement ?). N'oubliez pas : tout comme vous, votre chien aura peut-être besoin de temps pour s'adapter à de nouveaux défis, alors avant toute chose, amusez-vous !

Pour en savoir plus, consultez notre article [« Comment engager la pratique d'exercice physique avec mon chien ? »](#)

- <sup>1</sup> Vonholdt, Bridgett M., John P. Pollinger, Kirk E. Lohmueller, Eunjung Han, Heidi G. Parker, Pascale Quignon, Jeremiah D. Degenhardt, et al. 2010. [« Genome-Wide SNP and Haplotype Analyses Reveal a Rich History Underlying Dog Domestication »](#)([open in new tab](#)). Nature 464 (7290) : 898 902. doi:10.1038/nature08837.

---

**Source URL:** <https://www.perfectfit.be/conseils-chien/bouger/top-5-des-sports-canins>