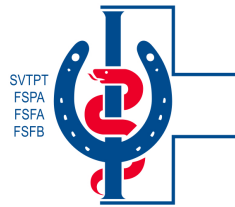




SCHWEIZERISCHE TIERÄRZTLICHE  
VEREINIGUNG FÜR VERHALTENSMEIDIZIN  
ASSOCIATION VÉTÉRINAIRE SUISSE  
POUR LA MÉDECINE COMPORTEMENTALE



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR TIERPHYSIOTHERAPIE  
FÉDÉRATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE POUR ANIMAUX  
FEDERAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA PER ANIMALI  
FEDERAZIUN SVIZRA DELLA FISIOTERAPIA PER BES-CHAS

## De combien d'exercice le jeune chien a-t-il besoin?

*Novembre 2018*

Un jeune chiot passe les 10-14 premiers jours de sa vie à dormir et boire. Son activité physique se résume à partir à la recherche des mamelles de sa mère et à ramper d'une source de chaleur à une autre. Pendant la phase dite de sommeil paradoxal, qui représente 95 % du sommeil, le chiot bouge son visage, ses oreilles et remue également ses pattes.

A l'âge de trois semaines, le chiot commence à découvrir le monde qui l'entoure et l'amplitude de ses mouvements ne cesse d'augmenter. Les impressions sensorielles extérieures, ainsi que les relations qu'il entretient avec sa mère, le reste de la fratrie ou bien les humains autour de lui sont indispensables au bon développement de son cerveau, mais pas seulement. Les stimuli qui résultent de l'activité des muscles et des articulations le sont tout autant. Plus le nombre d'impulsions transmises par l'appareil locomoteur au cerveau est important, mieux ce dernier se développera.

En grandissant, les mouvements sont exécutés de manière plus coordonnée et se font plus variés. Le chiot se dépensera jusqu'à ressentir les effets de la fatigue, pour ensuite dormir jusqu'à la prochaine phase d'agitation. Ni l'éleveur ni la mère ne restreignent le besoin d'exercice du chiot.

Lorsque le chiot, une fois adopté, se retrouve soudainement limité dans son activité physique, et qu'il ne peut plus bouger librement que quelques minutes par phase d'activité ou, qu'on le porte pour descendre et monter les escaliers, cela va à l'encontre des découvertes les plus récentes en matière de recherche sur le cerveau. En effet, les résultats de ces recherches ont prouvé la corrélation existant entre une mobilité accrue et une activité cérébrale élevée.

L'activité physique, en plus de favoriser l'irrigation sanguine du cerveau, le renouvellement des cellules nerveuses ainsi que les connexions neuronales, stimule le métabolisme cérébral. Elle joue un rôle essentiel dans la gestion des émotions, le développement de la mémoire et de la capacité d'apprentissage, et c'est aussi le cas chez le chiot ou le jeune chien. Pratiquer une activité ludique après une séance d'entraînement contribue largement à améliorer la capacité d'apprentissage du chien.

L'activité physique participe au développement des aires du cerveau responsables de la perception, de l'expérience spatiale, de la conscience de soi, de la coordination et du sens de l'équilibre. L'exercice stimule également le métabolisme et par la même occasion, favorise la consolidation des os ainsi que la croissance des muscles et des organes. L'entraînement constitue la meilleure façon d'assimiler les séries de mouvements complexes.

Lorsqu'il est tenu en laisse, le chien ne peut que marcher ou trotter. Ces différentes allures sollicitent certes son appareil locomoteur, mais pas suffisamment. Pour une condition physique et émotionnelle optimale, le chien a besoin de marcher régulièrement sans laisse et ce, dès son plus jeune âge. Notons que la montée des escaliers renforce les muscles ischio-jambiers de votre chien et qu'une bonne musculature assure la protection de ses articulations.

Les jeux en extérieur en compagnie d'autres chiens renforceront sa musculature et amélioreront sa coordination, tout en encourageant l'acquisition de compétences sociales et en favorisant le contrôle des pulsions et la tolérance de la frustration, prévenant ainsi l'apparition tardive de certains troubles du comportement.

Il est essentiel que le chiot puisse se reposer après une activité physique ou une stimulation mentale, et qu'il dorme une à deux heures. Pendant ce temps, le corps se repose et le cerveau traite les expériences vécues, fait le tri parmi les informations utiles et inutiles et enfin consolide les acquis. Ce qui importe le plus n'est pas tant la durée de l'exercice, mais le temps de repos entre chaque période d'activité.

Un chiot âgé de huit semaines appartenant à une race de taille moyenne est actif 6 à 7 heures par jour. Ces phases d'activité durent chacune entre 30 et 40 minutes, voire une heure ou plus, à raison de deux phases par jour. Entre celles-ci, le chiot dort généralement une à deux heures. La nuit, le chiot a besoin de dormir huit heures durant lesquelles il se réveillera en moyenne deux fois pour aller faire ses besoins.

### **Nos conseils**

Un chiot doit pouvoir bouger comme il veut jusqu'à ce que la fatigue se fasse sentir. Prolonger sa phase d'activité ou l'empêcher de dormir est à proscrire. Lors des promenades, ne prévoyez pas une distance trop importante mais adaptez-vous plutôt au rythme de votre chiot. Ces promenades peuvent durer de 30 à 40 minutes, voire même une heure. Les activités sportives qui impliquent le maître et son chiot tels que le lancer d'objets, la course, le vélo épuisent souvent le jeune chien et ne sont donc pas recommandées.

En revanche, le maître est invité à développer la relation qu'il entretient avec son chiot en explorant avec lui l'environnement qui l'entoure. Par ailleurs, il est essentiel d'encourager son chien à prendre ses propres décisions et à faire ses propres expériences lorsqu'il se retrouve dehors avec d'autres chiens.

En grandissant, la durée des activités et des promenades peut augmenter. Cependant, il est nécessaire de faire une pause, dès que le jeune chien manifeste des signes de fatigue. L'excès comme le manque d'exercice nuisent au bon développement du jeune chien et doivent être par conséquent évités. Afin de pouvoir bouger sans restriction et en fonction de la taille qu'ils feront à l'âge adulte, les chiens de 15 kg devraient avoir développé une musculature suffisante lorsqu'ils atteignent l'âge de 5-6 mois et ceux de 30 kg une fois atteint l'âge de 7-8 mois, ou 9-10 mois pour les races de grande taille.

Dr. Marianne Furler

Vétérinaire comportementaliste STVV, physiothérapeute pour animaux FSPA

### **Références**

Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review  
*Ilona Bidzan-Bluma, Małgorzata Lipowska, Int J Environ Res Public Health. 2018*

„Hunde in Bewegung“, *Martin S. Fischer und Karin E. Lilje, 2011*