



SCHWEIZERISCHE TIERÄRZTLICHE
VEREINIGUNG FÜR VERHALTENSMEDIZIN
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 les chiens en croissance ont-ils besoin?

Un chiot passe les trois premières semaines à dormir et à boire. Ce n'est qu'à partir de la quatrième semaine que le chiot commence à explorer son environnement et à étendre continuellement son rayon d'action. Pour le développement normal du cerveau, les stimuli provenant de l'environnement, des interactions avec la mère, les frères et sœurs et les humains sont indispensables, tout comme les stimulations par le mouvement. Plus l'appareil locomoteur déclenche d'impulsions dans le cerveau, plus celui-ci se développe.

Avec l'âge, les mouvements deviennent plus coordonnés et plus variés. Le chiot se déplace jusqu'à ce qu'il soit fatigué, puis il dort jusqu'à la prochaine phase d'éveil et de mouvement. Dès l'âge de huit semaines, les chiots sont actifs environ 6 à 7 heures par jour, sans être limités par leur mère. Les phases de jeu réparties sur toute la journée durent 30 à 40 minutes, mais deux fois par jour, elles peuvent durer une heure ou plus. Entre-temps, ils dorment 1 à 2 heures. Le repos nocturne est d'environ huit heures. Les chiots décident eux-mêmes de la quantité d'exercice et du moment où ils sont fatigués.

Des os denses et des muscles forts sont nécessaires

Pour que le squelette puisse supporter le poids du corps en croissance, il doit être minéralisé après la naissance, ce qui est stimulé par une charge sur les os. De même, les joints de croissance des épiphyses et des apophyses doivent être sollicités par des pressions et des tractions afin qu'ils ne se referment pas prématurément et que la croissance normale ne soit pas compromise par la suite. Ce n'est qu'en exerçant ces pressions et ces tractions sur toutes les structures osseuses impliquées dans une articulation que celle-ci se développera correctement en termes de forme et de fonction. En outre, la musculature doit être développée afin que le poids puisse être transféré de la plante des pieds aux orteils, ce qui est indispensable pour se déplacer rapidement.

Une activité physique variée et diversifiée est nécessaire au développement du cerveau.

L'activité physique favorise l'irrigation du cerveau, soutient la formation et la mise en réseau des cellules nerveuses et stimule le métabolisme cérébral. Le mouvement est extrêmement important pour la gestion des émotions ainsi que pour la mémoire et l'apprentissage chez le chiot et le jeune chien. Les différentes zones cérébrales de la perception, de la perception de l'espace, de la conscience corporelle, de la capacité de coordination et du sens de l'équilibre sont stimulées et développées. Les mouvements complexes ne s'acquièrent que par des exercices répétés.

Le jeu favorise de nombreuses compétences

Le jeu - et le jeu signifie toujours que tous les participants s'amuse - est particulièrement précieux pour le développement. La perte de contrôle lors des jeux et des bagarres favorise la capacité à réagir à des événements soudains. Ces capacités acquises par le jeu rendent le chien plus adaptable aux situations qui peuvent survenir de manière inattendue à la fin de sa vie. De plus, la compétence sociale, le contrôle des impulsions et des émotions ainsi que la tolérance à la frustration et la compétence en matière de risque sont apprises ou encouragées.

Si tout le monde s'amuse, on peut aussi jouer de manière "sauvage".

En jouant, le jeune chien apprend à respecter les règles et l'importance du fair-play, mais il lui arrive aussi d'être effrayé ou frustré pendant le jeu et d'apprendre à gérer ces émotions. Les chiens qui ont souvent l'occasion de s'ébattre avec leurs congénères sont généralement moins agressifs et plus équilibrés dans leurs relations avec les autres chiens.

Découvrir le monde en toute liberté avec ses humains

Ne pas restreindre le besoin de mouvement signifie aussi que le chiot marche beaucoup et souvent à l'extérieur sans laisse, ce qui est généralement possible sans problème en raison de l'instinct inné de suivi du chiot. Le chiot manifeste cet instinct jusqu'à l'âge de quatre mois environ et cette phase devrait être mise à profit pour s'entraîner au rappel de manière ludique. Car être tenu en laisse est contraignant et provoque souvent de la frustration chez le jeune chien. De plus, le chien en laisse ne peut marcher ou trotter qu'au pas, et ces allures ne stimulent pas suffisamment le développement de l'appareil locomoteur. Le chien apprend également la souplesse plus tard dans la vie - il est donc préférable de profiter de la période des chiots pour établir un lien sûr et une confiance mutuelle.

Après les diverses activités, le chiot dort généralement de lui-même pendant 1 à 2 heures. Il est surtout important qu'il puisse dormir tranquillement et en toute sécurité pendant la nuit.

Devenir grande demande de la force musculaire

Le développement musculaire est particulièrement important chez les chiots de grande race ou les chiots suédois, car ils prennent très rapidement du poids en grandissant et doivent donc déplacer beaucoup de poids très tôt. Le surpoids doit être évité, tout comme l'insuffisance pondérale. Une musculature bien développée est nécessaire pour que le chiot soit assez fort le plus rapidement possible afin de stabiliser son appareil locomoteur dans les différentes allures. Chez les chiots qui aiment bouger, cela se fait en général sans autre intervention grâce aux activités qu'ils choisissent eux-mêmes, mais chez les chiots plus indolents, trouver la bonne motivation pour qu'ils bougent suffisamment peut être un défi.

Recommandation - le plus d'exercice possible et varié

L'exercice libre et varié du chiot devrait être encouragé dès le début et il devrait également avoir beaucoup d'occasions de jouer avec des congénères appropriés. Car chez les chiots en bonne santé, il n'y a pas trop d'exercice choisi. La distance et la durée de la promenade dépendent de l'endurance du chiot et du moment où il a besoin d'une pause. La surprotection et le fait de le tenir constamment en laisse empêchent un développement physique et mental normal.

Dr. Marianne Furler

Vétérinaire comportementaliste STVV, Physiothérapeute pour animaux FSPA, 2024

Références

- „Gait development of the dog“, Prof. Martin Fischer und Dr. Daniel Koch, SVTPT-Kongress 2024
 - „Hunde in Bewegung“, *Martin S. Fischer und Karin E. Lilje*, 2011
 - „Die Apophyse – in Theorie und Praxis unterschätzt.“ *Heimkes, B.* (2016)
 - „How Play Makes for a More Adaptable Brain“, *Sergio M. Pellis, Vivien C. Pellis, Brett T. Himmler*, 2014
 - „Adaptation of canine femoral head articular cartilage to long distance running exercise in young beagles“, *Lammi M, Hakkinen TP, Parkkinen JJ, et al*, 1993.
 - „Moderate running exercise augments glycosaminoglycans and thickness of articular cartilage in the knee joint of young beagle dogs“ *Kiviranta I, Tammi M, Jurvelin J, et al*, 1988
- Translated with www.DeepL.com