

LA BALADE

On ne le répétera jamais assez, la balade régulière est essentielle pour votre chien. Elle l'aide à se détendre et à libérer son énergie. Elle lui permet d'être calme, plus posé, plus à l'écoute au quotidien. De plus l'activité physique augmente la mémoire et la capacité à apprendre.

Mais attention, le sortir dix minutes juste pour qu'il fasse ses besoins, même plusieurs fois par jour, ne va pas être suffisant. Surtout si votre chien passe plusieurs heures seul à la maison quand vous partez travailler. Et le jardin, aussi spacieux soit-il, n'est pas non plus une solution à long terme. Votre chien va rapidement en faire le tour et s'y ennuyer ce qui peut entraîner certains comportements comme de l'excitation derrière le grillage, de nombreux trous dans la pelouse, des aboiements répétés. Rappelez vous votre période confinement et comment vous appréciez vos balades extérieures ? 😊

Nous allons voir ensemble comment offrir à votre chien la balade la plus adaptée à ses besoins individuels.



@Biancablah

LA BALADE

COMMENT FAIRE UNE BALADE DE QUALITE ?

Tout d'abord, quelques principes de base.

- **Selon l'âge de votre chien, la durée de la balade ne sera pas la même.** Pour le chiot, le plus simple est, par exemple, d'utiliser la règle des cinq minutes d'exercice par mois d'âge. S'il a deux mois, vous pouvez le sortir dix minutes deux à trois fois par jour. A ses trois mois, quinze minutes. A ses six mois, trente minutes, etc... vous augmenterez progressivement la promenade. Bien sûr, ces temps sont des moyennes..à vous d'adapter en fonction de votre chiot. Il est important de prendre en compte son rythme, sa fatigue, s'il est à l'aise ou non. Une balade de trente minutes pourra se faire à trois mois, avec des pauses, en marchant doucement. Il ne s'agit pas de faire un marathon !
- Toutefois, l'activité physique de votre chiot doit rester modérée pour ne pas altérer sa croissance. Une fois adulte, votre chien aura probablement les capacités de se promener minimum une heure. Devenu senior, une balade écourtée et plus lente lui sera plus favorable.
- Tous les chiens n'ont pas une énergie similaire. Certains ont besoin de courir, de prendre de la distance, d'autres sont plus intéressés par les odeurs et ont tendance à s'arrêter plus souvent. **Adaptez les sorties à la personnalité de votre animal et pensez à changer régulièrement d'endroits pour enrichir ses activités exploratrices.**
- **L'état de santé de votre compagnon est également important.** S'il est malade ou blessé, ses besoins et ses capacités ne sont pas les mêmes et il faut modifier les sorties voire les suspendre momentanément.
- **La météo modifie aussi l'activité physique.** Une très forte chaleur handicape certains chiens, notamment au niveau respiratoire pour ceux qui sont prognathes (gueule écrasée). D'autres ont des difficultés avec la chaleur du goudron en été ou les sols gelés en hivers. Il faut alors changer les horaires et choisir des lieux plus adaptés.
- **Enfin les émotions de votre chien doivent être prises en compte.** Si ce dernier est promené en ville alors qu'il a peur du bruit des voitures, des bus, des sorties d'écoles et des groupes d'humains, il ne pourra pas profiter de sa balade. Au contraire il risque même de cumuler du stress, surtout si cela se répète. A vous de bien observer et de trouver des endroits où il pourra réellement se détendre.

LA BALADE

QUEL MATERIEL ?

- Un simple collier peut suffire, à condition qu'il ne soit pas étrangleur. Néanmoins un harnais est plus approprié (même pour un chiot) mais assurez vous qu'il soit bien adapté à la morphologie de votre chien de façon à lui laisser une grande amplitude de mouvements. Nous vous conseillons les harnais en H, qui ne bloquent pas le mouvement des épaules, comme la photo ci dessous.



@timesofwander

- Avec cela, **vous pouvez utiliser une laisse de trois mètres minimum voire une longe de cinq mètres** (évitez les lisses avec enrouleurs) **en ville ou dans des endroits avec peu d'espace.** Dans les endroits plus ouverts, plus spacieux (champs, forêts...), **une laisse de 10 à 15 mètres pourra permettre à votre chien d'explorer son environnement de manière détendue.**
- Cette dernière, lors des rencontres avec les congénères ou tout simplement si votre chien a besoin de plus de distance pour explorer son environnement, vous permet de lui laisser du mou afin d'éviter les tensions, source de frustration et d'irritabilité.

LA BALADE

EN LIBRE OU ATTACHE ?

- **La sortie quotidienne permet à votre chien de mettre son nez au sol, de partir derrière les odeurs, de découvrir de nouveaux lieux et potentiellement de rencontrer des copains. Concrètement, c'est lui offrir l'opportunité de vivre sa vie de chien.**
- S'il est en laisse courte, c'est pour lui plus compliqué. Alors si vous n'avez pas la possibilité de le détacher et que l'environnement vous le permet, gardez le en longe comme expliqué précédemment.
- **Promener son chien détaché est sans doute la meilleure manière de répondre à ses besoins exploratoires.** Détaché, il est plus libre de ses mouvements et de ses déplacements. La contrainte d'une attache courte peut engendrer de la frustration voire du stress sur le long terme. **Mais pour le laisser libre, il est nécessaire qu'il ait acquis le rappel.**
- Quelque soit la solution adoptée, gardez à l'esprit que pour comprendre l'environnement dans lequel il se trouve, **votre chien a besoin de prendre les informations olfactives.** Se concentrer et se canaliser sur les odeurs fait partie des activités cognitives nécessaires à son équilibre. Donc, **préférez des endroits calmes et odorants, donnez lui si c'est possible le choix du parcours, allez à son rythme, laissez le renifler autant qu'il en éprouve le besoin...et ne le harcelez pas de demandes.**
- **Attention aux idées reçues qui consistent à penser que pour fatiguer un chien, il faut lui faire faire de longues distances ou courir derrière une balle ou un bâton.** Ces jeux, s'ils le défoulent physiquement, ne le dépensent pas correctement car ils induisent un état d'excitation important. Certaines études ont d'ailleurs montré que ces activités de lancer et de courses effrénées augmentent le rythme cardiaque très rapidement. Le chien met alors du temps pour retrouver son calme et cela peut être préjudiciable lors du retour à la maison ou lorsqu'il croisera des congénères.



@good citizen

LA BALADE

ALORS, QUID DES RENCONTRES AVEC LES COPAINS LORS DE LA BALADE ?

- **Le chien est un animal social et rencontrer des congénères participe à son équilibre.** La qualité des rencontres doit primer sur la quantité surtout si vous avez un chiot ou un chien adolescent. Sans rentrer dans les détails, il est important que les deux parties puissent communiquer correctement. C'est à dire, se renifler, se tourner autour, passer de l'arrière train à la gueule et s'éloigner ou se rapprocher.



@Al Lucca

- S'ils sont en laisse courte, la communication est parasitée, a fortiori si les humains interviennent. Les chiens peuvent alors se tendre et mal vivre les rencontres surtout si cela est récurrent. Il est donc préférable de passer son chemin et de choisir de meilleures conditions pour créer des interactions avec les congénères.
- **Vous l'avez compris, chaque chien est différent et l'adaptation est le maître mot. Soyez attentifs aux besoins et aux émotions de votre compagnon. Et n'oubliez pas que la balade est un moment privilégié que vous partagez ensemble !**
- Si vous avez des difficultés à enseigner le rappel à votre chien, si ce dernier ne semble pas à l'aise en extérieur ou lorsqu'il rencontre des congénères, faites vous aider par un professionnel.