

DE QUELLE QUANTITÉ D'EXERCICE MON CHIEN A-T-IL BESOIN ?



## DE QUELLE QUANTITÉ D'EXERCICE MON CHIEN A-T-IL BESOIN ?

Partager

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

L'une des questions les plus fréquemment posées par les propriétaires de chien aujourd'hui est : « De quelle quantité d'exercice mon chien a-t-il besoin ? ». Le niveau d'activité approprié doit être choisi à chaque moment de la vie de votre chien, [qu'il soit le jeune chiot que vous venez d'accueillir avec joie dans votre foyer](#) ou le compagnon plus âgé qu'il est devenu. Êtes-vous sur le point de choisir un compagnon canin et vous demandez-vous si des races différentes ont des besoins très différents en termes d'activités ? La réponse courte est : oui. Mais il faut noter que chaque chien est unique et qu'il existe des différences entre chiens d'une même race.

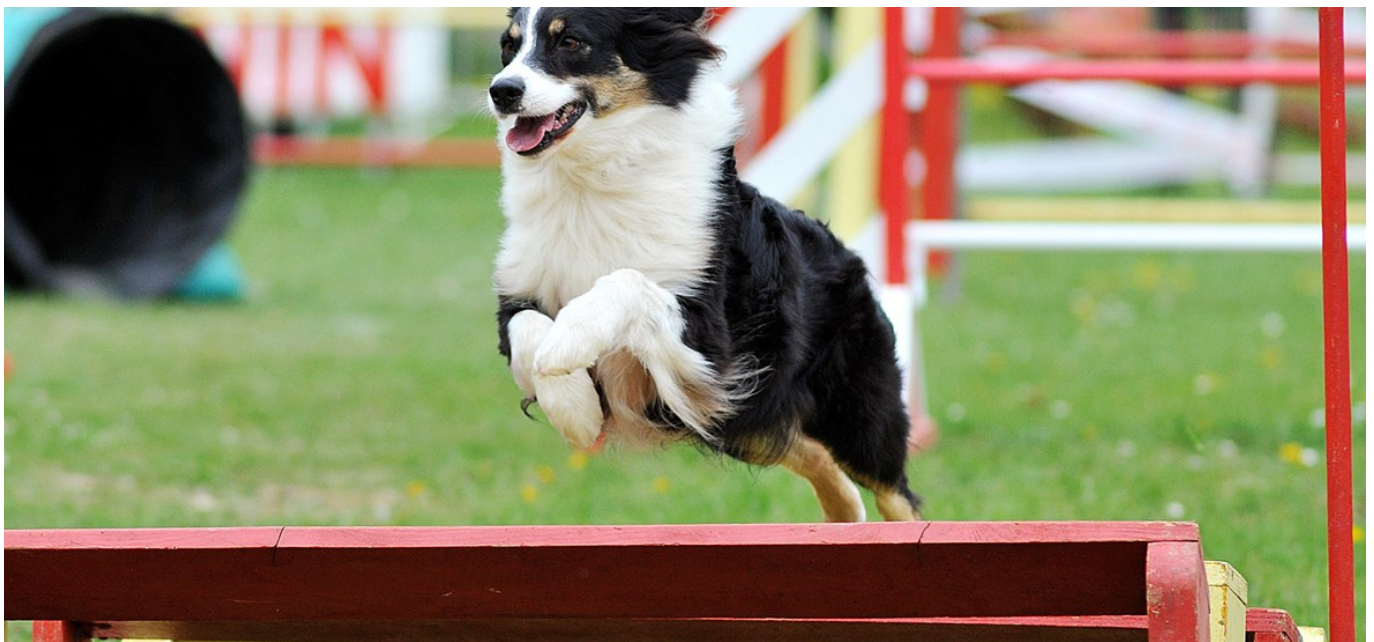
Les chiens d'une race en principe calme et peu active peuvent vous surprendre en vous montrant à quel point ils adorent jouer tandis que les chiens d'une race extrêmement active peuvent se révéler plus calmes que prévu. Au-delà de la race, il est aussi important de tenir compte du style de vie et de l'âge de votre chien. Une prise de poids récente chez un chien adulte peut être le signe d'un manque d'exercice par rapport à son apport énergétique. Toutefois, si votre chien âgé ne semble pas pouvoir courir ou marcher aussi vite qu'autrefois, vous devrez peut-être vous assurer que son exercice physique n'est pas trop éprouvant pour lui. Et même si votre chiot déborde d'énergie, vous serez peut-être surpris de savoir que [trop d'exercice n'est pas forcément bon pour les jeunes chiots](#) (même s'ils pensent le contraire !).

Gardez à l'esprit que quelle que soit la race de votre chien et qu'il s'agisse d'un chien pure race ou bâtard ou encore d'un chien jeune, adulte ou vieux, tous les chiens ont besoin d'exercice. Et c'est vrai où que votre chien vive, qu'il puisse courir dans le jardin ou à l'intérieur de la maison, qu'il soit en ville ou à la campagne. La clé consiste à adapter l'activité de votre chien à son aptitude et à consulter un vétérinaire si vous avez des questions.

# LE MEILLEUR AMI DE L'HOMME : CHIEN D'UTILITÉ OU COMPAGNON

On oublie parfois que les chiens domestiqués vivent à nos côtés depuis des milliers d'années et qu'ils sont largement considérés comme étant les premières espèces domestiquées. Au fil des siècles, les chiens ont été élevés pour travailler aux côtés des personnes, conduisant ou protégeant les troupeaux, aidant à la chasse et flairant les pistes, participant aux opérations de recherche et de sauvetage, jouant le rôle de chien de garde ou nous aidant à nous déplacer en traîneau, dans des conditions souvent extrêmement difficiles. Pendant des milliers d'années, les chiens ont donc mené des vies à la fois très actives et physiquement éprouvantes.

Aujourd'hui, en conséquence de nos styles de vie de plus en plus urbains et sédentaires, de nombreux chiens sont des chiens de compagnie qui passent la majeure partie de leur temps à la maison à attendre le retour de leur propriétaire. Si comme beaucoup de nos amis canins, votre chien n'est plus un chien d'utilité, il convient de noter qu'il a toujours un besoin naturel et biologique de faire de l'exercice. Souvent, un léger encouragement et une petite dose d'enthousiasme de votre part suffisent pour éveiller l'instinct naturel de votre chien s'agissant d'être actif et de bouger.



## DES EXERCICES POUR CHAQUE TYPE DE RACE

Les besoins de votre ami canin dépendent avant tout de son âge, de sa santé, de sa race et de sa personnalité. La taille en soi n'est pas nécessairement un bon indicateur de la quantité d'activités dont votre chien a besoin.

En fait, de nombreuses personnes pensent que les petits chiens n'ont pas besoin de beaucoup d'exercice. C'est sans doute vrai pour certains petits chiens comme les pinschers ou les chihuahuas. Mais si vous avez déjà vu un Jack Russell ou un westie en action, vous savez que les petits chiens compacts peuvent déborder d'énergie.

Ainsi, en fonction de la race ou du groupe auquel ils appartiennent (chiens d'utilité, chiens de troupeau, chiens de compagnie, chiens de sport ou de chasse, pour n'en nommer que

quelques-uns), les chiens ont tendance à avoir besoin de niveaux d'exercice plus ou moins élevés. La plupart des races appartiennent à l'une de ces quatre catégories : peu actives, modérément actives, actives, très actives. Gardez toutefois à l'esprit qu'il ne s'agit que de directives générales et non de règles absolues.

Quelle que soit sa race, chaque chien a sa propre personnalité et ses propres penchants. Il est donc préférable de ne pas partir du principe que votre chien de compagnie voudra seulement passer du temps sur votre canapé ou que votre chien d'utilité adorera courir. Essayez de proposer un niveau d'activité qui soit recommandé pour ses besoins et soyez attentif à ce qu'il semble aimer et à ce qu'il est capable de faire. Voici quelques directives basiques qui vous aideront.

## **CHIENS CALMES QUI N'ONT PAS BESOIN DE BEAUCOUP D'ACTIVITÉS**

Niveau d'exercice : **à partir d'une heure par jour ou plus**, par exemple marcher en laisse ou d'autres sports de faible intensité. Gardez à l'esprit que si un faible niveau d'activité convient à votre chien, vous pouvez accroître progressivement [ses exercices physiques quotidiens](#) en prolongeant de 15 minutes vos promenades ou vos jeux chaque fois que possible.

A tendance à faire partie des groupes chiens de compagnie ou chiens de berger, voire du groupe chiens d'utilité.

Quelques exemples incluent : le bichon frisé, le cocker croisé, le yorkshire et le pinscher nain...

Généralement, les chiens peu actifs :

- Apprécie une courte promenade journalière
- Aiment qu'on les porte quand ils sont fatigués
- Adorent dormir
- Ont une approche très personnelle du dressage
- Ont tendance à prendre un peu de poids
- Aiment les signes d'affection et qu'on prenne soin d'eux
- Sont très détendus et calmes

## **CHIENS MODÉRÉMENT ACTIFS**

**Exercice recommandé** : **1 à 3 heures par jour**, par exemple jouer sans être en laisse

Ont tendance à faire partie des groupes des terriers ou des chiens d'utilité, voire du groupe des chiens de chasse

Quelques exemples incluent : l'airedale terrier, le terrier écossais, le cocker spaniel anglais, le setter anglais...

Généralement, les chiens modérément actifs :

- Aiment faire 2 promenades journalières pour se dégourdir les pattes
- Aiment pouvoir jouer sans être en laisse
- S'endorment à la maison après avoir fait de l'exercice
- Adorent le dressage
- Sont sûrs d'eux, mais se comportent bien avec les étrangers

## LES CHIENS ACTIFS ET PLEINS D'ÉNERGIE

Exercice recommandé : **3 à 6 heures par jour**, par exemple jouer sans être en laisse  
Ont tendance à faire partie des groupes des chiens d'utilité ou des chiens de chasse  
Quelques exemples incluent : le border collie, le labrador, le golden retriever, le malinois, le berger allemand...

Généralement, les chiens très actifs :

- Aiment faire plus de promenades que vous, de préférence dans des endroits où ils peuvent courir librement
- Sont toujours prêts à sortir
- Sont actifs à la maison, même après avoir fait beaucoup d'exercice
- Ont tendance à s'éloigner rapidement lorsqu'ils ne sont plus en laisse
- Ont une plus grande capacité aux exercices que leur propriétaire
- Ne se lassent jamais d'« aller chercher »
- Ont tendance à être légèrement en sous-poids
- Peuvent se montrer un peu trop enthousiastes quand ils rencontrent de nouvelles personnes

## LES CHIENS TRÈS ACTIFS

Certains chiens dits très actifs peuvent faire du sport et des activités dans des conditions extrêmes. Par exemple, les chiens de traîneau sont faits pour parcourir de longues distances, parfois des centaines de kilomètres, exposés à des températures très basses. Ces chiens quelque peu spéciaux ont besoin de beaucoup d'exercice pour leur bien-être physique et mental.

Ont tendance à faire partie des groupes des chiens d'utilité

Quelques exemples incluent : le husky de Sibérie, l'esquimaux canadien...

Généralement, les chiens très actifs :

- Ont une endurance incroyable
- Ont besoin d'une grande stimulation mentale
- Ont besoin de toujours plus d'exercice

## LES AVANTAGES DE L'EXERCICE POUR VOTRE CHIEN

Faire suffisamment d'exercice régulièrement est essentiel pour le bien-être physique de votre chien et pour qu'il garde un poids idéal. Mais c'est aussi primordial pour son bien-être mental et son bonheur.



Les chiens, comme les personnes, ont besoin de libérer l'énergie accumulée durant la journée, surtout s'ils passent beaucoup de temps à l'intérieur ou seuls à la maison. [L'exercice est un moyen essentiel](#) de libérer cette énergie tout en stimulant les capacités mentales de votre chien et garantissant qu'il ne s'ennuie pas. Il est important de faire faire différents types d'exercices et de jeux à votre chien, en particulier certaines races, et de lui donner l'opportunité d'exprimer des comportements instinctifs tels que la nage, la chasse à la trace, le rapport ou d'utiliser son odorat, sa vue ou son ouïe très développés. L'activité physique permet également à votre chien d'être en contact avec d'autres chiens, des personnes et son environnement naturel, ce qui lui permet de développer des capacités sociales qu'il gardera toute sa vie.

## **PROBLÈMES DE SANTÉ ET EXERCICE**

Toutes les activités physiques ne sont pas appropriées pour toutes les races de chien. Par exemple, les chiens brachycéphales qui ont des crânes larges et plats ou des têtes plus courtes donnant l'impression que leur nez est plat (par ex. le cavalier king charles, le boxer ou le shih-tzu, entre autres) ont souvent des problèmes respiratoires qui les empêchent de faire beaucoup d'exercices. Ils peuvent également être très sensibles à la chaleur qui peut être dangereuse pour eux. Certaines races de chiens sont particulièrement sujettes à l'arthrite ou à une inflammation des articulations. Un chien qui boite, qui halète ou qui ne peut plus marcher doit attirer votre attention.

Ces races incluent les danois ainsi que les chiens qui sont généralement très actifs tels que les bergers allemands ou les labradors. Naturellement, si votre chien souffre d'arthrite, il n'est pas recommandé de lui faire pratiquer un sport qui nécessite de sauter. Quoi qu'il en soit, il est recommandé d'amener régulièrement votre chien chez le vétérinaire pour des visites de routine. Il pourra identifier d'éventuels problèmes de santé et vous recommander des exercices appropriés.

## **À CHAQUE CHIEN SON ACTIVITÉ**

En dehors de l'âge, de l'état de santé général ou de la race du chien, n'oubliez pas de tenir compte de sa personnalité et de ses penchants en matière d'exercice. Si votre chien

semble déterminé à accompagner vos enfants chaque jour à l'école comme il guiderait un troupeau, vous pouvez peut-être envisager de l'inscrire à un sport particulier où il aurait l'occasion de faire cela plus souvent. D'un autre côté, s'il se précipite vers le point d'eau le plus proche (y compris le bassin de jardin de votre voisin), alors vous avez peut-être intérêt à pratiquer la planche à bras ou le plongeon avec lui.

En fait, il est recommandé d'essayer d'abord quelques activités avec votre compagnon et de voir ce qu'il semble aimer le plus. Qui sait ? Vous découvrirez peut-être qu'il adore les sessions d'agilité ou jouer avec un frisbee, ce que vous adorerez peut-être aussi ! Et n'oubliez pas que le plus important, c'est de respecter le rythme de votre chien et de faire en sorte [que ce soit amusant pour vous comme pour lui](#) !

Gardez à l'esprit que si vous choisissez un chien, il est très important de savoir s'il a des besoins importants ou non en termes d'activités et si vous avez le style de vie qui répondra à ces besoins. Si vous êtes athlétique et pensez qu'il est tout naturel d'escalader une montagne pour ensuite se détendre en nageant un peu, vous avez tout intérêt à choisir un chien plein d'énergie qui appréciera votre style de vie actif. En revanche, si vous préférez une balade tranquille autour du pâté de maisons et que n'avez pas encore eu l'occasion d'essayer les nouvelles chaussures de sport que vous avez achetées l'an passé, il est sans doute préférable que vous choisissiez un chien peu actif.

---

**Source URL:**

<https://www.perfectfit.be/conseils-chien/bouger/de-quelle-quantite-dexercice-mon-chien-a-t-il-besoin>