

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Renforcement musculaire membres supérieurs et inférieurs en binôme avec son chien

Bougez plus grâce à votre chien !

Vous avez un chien ?

Il peut vous aider à adopter un mode de vie plus actif et même à la maison !
Les balades quotidiennes à l'extérieur sont indispensables pour le bien-être de votre animal, tout en vous étant également bénéfiques !

Il existe également une multitude d'autres exercices à faire avec son chien, tout aussi ludiques que bénéfiques pour l'un et pour l'autre en intérieur ou en extérieur.
Le lancer de balle (à la main ou au pied) ou de frisbee sont aussi des activités à pratiquer au quotidien (si votre chien a appris à donner le jouet).

Attention cependant à ne pas lancer l'objet trop fort pour ne pas se faire mal aux articulations ni épuiser son chien inutilement (une pause est d'ailleurs nécessaire tous les trois lancers).

EXERCICE

1

Lancer une balle assis par terre ou sur 1 chaise

Combien ?

4

lancers/exercices

1

Pause entre les 2 exercices

Les - résistants

2 lancers.

Les + résistants

4 à 6 lancers.

1



Pause

2



- 1 ► Assis par terre (ou sur une chaise), jambes tendues devant soi et pieds écartés de la largeur des épaules.
Dos droit, bras plié, lancer la balle vers l'avant.
- 2 ► Même position mais bras tendus vers le haut, lancer la balle vers l'avant.

EXERCICE 2

Lancer à genoux

Combien ?

4

lancers/exercices

1

pause entre les 3 exercices

Les - résistants

2 lancers.

Les + résistants

4 à 6 lancers.

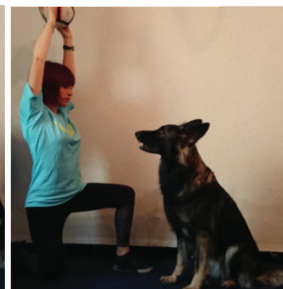
1



2



3



- 1 ► Sur 1 genou, bras pliés, lancer la balle vers l'avant. Changer de jambe après 2 lancers.
- 2 ► Sur les 2 genoux, dos droit, abdominaux et fessiers serrés. Bras pliés, lancer la balle vers l'avant.
- 3 ► Sur 1 genou, bras tendus vers le haut, lancer la balle vers l'avant. Changer de jambe après 2 lancers.

EXERCICE 3

Lancer debout

Combien ?

4

lancers/exercices

1

pause entre les 3 exercices

Les - résistants

2 lancers.

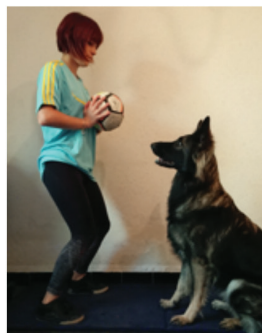
Les + résistants

4 à 6 lancers.

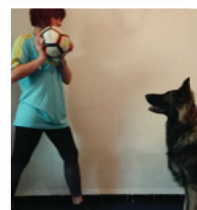
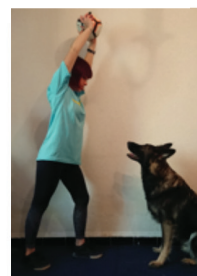
1



2



3



- 1 ► Debout, bras tendus, lancer vers l'avant. Ensuite, même chose bras pliés.
- 2 ► Debout, jambes fléchies, bras pliés, lancer vers l'avant.
- 3 ► Debout, bras tendus, lancer en faisant un pas en avant. Changer de jambe à chaque lancer. Ensuite, même chose bras pliés.

EXERCICE

4

Debout
balle aux pieds

Combien ?

4

tires/exercices

1

pause entre les 2 exercices

Les - résistants

2 tirs.

Les + résistants

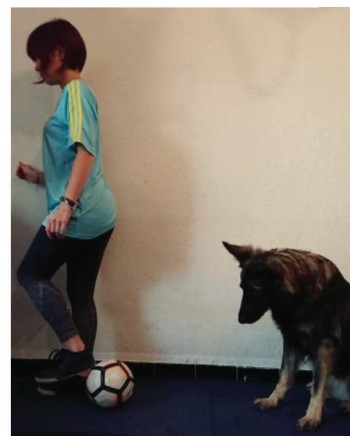
4 à 8 lancers.

1



Pause

2



- 1 ► Balle au sol, tirer dans la balle vers l'avant, changer de pied après 2 tirs.
- 2 ► De dos au chien, tirer dans la balle vers l'arrière, avec le talon.



chienne d'assistance