



Proposition de plan d'entraînement

Températures < 15°C !						
Âge	Activité	Discipline	Fréquence	Durée	Distance	Remarques
2 à 8 mois	Apprentissage de la marche en laisse détendue	-	Quotidienne	-	-	Pas de traction
dès 6 mois	Apprentissage gauche, droite, en avant, stop Habituation d'un objet roulant	-	Occasionnelle	-	-	Pas de traction Marcher à côté du VTT/Trottinette
8 mois	Apprentissage marcher droit (marche rapide)	Canimarche (traction)	Occasionnelle	-	-	Achat harnais, ligne et baudrier
12 mois	Trotting	Canicross	Hebdomadaire	10'	2 km	On apprend au chien à courir longtemps au même rythme (allure du chien : trot).
13 mois				15'	3 km	
14 mois				20'	4 km	
15 mois	Course à pied	Canicross	Hebdomadaire	9'	2 km	On augmente la vitesse progressivement. Le chien se met occasionnellement au galop.
16 mois				8'	2 km	
17 mois				13'	3 km	
18 mois				17'	4 km	
<p>À partir de là, le chien court généralement plus vite que nous et a assimilé les bases de guidage. Il est prêt physiquement pour des courses <u>MAIS</u> doit apprendre les départs, la distraction, à se faire doubler, à doubler, le stress de l'environnement, etc. On va chercher à être régulier dans le rythme de course. Son endurance fondamentale (et la nôtre) se travaille au trot et non au galop. On va augmenter les difficultés petit à petit (rythme, distance, fréquence, dénivelé, terrain accidenté, etc.).</p>						
18 mois	Initiation VTT et/ou trottinette	CaniVTT / Canitrott	Selon le chien		1 km	On habitue le chien à être devant et la rectitude.
19 mois	Sortie en terrain plat		2x / mois	8'	2 km	Le chien augmente le rythme petit à petit. Il développe son cardio en VTT et sa force en trottinette.
20 mois				11'	3 km	
21 mois				14'	4 km	
<p>L'entraînement de base reste le canicross (endurance fondamentale). En VTT, le chien bien entraîné va être en survitesse constante du fait que l'on pédale en continue (galop). Cela demande une excellente condition physique (cardio). À l'entraînement, veillez toutefois à rester majoritairement au trot (le galop peut être engagé sur quelques sprint). En trottinette, le chien va être en traction la moitié du temps vu que l'on fournit que 50% de la poussée. Le chien sera donc moins rapide qu'à VTT mais plus soumis aux efforts (mixte trot/galop). À l'entraînement, veillez à le soulager au maximum en descendant de la trottinette. On va augmenter les difficultés petit à petit (rythme, distance, fréquence, dénivelé, terrain accidenté, etc.).</p>						