



*La saison approche!
Êtes-vous prêts?*

30, rue Champêtre, St-Hippolyte (Québec) J84 3R3 - WWW.MUSHING-QUEBEC.ORG

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT D'AUTOMNE

Par Magali Philip
Août 2004

Avant tout, il faut toujours garder en mémoire la sécurité, et que les chiens, comme tout autres athlètes, doivent refaire leur masse musculaire graduellement, lentement. N'essayez pas d'aller vite tout de suite; faites des entraînements de courtes distances (3 à 7 km), à un rythme lent par rapport à votre vitesse de compétition... entre 15 et 23 km/h max à mon avis. Si vous vous préparez pour le Yukon Quest, par exemple. 12 km ça va bien comme vitesse max – selon moi. N'hésitez pas à faire des arrêts et prendre des pauses si les températures sont particulièrement chaudes. Après un été de repos les chiens doivent tranquillement se remettre en forme. Il faut refaire les muscles tout doucement.

N'oubliez pas d'offrir de l'eau à vos chiens au retour de l'entraînement et laissez-les reprendre leur souffle avant de les remettre dans le camion. Tout comme les sportifs humains, ils doivent respirer et retrouver un souffle calme. Si vous pouvez les lâcher 10 minutes de promenade libre ou en laisse est très bon pour la récupération après exercice.

Nous offrons des petits gâteaux pour chiens au retour, certains chiens les refusent, si cela vous arrive aussi ne pas s'inquiétez, certains des nôtre attendent d'avoir repris leur souffle pour prendre une gâterie.

Certains chiens ne boivent pas quand ils ont chaud donc attendez et reproposez de l'eau 30 minutes après la fin de l'entraînement. Ou encore, laissez de l'eau à volonté si possible.

N'oubliez pas que s'ils boivent bien au retour, il faut les sortir 1h20 MAXIMUM après pour faire leur besoins, sinon les cages seront mouillées. Nous ne faisons pas plus d'un entraînement par jour pour nos chiens de compétitions. Et à part problèmes nous ne leur donnons jamais plus de 2 jours de repos consécutifs.

LORS DE L'ENTRAÎNEMENT PROPREMENT DIT:

- Ayez toujours une sécurité d'attache avant le départ. Quick release, corde, etc.
- En Quad et pour attelage plus de 6 chiens je recommande une double corde entre le Quad et la ligne des chiens en sécurité et SURTOUT un bungee/tendeur pour absorber les chocs, bosses...
- Pour les entraînements en vélo ou autres Kart avant le départ ayez une attache pour que les chiens ne partent pas avec le vélo sans vous. Aussi si vous n'avez un bon contrôle sur vos chiens, plus de 2 chiens en vélo est risqué en cas de chute. Un Kart à trois roues avec frein à main serait peut être mieux. Car si vous tombez du vélo ou trottinette trois chiens peuvent aller très LOIN sans vous. Avec un système simple de frein à main bloquant les roues arrières permettra de bien les ralentir.
- Je ne vous conseille pas de vous attacher au vélo, trottinette ou Quad (VTT), c'est très dangereux.
- Ayez une médaille sur le collier de vos chiens et votre nom/téléphone sur les harnais au cas où ils s'échappent pour pouvoir les retrouver rapidement.

MATÉRIEL:

- Harnais avec rembourrage néoprène/mousse sont bien car séchent vite et sentent moins.
- Beaucoup de gens utilisent des harnais toujours trop grand, donc demandez conseil à la personne ou vous achetez vos harnais il/elle a plus l'habitude que vous si vous débutez, et les chiens ont parfois beaucoup de fourrure et celle-ci change selon la saison, bref faites confiance au vendeur de matériel
- Utilisez une ligne avec câble dedans ou en câble... un coup de dent et un accident est vite arrivé ! À l'entraînement, ça n'est pas le poids du câble qui va vous ralentir puisque vous êtes sensé travailler la reconstruction des muscles.
- Tendeur entre le vélo, Trottinette, Quad (VTT) et les chiens est TRÈS RECOMMANDÉE.

PLANNING D'ENTRAÎNEMENT:

(Je n'ai jamais entraîné de Husky Sibérien, mais bon ça doit pas être trop différent des Alaskans.)

- Tout d'abord, déterminez les courses auxquelles vous souhaitez participer. Si elle sont en janvier commencer à entraîner en septembre au plus tard.
- Commencer sur 3 ou 6 km et restez deux semaines à cette distance si vous entraînez 3 à 5 fois par semaine.
- Augmentez les distances régulièrement en respectant 2 semaines sur la même distance. Regardez vos chiens et comment ils rentrent, augmentez quand ils rentrent bien...
- En moyenne distance, vous pouvez en novembre augmenter de 30 km à 50 km sans pallier entre les deux, car si vous avez bien entraînez RÉGULIÈREMENT depuis août ou septembre vos chiens ne devrait pas avoir de problèmes s'ils font BIEN le 30 km. S'il ne finissent pas bien le 30 km n'augmentez pas la distance.

Profitez de l'entraînement d'automne pour travailler vos leaders, les directions, obéissance de l'équipe.

Ceci sont des conseils par une FAÇON DÉFINIE de faire... Terry & Buddy Streeper par exemple n'attendent pas les chiens avant octobre, car août et septembre sont des entraînements en liberté, mais il faut avoir des chiens très obéissant pour faire ça.

Gardez en tête que cela doit vous faire plaisir autant qu'aux chiens.

Bon entraînement d'automne!

Psst...

N'oubliez pas vos rabais chez les marchands suivants, en présentant votre carte de membre de l'AMQ!

MUSH HI-TECH
578, Bois d'Autray
Lanoraie (Québec) J0K 1E0
Tél.: (450) 836-7261
www.mushhitech.com

LA KOMÉTIC (RV Entreprises)
Francine et Guy Girard
660, rang St-Charles, St-Thomas de Joliette (Québec) J0K 3L0
Tél.: (450) 755-1638 Fax.: (450) 755-7083
rventkometic@sympatico.ca

AMAROK
885, boulevard Patrick
Drummondville (Québec) J2B 6V4
Tél.: (819) 474-8219
www3.sympatico.ca/amarok

DÉPART/ARRIVÉE
Marc Lafontan
2360, rang de la Pointe
Girardville (Québec) G0W 1R0
www.depart-arrivee.com