

SPORTS CANINS : AIDER MON CHIEN À ÊTRE HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ



## SPORTS CANINS : AIDER MON CHIEN À ÊTRE HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

Partager

- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)

De nos jours, vous savez probablement que faire de l'exercice régulièrement est essentiel pour maintenir bien-être et bonne santé sur le long terme. Vous êtes peut-être allergique à la gym et à la philosophie selon laquelle on n'a rien sans peine, mais il vous faut admettre qu'il devient de plus en plus difficile de rester inactif physiquement alors qu'on nous propose une myriade d'options amusantes et créatives pour rester en forme. Pensez au yoga (bikram, aérien ou pour enfants), à l'aérobic aquatique, au tai chi, à la zumba, au roller derby ou au paddleboard : les possibilités sont infinies.

Par ailleurs, pour beaucoup d'entre nous qui partagent leurs vies avec un chien, il n'est pas toujours facile de trouver et de choisir l'activité qui convient le mieux aux besoins en exercice de notre ami à quatre pattes. Il existe en effet un très grand choix de sports et d'activités physiques. De plus, nous avons tendance à oublier que l'exercice est aussi essentiel pour nos chiens que ça l'est pour nous. L'activité physique permet à votre chien de relâcher l'énergie contenue qui, si elle n'est pas expulsée, peut perturber son comportement. Cela lui permet également d'entretenir ou de construire sa tonicité et sa flexibilité musculaire, tout en l'aidant à rester alerte et stimulé.

Et, plus simplement, les chiens aiment et ont besoin de variété dans leur activité physique. Une promenade vivifiante et quotidienne de 30 à 60 minutes avec votre chien, en tenant compte de ses capacités naturelles, est bénéfique pour lui comme pour vous. Et c'est aussi un des plaisirs de votre relation avec votre chien. Néanmoins, cette ballade journalière, même si elle est agréable, peut ne pas suffire pour répondre à ses besoins physiques et mentaux. La bonne nouvelle est que les sports canins actuels sont aussi amusants, variés et accessibles que les sports pour les humains. La très populaire agility, le disc dog et le dock jumping sont autant de manières d'entretenir et d'améliorer la condition physique de votre chien, et permettent au passage de multiplier ses opportunités de stimulation mentale, ses jeux, tout en enrichissant votre relation. Sans parler du fait que vous allez vous-même bénéficier d'une bonne dose d'exercice à ses côtés !



## **DE QUELLE QUANTITÉ ET DE QUELS TYPES D'EXERCICES MON CHIEN A-T-IL BESOIN ?**

Avant de proposer un nouveau sport ou une nouvelle activité physique à votre compagnon, notez bien que chaque chien possède des capacités physiques et mentales qui lui sont propres, et qui dépendent de sa race, de son âge, de sa [condition physique](#) et de son caractère.

Vous aimez courir depuis toujours, mais le surf n'est pas votre sport ? De même, les chiens possèdent leurs propres préférences et inclinaisons en ce qui concerne le choix d'une activité physique ou d'une autre. Et même si tous les chiens ont besoin d'exercice, certains d'entre eux ont des besoins supérieurs aux autres en termes de fréquence et de niveau d'intensité. Règle numéro un : il n'y a pas de règles ! Pour vous faire une idée de la quantité et du type de sport qui peuvent convenir à votre chien, commencez par observer attentivement ses comportements et prenez en considération les facteurs suivants.

## **L'IMPORTANCE DE L'EXERCICE EN FONCTION DES RACES**

Bien que les grands chiens ont souvent besoin de plus d'exercice que les petits, la taille n'est pas nécessairement un indicateur fiable pour évaluer les besoins de votre chien en termes d'activité physique. La race ou le groupe auquel appartient votre chien sont en réalité plus importants. Par exemple, tous les chiens de terrier, catégorie qui comprend des petits chiens tels que le jack russell ou le yorkshire (de 3 à 4 kg), et des plus grands tels que l'airedale terrier (jusqu'à 29 kg) ou le fox-terrier à poil dur (de 6 à plus de 8 kg), sont très dynamiques et expriment un grand besoin de stimulation mentale et physique. Et cela n'est pas surprenant lorsqu'on sait que les terriers étaient à l'origine élevés pour protéger des rats et des lapins, pour chasser les renards et dans le cas des terriers irlandais à poil doux, pour rassembler les troupeaux. De la même manière, les chiens de bergers de petite taille, comme le welsh corgi pembroke (jusqu'à 13 kg), et les beaucoup plus gros, tels que le berger allemand, le border collie ou le berger belge (malinois), sont tous des chiens très dynamiques, car ils étaient originellement élevés pour conduire les troupeaux. Les chiens

de travail en groupe, tels que le husky de Sibérie, étaient entraînés pour voyager en tant que chiens de traîneau sur de longues distances, dans des régions reculées de l'Arctique. Ils possèdent ainsi une incroyable endurance et ont besoin de beaucoup d'exercice physique.

Aujourd'hui, la plupart de ces races sont principalement des chiens de compagnie. Il n'est pas rare qu'ils n'aient jamais rencontré de renard, de vache ou de traîneau. Mais ils possèdent malgré tout des besoins naturels innés qui doivent être satisfaits. C'est pourquoi de nombreux chiens peuvent tirer un grand plaisir à la pratique d'activités comme courir, rapporter des objets, sauter, creuser ou pister. Cependant, certains chiens, de par leur entraînement ou leur tendance naturelle, peuvent être plus adaptés que d'autres, ou même posséder un besoin instinctif vis-à-vis de ces activités. L'exemple le plus évident est celui des terriers qui, sans surprise, adorent creuser. Gardez un terrier dans la maison trop longtemps sans le laisser combler son désir instinctif de creuser, et vous risquez de découvrir des trous indésirables dans votre jardin dès qu'il sortira. L'idéal serait de choisir un sport au sein duquel il pourra exprimer cet instinct. D'autre part, les golden retrievers ou les labradors, qu'on entraînait pour rapporter les oiseaux aquatiques tels que les canards, adorent en général être dans l'eau. En bref, si vous pensez acquérir une certaine race de chien, il peut être intéressant, avant toute décision, de vous renseigner sur ses besoins en termes d'activité physique et de stimulation mentale, et de déterminer votre capacité à satisfaire ces besoins en fonction de votre mode de vie. Et surtout : ne vous laissez pas abuser par la taille ! Ce n'est absolument pas parce qu'un chien est petit qu'il n'est pas dynamique.

## **LES SPORTS ET LE FACTEUR ÂGE**

Lorsque vous choisissez un sport pour votre chien, l'âge est un important facteur à prendre en compte. On peut affirmer que les chiots sont généralement très dynamiques et qu'ils ont tendance à s'assagir avec l'âge. Néanmoins, n'oubliez pas qu'un golden retriever adulte aura toujours beaucoup plus d'énergie et de besoins de se dépenser que la plupart des chiots ou que d'autres races. De plus, votre chiot chahuteur n'est peut-être pas prêt à [supporter les défis physiques](#), mentaux et sociaux de certains sports. Un chiot n'a peut-être pas le physique assez développé pour sauter ou passer des obstacles. S'il n'est pas entièrement sociabilisé, il peut ne pas être en mesure d'effectuer une activité impliquant d'autres chiens. Tout comme les humains, il est très important pour les chiens d'âge avancé de continuer à faire de l'exercice au quotidien. Ils ont la même tendance à devenir moins souples au fil du temps et ils peuvent souffrir d'articulations douloureuses et d'arthrose. Votre vétérinaire peut vous recommander une alimentation spéciale pour animaux seniors, qui protège le cartilage des articulations et qui peut offrir à votre chien un meilleur confort au quotidien, tout en lui permettant de rester actif. N'oubliez pas que certains sports, en particulier ceux impliquant des sauts ou des courses, peuvent ne pas convenir à votre chien senior. De plus, il peut être nécessaire de réduire l'intensité de tout sport que vous pratiquez avec un chien vieillissant.

## **ÉVALUER LA CONDITION PHYSIQUE ET LES CAPACITÉS DE VOTRE CHIEN**

Enfin, plus encore que la race, l'âge ou la taille, la condition physique générale de votre chien est peut-être le facteur le plus important lorsqu'il s'agit de lui faire commencer une nouvelle activité physique. C'est pourquoi nous vous recommandons grandement de

consulter un vétérinaire qui pourra évaluer la masse et la tonicité musculaire de votre chien, mais aussi détecter tout problème de santé particulier, avant de choisir le sport qui lui conviendra le mieux. Certains chiens, tels que les races dites brachycéphales ou à face plate, peuvent également ne pas être adaptés à certaines activités. Pour ce type de chiens, la course intensive ou le fait d'avoir très chaud peuvent devenir un risque réel pour la santé. D'autres problèmes de santé communs peuvent affecter la capacité de votre chien à s'engager dans certains sports. Votre vétérinaire peut identifier certaines conditions physiques et vous aider à décider quel type d'activité physique conviendra le mieux à votre chien, et avec quelle intensité il pourra la pratiquer. Il peut également vous conseiller si vous avez besoin d'ajuster le [régime de votre compagnon](#). Par exemple, si votre chien est déjà plutôt actif et que vous pensez qu'il gagnerait à faire encore plus d'exercice, il pourrait avoir besoin d'une alimentation sportive pour compenser la quantité de calories brûlées.

## UN SPORT POUR CHAQUE CHIEN : QUELQUES SPORTS CANINS POPULAIRES

Il existe de très nombreux sports pour chiens. La plupart peuvent se pratiquer de façon décontractée dans votre jardin, dans un parc pour chiens, ou dans des clubs, ou bien lors d'événements sportifs de niveau compétitif. Certains de ces sports impliquent un chien et un « maître » (vous ou une autre personne), qui demande à votre chien d'effectuer différentes tâches avec vous-même, en équipe, avec d'autres chiens, ou seul. Chaque sport offre différents avantages pour votre chien, et se focalise sur certaines compétences ou aptitudes (par ex. courir vite, sauter, écouter les ordres, maintenir l'équilibre, creuser, pister...). Bien que la liste ne soit pas exhaustive, voici quelques-uns des sports canins les plus populaires et amusants :

1. **L'agility** est actuellement l'un des sports canins les plus populaires. Dans ce sport, votre chien doit terminer une course d'obstacles aussi vite que possible, et suivre des instructions que vous lui donnerez par la voix ou le langage corporel, tout en courant à ses côtés. Les obstacles peuvent inclure différents types de sauts, des tunnels, une balançoire et un slalom entre des bâtons. 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 un sport qui convient parfaitement aux chiens très dynamiques, comme le border collie, le berger belge (malinois) ou le berger allemand. Mais tous les types de chiens sont acceptés aux compétitions d'agility, à condition qu'ils aiment courir, sauter et qu'ils soient obéissants. Vous pouvez tenter de mettre en place un parcours d'obstacles dans votre jardin ou bien rejoindre un club.
2. **Le cani-cross** est un sport plutôt physique qui se focalise sur l'endurance et la vitesse. L'idée consiste à courir dans la campagne tout en étant tracté par son dynamique compagnon, équipé pour l'occasion d'un harnais spécifique. Ce sport convient parfaitement aux chiens très dynamiques tels que le border collie, le golden retriever ou le berger australien, mais il conviendra à n'importe quel chien possédant une bonne condition physique et aimant courir. 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. L'équipement de base inclut une ceinture ventrale pour vous, un harnais pour votre chien et une corde élastique qui vous relie l'un à l'autre.
3. **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 adaptée 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 » !

4. **Le flyball** est une course d'obstacles droite à effectuer sans instructions, et 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.
5. **Le disc dog** est lui aussi très populaire, en partie grâce au fait que tout ce dont vous avez besoin est une aire de jeu plane (comme un champ), un disque (un frisbee), et quelqu'un qui le lance (ou vous-même). Le lanceur envoie le frisbee à différentes distances et hauteurs, et le chien doit l'attraper au vol. C'est un sport qui peut être très spectaculaire en compétition, avec des chiens capables d'effectuer des sauts, des acrobaties et des prises remarquables. Cependant, beaucoup de personnes préfèrent jouer à une version décontractée et personnalisée du disc dog.
6. **Le dock jumping ou dock diving** est un sport où votre chien tente d'obtenir les meilleurs résultats en termes de hauteur et de distance, en sautant dans l'eau depuis un quai. Vous-même, ou un lanceur tiers, jetez un jouet dans un bassin d'eau, profond d'au moins 1,20 m, et votre chien saute pour le récupérer. Ce sport est idéal pour les chiens qui aiment particulièrement l'eau, comme les labradors retrievers ou les caniches, mais même des chiens qui ne sont pas des nageurs-nés peuvent apprendre. Vous pouvez aussi tout simplement vous amuser à jeter une balle ou un jouet dans l'eau et encourager votre chien à sauter pour le récupérer.
7. **Le stand up paddle (SUP) avec votre chien** est aussi un sport amusant et de plus en plus populaire. Tout ce dont vous avez besoin c'est d'un paddleboard, de vous-même et de votre chien, et de suffisamment d'eau pour pouvoir ramer. Ici, vous êtes celui qui fait de l'exercice, votre chien est juste là pour profiter du voyage en votre compagnie. Toutefois, il peut être tout aussi amusant et stimulant pour lui d'être sur l'eau que d'avoir l'opportunité de nager s'il aime sauter dans l'eau. Néanmoins, pour faire du SUP en toute sécurité, assurez-vous de vous sentir parfaitement à l'aise et bien en équilibre sur la planche avant de prendre votre compagnon avec vous. Habituez votre chien à la planche sur la terre ferme avant de l'emmener sur l'eau et habillez-le d'un gilet de sauvetage pour chien, même s'il sait nager.
8. **Les concours de chiens de berger** sont des compétitions durant lesquelles les chiens sont dirigés par un instructeur, et où ils doivent conduire des moutons dispersés autour d'un champ, de barrières ou tout autre type de clôture. Évidemment, c'est le sport parfait si vous possédez un chien de berger comme le border collie ou le berger des Pyrénées. Et bien sûr, ce n'est pas un sport très accessible si vous vivez en zone urbaine.
9. **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 un très bon sport pour les chiens actifs qui sont déjà en bonne condition physique et qui aiment courir, comme les golden retrievers, les bergers allemands, les border collie ou les huskys. Toutefois, il conviendra aussi bien à beaucoup d'autres types de chiens,

comme le boxer ou le jack russell terrier. Soyez conscient que vous risquez de tomber de votre vélo, en particulier au début, car les chiens peuvent partir dans différentes directions sans prévenir. Évitez de faire du cani-VTT lorsqu'il y a des voitures et portez toujours un casque. Votre chien aura besoin d'un harnais et d'une corde pour vous tirer. Pour les sports intenses comme celui-ci, mais aussi pour tout autre sport canin, assurez-vous de bien hydrater votre chien. Ayez toujours de [l'eau potable, fraîche et une gamelle](#) dans laquelle il pourra boire.

Sur terre ou sur l'eau, dans votre jardin ou sur un terrain de compétition, il existe un sport canin qui correspond aux compétences et inclinaisons naturelles de chaque chien. Et si l'une des raisons principales pour engager son chien dans un nouveau sport reste souvent le désir d'augmenter son niveau d'activité physique, vous découvrirez rapidement que cela affectera également les facultés mentales de votre chien, et créera de nouvelles manières agréables de passer du temps avec lui. Peu importe le sport que vous décidez d'essayer avec votre chien, assurez-vous de ne pas commencer trop fort, d'entraîner votre chien de manière progressive et avec patience, de continuer à vous amuser et de consulter votre vétérinaire pour plus de sécurité.

---

**Source URL:**

<https://www.perfectfit.be/conseils-chien/bouger/sports-canins-aider-mon-chien-a-etre-heureux-et-en-bonne-sante>