

FICHE EXERCICE — QUAD / ATTELAGE

1. Objectifs de la séance

À cocher selon le travail prévu :

☐ Travail de traction ☐ Développement de la force ☐ Développement de la puissance ☐ Travail d'endurance ☐ Travail fractionné ☐ Travail adapté au terrain ☐ Travail des binômes et de la cohésion d'attelage

2. Conditions de l'entraînement

Paramètre	À renseigner
Date	
Nombre de chiens	
Binômes	
Distance prévue & Distance réalisée	
Durée	
Terrain	☐ Plat ☐ Vallonné ☐ Technique ☐ Varié
Mode de traction	☐ Aide moteur ☐ Roue libre
Température	
Fractionné	☐ Oui ☐ Non

3. Pendant l'entraînement

Critère observé	 OK	 À surveiller	 Anormal	Remarque
Allure : maintien du galop	☐	☐	☐	
Régularité de l'allure	☐	☐	☐	
Qualité de la traction	☐	☐	☐	
Puissance de traction	☐	☐	☐	
Coordination au sein du binôme	☐	☐	☐	
Motivation et engagement	☐	☐	☐	
Régularité de l'effort	☐	☐	☐	
Fatigue au cours de la séance	☐	☐	☐	

Remarques :

Nos Tips : Nos distances habituelles : 6 à 25 km. Allure recherchée : galop régulier, avec des pauses

si nécessaire. L'objectif est de conserver une traction constante et une allure de galop, plutôt que de rechercher la vitesse pure.

4. Organisation de l'attelage

Point de contrôle	Observation
Choix des binômes	
Changement de position dans l'attelage	
Changement de côté	
Adaptation au terrain	
Répartition de l'effort	

Nos Tips : L'objectif est de trouver les binômes adaptés, puis de faire évoluer les associations, les positions et côtés par rapport à la ligne centrale afin d'observer la régularité du travail, leur capacité à s'adapter et de varier le travail.

5. Après l'entraînement

Critère observé	 OK	 À surveiller	 Anormal	Remarques
Démarche	☐	☐	☐	
Raideur	☐	☐	☐	
Palpation musculaire	☐	☐	☐	
Récupération respiratoire	☐	☐	☐	
État général / comportement	☐	☐	☐	

Remarques :

Bilan de la séance : ☐  Vert ☐  Orange ☐  Rouge

NOS TIPS

- Utiliser les fiches **pratiques individuelles** pour assurer un bon suivi de chaque chien et de sa progression.
- Le travail au quad vise principalement la **traction, la force et la puissance**, et non la vitesse pure.
- L'allure recherchée est le **galop**, avec des pauses régulières si nécessaire.
- Le travail **fractionné** peut être intégré lorsque les températures le permettent.
- La **distance, le nombre de chiens, le terrain et l'utilisation du moteur ou de la roue libre** modifient la charge de travail.
- Varier les **binômes, les positions et les côtés** permet également d'observer les chiens dans différentes configurations et de trouver les associations les plus adaptées.

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			