

FICHE EXERCICE – VTT EN LIBRE

Chien : _____ Date : _____ Conducteur : _____

OBJECTIF

- ☐ Endurance fondamentale
 ☐ Échauffement
☐ Récupération active
 ☐ Proprioception
 ☐
 Éducation
 ☐ Plaisir
 ☐ Reprise après blessure

SÉANCE

Durée prévue : ____ min / Réalisée : ____ min
 Trot : ☐ petite amplitude ☐ modéré ☐ ample
 Terrain : ☐ chemin ☐ forêt ☐ varié ☐ dénivelé

Pendant le VTT en libre	 OK	 SURVEILLER	 ANORMAL	Remarques
Démarche / trot				
Régularité du mouvement				
Amplitude du trot				
Coordination / proprioception				
Suivi du vélo / éducation				
Motivation / plaisir				
Fatigue				
Pauses / Proprioception	 OK	 SURVEILLER	 ANORMAL	Remarques
Déplacement sur terrain varié				
Coordination / équilibre				
Locomotion				
Comportement				

Après l'exercice	 OK	 SURVEILLER	 ANORMAL	Remarques
Démarche				
Raideur				
Palpation				
Récupération respiratoire				
État général / comportement				

REPRISE APRÈS BLESSURE

Blessure : _____ Arrêt pendant : _____ semaines

Durée de reprise : _____ min

Progression : Reprise courte / augmentation progressive / plusieurs petits blocs/jour

Adaptation / consignes du Thérapeute: _____

Reprise après blessure	 OK	 SURVEILLER	 ANORMAL	Remarques
Blessure				
Raideur				
Palpation				
Récupération respiratoire				
État général / comportement				

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.
- Le VTT libre permet de travailler l'**endurance fondamentale**, l'échauffement et la récupération active, mais aussi de reprendre progressivement l'exercice après une période d'arrêt ou une blessure.
- Les chiens évoluent **en liberté**, ce qui permet de respecter leur rythme naturel et d'observer facilement leur locomotion.
- L'allure recherchée est principalement le **trot**, avec une amplitude adaptée à l'objectif de la séance.
- Les pauses peuvent être mises à profit pour travailler la **proprioception** : les chiens restent libres autour du conducteur, sur un périmètre d'environ 50 m, et peuvent évoluer sur des terrains variés.
- Le VTT permet également de travailler l'**éducation**, notamment le suivi du vélo et le déplacement à proximité du conducteur.
- En reprise après blessure, la **durée et la progression sont adaptées à chaque chien**, en fonction de la blessure, de la durée d'arrêt et des consignes du vétérinaire.

- Pour une reprise, plusieurs **courtes séances dans la journée** peuvent être privilégiées plutôt qu'un seul effort plus long.
- Les pauses et les changements de terrain permettent de varier les sollicitations et de conserver une activité **ludique et motivante** pour les chiens.

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	Contactez le vétérinaire
Commentaire			
Date de réévaluation			