



# CHIEN DE TRAINEAU EN HORS-SAISON

Maintenir, prévenir,  
perfectionner



# Claire Lavigerie

*Vétérinaire*

DVM, Alfort 2022  
Vétérinaire Fédérale FFPTC

(+33)06.47.42.20.36  
c.lavigerie@gmail.com

# Les enjeux du hors-saison



Repos  
nécessaire suite  
à la saison



La chaleur :  
ennemi n°1

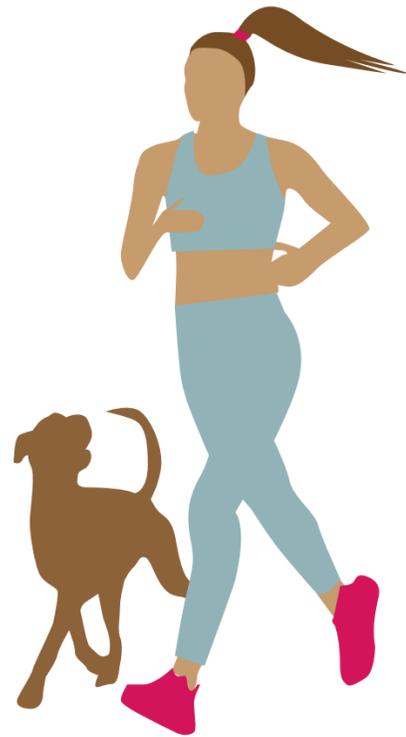


Maintien en  
forme



Préparation de  
la nouvelle  
saison

# Ralentir après la saison : oui, **MAIS**



- Dépense physique / sortie / activité **quotidienne** indispensable au bien-être **physique ET mental** du chien
- Les besoins énergétiques alimentaires sont proportionnels au niveau de dépense physique :
  - Penser à ajuster les **rations**
  - Voir à changer d'aliment (faire diminuer la proportion de **lipides**)

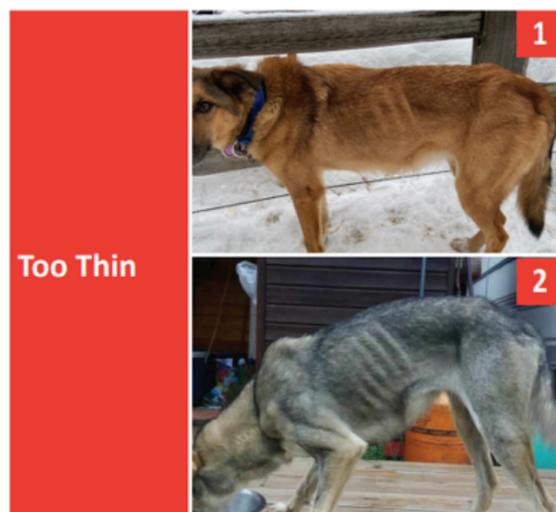
# Attention à l'effet rebond

## La note d'état corporel

Il existe une grille spécialement adaptée aux **chiens de traineau**, réalisée par l'ISVDMMA

Il faut palper le chien pour éviter l'effet optique du pelage.

Lien de la grille : <https://isdvma.org/free-downloads/>



Too Thin

**1** Prominent ribs, backbone and spine of shoulder blade. Abdomen tucked in under transverse processes of lumbar spine. No palpable fat on ribs, sternum (breastbone), or sacrum. Eyes and temporal muscles may be sunken in. Evident loss of muscle mass on back, thigh and shoulder muscles. Severe energy deficit. Too thin to start or continue race.

**2** Prominent ribs, backbone and spine of shoulder blade. Abdomen somewhat tucked in under transverse processes of lumbar spine. No palpable fat on ribs, minimal on sternum (breastbone), or sacrum. Minimal loss of muscle mass on back, thigh, and shoulder muscles. Less convex curves on muscles. May be slight temporal muscle atrophy. Pronounced energy deficit. Too thin to start or continue race.



**1** Prominent ribs, backbone and spine of shoulder blade. Abdomen tucked in under transverse processes of lumbar spine. No palpable fat on ribs, sternum (breastbone), or sacrum. Eyes and temporal muscles may be sunken in. Evident loss of muscle mass on back, thigh and shoulder muscles. Severe energy deficit. Too thin to start or continue race.

**2** Prominent ribs, backbone and spine of shoulder blade. Abdomen somewhat tucked in under transverse processes of lumbar spine. No palpable fat on ribs, minimal on sternum (breastbone), or sacrum. Minimal loss of muscle mass on back, thigh, and shoulder muscles. Less convex curves on muscles. May be slight temporal muscle atrophy. Pronounced energy deficit. Too thin to start or continue race.

Watch BCS!  
Borderline



**3** Intercostal room/ribs less obvious, backbone and spine of shoulder blades even with muscles, possibly some prominence. Some palpable fat, mostly over dens of sacrum. No or minimal layer of fat on ribs. No or minimal loss of muscle mass. Convex curves on muscles. Watch BCS closely. Ensure good energy intake.



OK



**4** Some muscular prominence over bones on backbone and spine of shoulder blade. Good convex curves on muscles. Slight palpable fat on ribs. Dens of sacrum filled out. Ideal weight.



**5** Good muscular prominence over bones on backbone and spine of shoulder blade. Good convex curves on muscle. Palpable thin layer of fat on ribs. Sacrum partially filled out. Ideal weight.



**6** Good muscular prominence over bones on backbone and spine of shoulder blade. Good convex curves on muscles. Fat clearly palpable on ribs, sacrum filled out, hip bones less prominent. Good starting weight in cold conditions especially longer races.



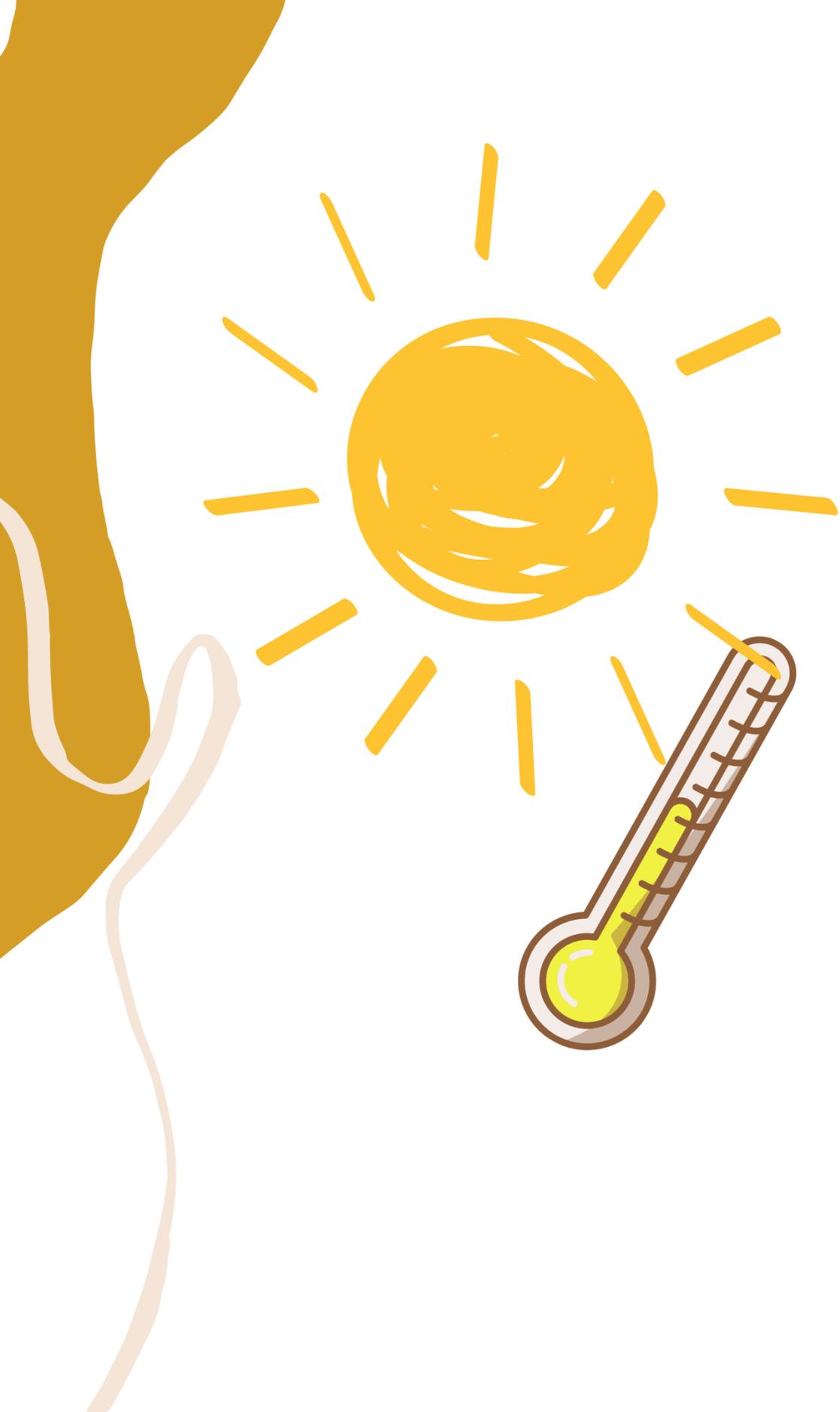
Overweight



**7** Less likely to see on races. Some muscular prominence over bones on backbone and spine of shoulder blade. Curves on muscles more difficult to determine. Fat covering over most of body. Somewhat overweight for racing dog, but OK especially starting distance race in cold conditions. Not ideal for sprint dogs or in warm temperatures.



**8** **9** Not suitable for racing.



# Ennemi n°1 = la chaleur

- Risque de coup de chaud
  - Aménagement du planning d'entraînement
  - Donner à boire
- 
- Attention température d'entraînement : regarder la météo
  - Attention pendant les transports

# Coup de chaud



- Husky à risque car pelage et graisse : effet cocotte minute
- PAS besoin qu'il fasse chaud pour faire un coup de chaud : chaleur de l'effort non dissipée suffit
- Risque très augmentés dès 2% de **déshydratation**
- Au delà de  $T_{\text{rectale}} = 39.5^\circ$  : fièvre, au delà de  $40^\circ\text{C}$  : danger !

Au-delà de  $T_{\text{environnement}}$  **15-18°C** : attention !

- Attention pendant les transports
- Eau à volonté !!



Source : flarkenadventures.com

# Aménagement du planning d'entraînement

- Privilégier les entraînements à la fraîche (de nuit, tôt le matin)
- Emmener à boire / prévoir des itinéraires comportant des plans d'eau / rivière / flaques (disposer les stocks d'eau à l'avance)
- Stimuler la prise de boisson



# Aménagement du planning d'entraînement



Source : flarkenadventures.com

- Privilégier des entraînements en **libre** / à faible charge
- Envisager canicross / cani VTT ou simplement du libre à pied ou à vélo, avec un ou plusieurs chiens selon les lieux d'entraînement disponibles => format **ludique**, effort moins soutenu mais vitesse potentiellement plus importante

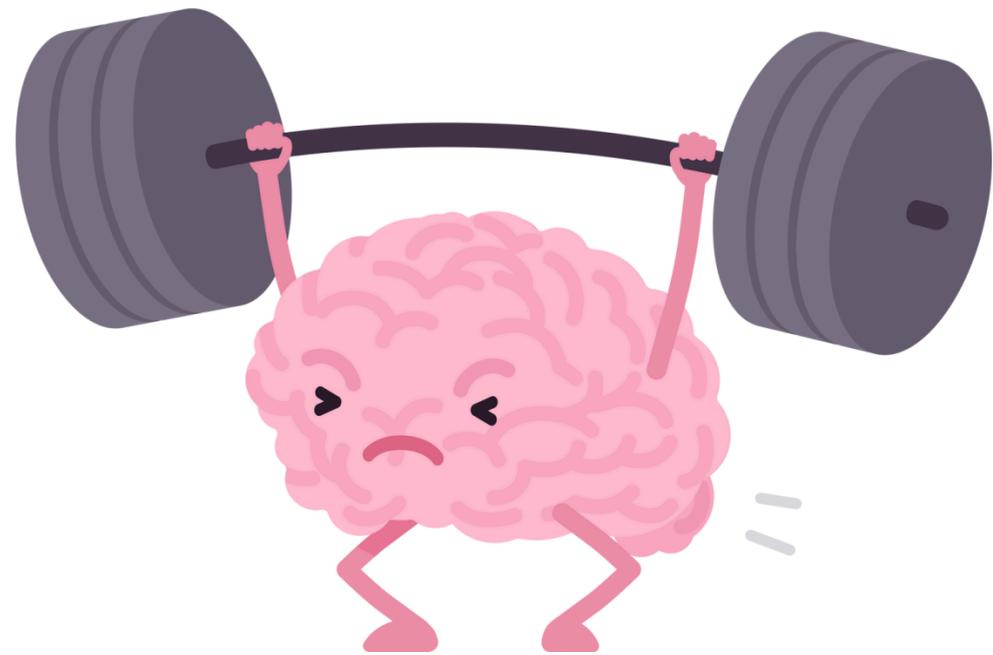


# Focus sur la natation



- Principal inconvénient : la disponibilité
- Principaux intérêts
  - Maximise le débit cardiaque et l'adaptation respiratoire
  - Utilise les principaux groupes musculaires sollicités dans le sport mais renforce aussi de plus petits muscles moins souvent recrutés
  - Augmente la souplesse articulaire (PROM/AROM)
  - Repos psychologique
  - Activité rarement empêchée par la chaleur (ok jusqu'à  $T_{\text{eau}}=34^{\circ}\text{C}$ )
  - Diminue le risque de blessure en début de saison d'entraînement et de compétition

Zink, Chris, and Janet B. Van Dyke. "Canine Sports Medicine and Rehabilitation." (2018).



# Se concentrer sur les apprentissages

- Travail des chiots et des chiens de tête
- Renforcer le lien musher-chien
- Prévention des blessures

# Travailler les chiots

- Utiliser le **renforcement positif** : friandises, jeu, voix, accélération durant la course, etc. = c'est la méthode la plus efficace et **durable**
- Sociabiliser, familiariser à l'humain
- Développer les capacités mentales
  - Jouer, varier les balades, apprendre l'obéissance basique
  - Introduire le harnais progressivement, en liberté puis en charge faible/individuelle (à partir de 12-18 mois) pour pouvoir adapter l'effort
- Développer les capacités physiques
  - **Progressivement** !!!! pour limiter les risques de dysplasies et d'arthrose future (balades courtes 2-6 mois, traction à partir de 12 mois)
  - Utiliser la natation si disponible pour travailler le cardio sans impact

# Travailler les chiens de tête 1/2

- Utiliser le **renforcement positif TOUJOURS, friandises/jouets même chez les adultes, même après un an (les caresses ne suffisent pas à la plupart des chiens)**
- Donner de la valeur aux **commandes vocales** du musher (par exemple en travaillant le rappel ou des tricks de base comme assis, coucher etc.)
- Travailler sur les directions :
  - Toujours utiliser les **mêmes mots**
  - Ne les prononcer qu'une fois, clairement
  - Travailler **une seule direction** à la fois, individuellement et/ou avec l'aide d'un chien de tête plus âgé
  - Mettre le chien dans des conditions de **réussite** (chemin qu'il connaît, tournant qu'il anticipe, avant de chercher à "tester" l'apprentissage)

# Travailler les chiens de tête 2/2

## Travail sur l'accélération / la vitesse maximale

- Après **échauffement** progressif (pas et trot en laisse ou détente active en libre, ça fait le cardio pour tout l'humain 😊 )
- Lancer de balle ou autre accélération rapide :
  - 2-3 sets de 2 à 5 accélérations initialement, récupération courte entre chaque set
  - Surveiller les signes de fatigue, de chaleur, palper ensuite le chien pour détecter d'éventuelles douleurs musculaires
  - On vise 5 sets de 10 répétitions à terme pour un chien en forme

Zink, Chris, and Janet B. Van Dyke. "Canine Sports Medicine and Rehabilitation." (2018).

# Travail de la proprioception 1/2



Source : mikan-vet.com

- Utiliser des disques d'équilibre :
  - aide à renforcer les muscles profonds pour la stabilisation,
  - mais aussi la **proprioception** (= la conscience que le chien a de la position de son corps dans l'environnement)
- Faire enchaîner les "salut-debout" :
  - Développe **l'équilibre**
  - et renforce les muscles profonds

Otto, Cynthia M. "Keeping working dogs working." (2016): 1263-1265.

# Travail de la proprioception 2/2



source : [corepawtential.com](http://corepawtential.com)



Source : Decathlon.fr

## *Pour des disques*

- Mousses d'équilibre / Tapis d'équilibre (environ 20aine euros dans les grandes enseignes de sport rayon yoga/fitness)

## *Pour des cavalettis*

- Sets DIY : boite d'oeufs et manche à balais
- Tuyaux PVC
- Lots industriels pour une 20aine d'euros
- 6 à 8, on écarté progressivement pour améliorer la largeur et la qualité de la foulée

Pas nécessairement besoin de matériel  
couteux

© Claire LAVIGERIE

# Renforcement musculaire



Zink, Chris, and Janet B. Van Dyke. "Canine Sports Medicine and Rehabilitation." (2018).

## Nombreux exercices disponibles

- Assis-Debout = Renforcement de la chaîne postérieure (ischios et fessiers)
- "Fait le beau" = Abdominaux et muscles profonds du tronc
- etc. (marche à reculons pour chaîne postérieure, ramper ou *high five* pour les membres antérieurs ...)
  
- Nécessitent une phase **d'apprentissage** = dépense intellectuelle
- Moments privilégiés avec récompenses = gain psychologique et renforce le lien avec l'humain
- Travail de groupes musculaires spécifiques sans impact

© Claire LAVIGERIE

# Renforcement musculaire



**Assis - debout**  
**CORRECT**

- **Assis bien droit**
- **Antérieurs restent fixes**
- **Postérieurs se déplacent dans l'axe**

*Evolution* : antérieurs sur un tapis d'équilibre ou autre surface instable, ou face à un plan incliné

Zink, Chris, and Janet B. Van Dyke. "Canine Sports Medicine and Rehabilitation." (2018).

© Claire LAVIGERIE

# Renforcement musculaire



## **CORRECT**

Ce sont les postérieurs qui poussent,  
les antérieurs restent fixes



## **INCORRECT**

Assistance de l'antérieur  
(on s'aide du collier, on gratouille l'abdomen  
pour demander le debout... et on répète...)

# Préparer la nouvelle saison



- Il faut en moyenne des cycles de 6 à 8 semaines pour développer l'adaptabilité cardio-vasculaire
- Réaugmenter **progressivement** la charge d'entraînement
  - 7-10 semaines suffisent pour obtenir une diminution du rythme cardiaque au repos et du temps de retour à un rythme cardiaque basal après effort
  - Entraînement continu pour conserver les modifications physiologiques induites par l'entraînement (2 semaines de repos complets suffisent à tout perdre)
- Réajuster les rations, à la hausse cette fois-ci, progressivement

Robinson, E.; Thornton, E.; Templeman, J.R.; Croney, C.C.; Niel, L.; Shoveller, A.K. Changes in Behaviour and Voluntary Physical Activity Exhibited by Sled Dogs throughout Incremental Exercise Conditioning and Intermittent Rest Days. *Animals* 2021, 11, 118. <https://doi.org/10.3390/ani11010118>

# SESSION QUESTIONS

