

FICHE EXERCICE — NATATION

1. OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- ☐ Rafraîchissement
- ☐ Activité ludique
- ☐ Récupération active
- ☐ Travail du souffle
- ☐ Travail musculaire
- ☐ Travail avec résistance de l'eau
- ☐ Travail sans impact
- ☐ Variation des sollicitations

2. CONDITIONS DE LA SÉANCE

Paramètre	À renseigner
Date	_____
Chiens / nombre	_____
Durée prévue / réalisée	_____ min / _____ min
Température de l'eau	_____
Température extérieure	_____
Type de séance	☐ Libre ☐ Après effort ☐ Récupération
Activité précédente	☐ Bâtons ☐ Canoë ☐ Autre : _____

3. OBSERVATIONS PENDANT L'EXERCICE

Critère	 OK	 À SURVEILLER	 ANORMAL	Remarques
Qualité de la nage	☐	☐	☐	
Position du chien dans l'eau	☐	☐	☐	
Régularité du mouvement	☐	☐	☐	
Coordination des mouvements	☐	☐	☐	
Respiration / souffle	☐	☐	☐	
Engagement / motivation	☐	☐	☐	
Fatigue	☐	☐	☐	

Déplacement dans l'eau	☐	☐	☐	
------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Remarques :

4. ORGANISATION DE LA SÉANCE

Point de contrôle	Observation
Type de déplacement	
Distance / durée de nage	
Variation des déplacements	
Résistance de l'eau	
Position du chien dans l'eau	
Ingestion d'eau ?	

5. CONTRÔLE APRÈS L'EXERCICE

Critère	 OK	 À SURVEILLER	 ANORMAL	Remarque
Démarche	☐	☐	☐	
Raideur	☐	☐	☐	
Locomotion	☐	☐	☐	
Récupération respiratoire	☐	☐	☐	
État général / comportement	☐	☐	☐	
Hydratation	☐	☐	☐	

Bilan de la séance : ☐  Vert ☐  Orange ☐  Rouge

Adaptation pour la prochaine séance :

NOS TIPS

- Utiliser les fiches **pratiques individuelles** pour assurer un bon suivi de chaque chien et de sa progression.
- La natation permet de **rafraîchir les chiens** et de proposer une activité ludique, notamment après le travail avec les bâtons.
- Elle peut également être utilisée pour **travailler le souffle**, notamment après le canoë.
- La résistance de l'eau permet de travailler musculairement **sans impact**, tout en variant les déplacements et les sollicitations.
- Être attentif à la **position du chien dans l'eau** et à la qualité de sa nage.
- Adapter la durée et la fréquence des séances : un travail excessif peut favoriser une augmentation de la masse musculaire au détriment de la recherche d'**allonge**.
- Varier les déplacements dans l'eau permet de solliciter les chiens différemment et de maintenir leur intérêt.
- Après une séance de natation, tenir compte de la **quantité d'eau ingérée** avant de proposer un nouvel effort, notamment une course.

BIEN UTILISER LES FICHES :

Bilan & Action	 VERT — OK	 ORANGE — PAS DE COURSE	 ROUGE — VÉTÉRINAIRE
Bilan	Entraînement et récupération normaux	Anomalie à surveiller	Anomalie nécessitant un avis vétérinaire
Action	OK pour le prochain entraînement	Pas de course au prochain entraînement	Pas d'entraînement
		Réévaluation avant de reprendre la course	Contacter le vétérinaire
Commentaire			
Date de réévaluation			