



Vous avez le projet (ou c'est déjà fait !) de vous lancer dans ce sport passionnant qui unit un maître et son chien dans un même effort et c'est une très bonne chose ! Mais avant de démarrer, il peut être intéressant de vous pencher sur quelques notions élémentaires qui vous permettront de pratiquer cette discipline dans les meilleures conditions.

- 1) **Les fédérations :** Il existe plusieurs fédérations qui encadrent la pratique du canicross (FSLC, FFST, CNEAC, ...). Nous aborderons ici essentiellement les règles liées à la Fédération des Sports et Loisirs Canins dont dépend notre association.



- 2) **Le chien :** Avant toute chose, il faut savoir si son chien est apte à pratiquer le canicross. Théoriquement presque tous les chiens peuvent pratiquer (hormis cat.1 en compétition). Pour certains chiens, il vaudra mieux éviter ou remettre à plus tard et notamment pour : un chien qui n'a pas terminé sa croissance, un chien obèse (il conviendra de le faire maigrir avant de le faire courir), un chien atteint d'une maladie, les chiens à museau court ou aplati (difficultés respiratoires pendant l'effort – y être très attentif pendant l'effort). Si votre chien débute cette activité, il est important d'y aller très graduellement pour lui apprendre à aimer cette nouvelle activité en commençant par des sorties courtes (1, puis 2, puis 5 km, etc.) et à allure moyenne. Et dans tous les cas, **toujours consulter son vétérinaire avant de se lancer dans la pratique du canicross !**

3) **Le coureur** : La canicross est un sport magique car un lien unique s'établit entre le coureur et le chien pendant l'effort. Toutefois, c'est un sport où l'on va courir plus rapidement que d'habitude. Il est donc primordial de s'entraîner également seul et de préparer son corps à cet effort. Des exercices spécifiques, selon vos objectifs, pourront vous être proposés.

4) **Les vaccins** : Comme vous le savez, aucun vaccin n'est obligatoire en France. Ce n'est pas le cas dans le monde du canicross. En effet, lors des regroupements (à 2 ou 200 !) les chiens adorent se sentir, échanger, et ils ont tendance à être plus excités que la normale. De fait il est primordial que tous les chiens soient vaccinés afin de ne pas donner de maladies aux copains, ce qui, pour certaines, pourrait être vraiment dramatique (un cas de rage observé, et c'est l'ensemble des chiens non vaccinés d'un département qui pourraient être euthanasiés. La DDSPP ne rigole pas avec ça.).

Des vaccins sont donc obligatoires comme :

- Vaccin antirabique
- Vaccin toux de chenil
- Vaccin parvovirus et maladie de carré

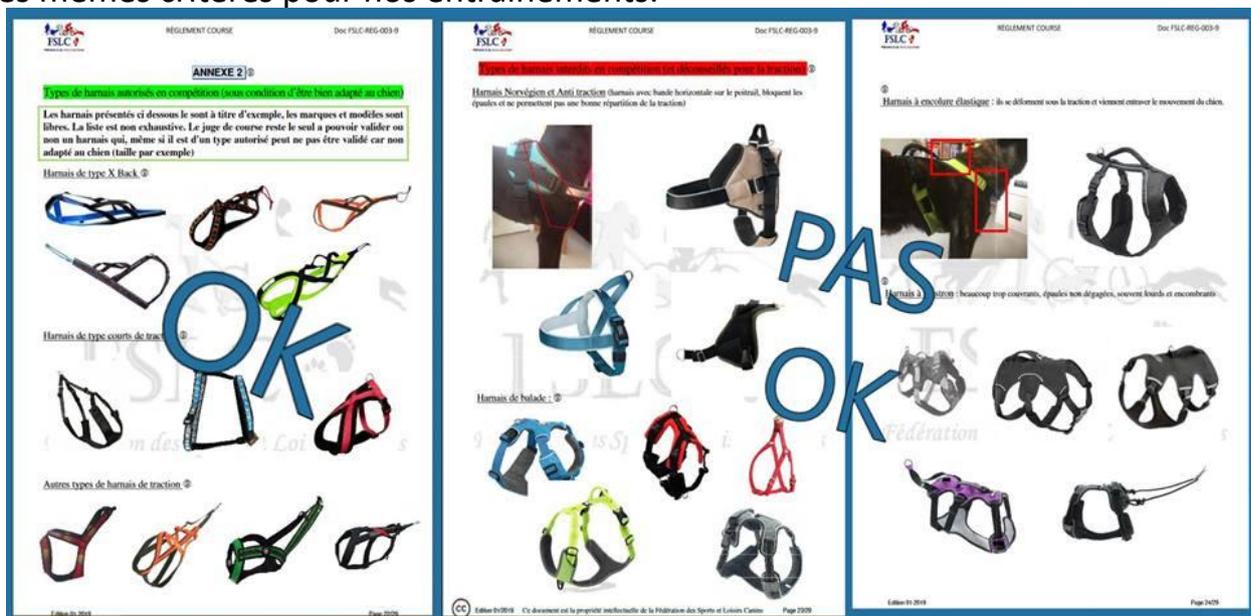
Attention : Pour certains vaccins il est nécessaire d'anticiper et de réaliser le vaccin au moins 1 mois avant la date d'un rassemblement car ce dernier n'est valable que 3 semaines après l'injection. Et dans tous les cas, toujours se renseigner auprès de son vétérinaire.

⇒ **Une fiche cyno-sanitaire** (à faire remplir et signer par votre vétérinaire) pourra vous être demandée pour vous inscrire à certaines courses. Téléchargeable [ICI](#)

5) **Le matériel** : « Qui veut voyager loin, équipe bien sa monture ». Du matériel de qualité et adapté à la morphologie de votre chien ainsi qu'à la vôtre est primordial.



Pour votre chien : Il conviendra d'utiliser un **harnais** dédié à la traction. Nous pouvons vous conseiller dans le choix de ce dernier. La FSLC a rédigé un document qui centralise ce qui est autorisé ou interdit en compétition. Nous nous basons sur ces mêmes critères pour nos entraînements.



Ensuite il sera nécessaire d'utiliser une **longe** qui amortira les accélérations de votre binôme. Cette longe devra donc être élastique et mesurer 2 m maximum en extension (2,5m pour le canivtt).



Pour vous : Afin de fixer la longe, il est nécessaire de s'équiper d'une **ceinture** adaptée (hauteur minimale 7 cm) ou bien d'un **baudrier**. Il existe de nombreux modèles qui selon la puissance de votre chien, le confort que vous recherchez, l'ergonomie souhaitée, pourront vous satisfaire. Nous pouvons également vous accompagner dans votre recherche.



Les sorties et les courses se déroulent majoritairement sur des chemins ou des sentiers. Il est nécessaire d'être équipé de **chaussures de trail**. En canicross, l'utilisation de chaussures à pointes (comme pour les cross) est strictement interdite.



Nos entrainements se déroulent souvent le soir pour qu'un maximum de personnes puissent être disponibles. Aussi une majorité du temps dans l'année, il fait sombre ou nuit ! Pas de problème pour nos toutous qui y voient bien mieux que nous. Par contre vous devrez vous équiper d'une **frontale**.



Autant pour votre binôme que pour vous, il est nécessaire d'emporter de l'eau. Pour pouvoir s'adapter au mieux avec votre ceinture ou harnais, nous conseillons d'utiliser un **gilet d'hydratation** et de toujours avoir avec vous une **gamelle souple**, et votre **téléphone**.



Enfin, un **sac à crotte** devra également toujours être en votre possession.



6) **Quand nourrir son chien ?** La rumeur du **retournement d'estomac** d'un chien qui fait un effort après avoir mangé est **totalemtent vraie**. C'est un danger réel et il faut y être très attentif. C'est-à-dire :

- **Avant le sport** : **3H MINIMUM** doivent s'écouler entre le moment où le chien ingurgite son dernier aliment et la phase de sport. Il vaut mieux un chien qui court le ventre vide que l'inverse. Les chiens n'ont pas le même métabolisme que nous et ne risquent pas de tomber en hypo sur une sortie de 10km. Le jour de course je ne donne pas une portion complète à ma chienne et lui donne 3H avant ou je ne lui donne pas. Pour l'eau, ils doivent toujours avoir à leur disposition une eau fraîche et propre. Attention toutefois que le chien ne se remplisse pas l'estomac juste avant un départ de course par exemple.

- **Après le sport** : Il faut également attendre un délai de **1 heure** après l'entraînement ou la course. Des torsions d'estomac peuvent survenir 1 heure après le sport donc laissez revenir totalement au calme votre chien avant de lui donner sa ration. Il faut également être vigilant avec l'eau. Après l'entraînement, veiller à lui donner de l'eau régulièrement mais en petite quantité. Ou bien le freiner s'il se jette sur sa gamelle.

D'une manière générale je conseille de partager la ration journalière en deux ou trois prises, et de l'adapter aux besoins de votre compagnon selon la saison et le niveau d'activité. **N'hésitez pas à demander conseil à votre vétérinaire.**

7) Calendrier des compétitions :

Une très bonne solution pour s'informer des courses est le site [canicompet](#)

Vous trouverez également un calendrier des courses et beaucoup d'autres informations utiles sur le site de la [FSLC](#). Afin d'être sûr de ne manquer aucun évènements, le mieux est encore d'aller sur vos premières courses et de rencontrer pleins de canipotos qui sauront vous informer au mieux !

Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas à prendre contact avec nous



CLERMONT SPORT ENDURANCE CANICROSS



cse.canicross@gmail.com



06 19 43 82 77 - Pierre

