



---

## LES PROMENADES IDEALES

« Lorsque l'on possède un chien, il est **essentiel** de le sortir ». Cette information est omniprésente. Seulement, qui peut dire **comment** et **pourquoi** le sortir ?

Comment savoir si les activités que nous proposons à nos chiens sont **adaptées** et **suffisantes** ?

---

## SORTIES ADAPTEES

J'entends régulièrement des personnes me dire : « Je suis sûr(e) que mon chien est très heureux, je l'emmène au **parc à chiens** tous les jours », ou encore « On **joue à la balle** pendant au moins une heure ! », ou encore « Je sors mon chien tous les jours en laisse pendant au moins trois heures »

Comment savoir si ces programmes de sorties sont **adaptés** ?

---

## STIMULATIONS

Je pense qu'il serait plus précis de parler de **stimulations** et non seulement de balade.

En effet, les besoins du chien sont variés et ne se limitent pas à un simple **exercice physique**. Malheureusement, j'entends très souvent cette confusion. Lorsque je demande aux propriétaires de chiens comment se déroulent leurs sorties, je me rends compte que les besoins du chien sont parfois pas **entièrement comblés**.

Car il peut arriver que l'on promène son chien quatre heures par jour sans que cela soit **suffisant**.

Pour avoir un chien **comblé en termes de stimulations**, il faut répondre à **différents besoins**. Et c'est ce que nous allons aborder aujourd'hui.



## INDIVIDUALITE

Déjà, ce qu'il faut savoir, c'est que **tous les chiens sont différents**. Au-delà de la race, de l'âge, ce sont avant tout des individus, avec une **personnalité**, des **attirances**, des **réticences**, et des **préférences**.

Leurs besoins lors des promenades varieront inévitablement en fonction de leur **individualité**.

Je ne suis pas là pour vous donner une marche à suivre toute tracée et applicable à tous les chiens. Mais j'aimerais utiliser ce document pour vous donner un exemple d'une **« semaine idéale de promenade »** et vous expliquer quelques notions indispensables pour avoir un chien comblé. Ce sera ensuite à vous d'adapter votre planning à votre animal, à ses **aspirations** et à ses **besoins**.

En suivant la même logique, il m'est donc impossible de **prédire** le temps de balade nécessaire par jour pour votre chien.

Votre « semaine type » de balade devra être **aussi unique que votre chien**.



---

## SORTIES HYGIENIQUES

Les sorties hygiéniques sont bien évidemment **primordiales**. Que ce soit dans le jardin ou en promenade, un chien qui ne peut pas répondre à un besoin aussi essentiel **ne pourra jamais être épanoui**. Cependant, ce n'est pas parce que votre chien passe sa journée dans le jardin et fait ses besoins à volonté qu'il sera pleinement satisfait.

---

## DEPENSE PHYSIQUE

La dépense physique occupe une place importante. En effet, les chiens ont une **énergie naturelle** qu'ils doivent libérer par le biais d'activités physiques appropriées.

*Quels sont les besoins de nos chiens en balade ?  
A quoi doit ressembler ma semaine type de sorties ?*

---

## DEPENSE PHYSIQUE

Les promenades permettent à nos compagnons de se dégourdir les pattes, de courir, de jouer et d'explorer leur environnement. C'est lors de ces moments d'exercice que les chiens peuvent **se défouler**, maintenir une **condition physique optimale** et prévenir l'ennui.

En veillant à ce que notre chien bénéficie d'une dépense physique adéquate lors des sorties, nous contribuons à son **bien-être général** et à son **équilibre émotionnel**. Ce besoin est à adapter en fonction des chiens. Certains seront bien plus **sportifs** que d'autres, et il sera alors intéressant de leur proposer une activité physique en conséquence :  
cani-cross, agility, cani-VTT...

Évidemment, ce besoin variera également s'il s'agit d'un **chien âgé** ou d'un **chiot** en pleine croissance. Les dépenses physiques devront être bien moins importantes. Il faudra alors privilégier des sorties moins longues et plus nombreuses pour favoriser le repos entre chaque promenade.

---

## INTERACTIONS SOCIALES

Le besoin d'**interaction sociale** avec des congénères est un aspect crucial du bien-être et de l'épanouissement d'un chien.

Le chien étant une espèce sociale, les rencontres offrent la possibilité d'**apprendre les codes de communication canine**, de développer leurs **compétences sociales** et d'améliorer leur comportement lors des interactions avec leurs semblables.

Ces interactions sont également importantes pour leur **équilibre émotionnel**, car elles procurent un **sentiment d'appartenance** et de partage. Elles peuvent renforcer leur **confiance en eux-mêmes** et leur **capacité à s'adapter** à différentes personnalités et situations.

---

## INTERACTIONS SOCIALES

Ainsi, en incluant des moments d'interaction sociale avec les congénères lors des promenades, nous répondons aux **besoins sociaux profonds** de nos chiens, favorisant ainsi leur développement émotionnel et leur bien-être global.

Cependant, il est important de noter que combler les besoins sociaux de son chien ne se résume pas à l'enmener voir ses meilleurs copains tous les jours. Votre chien aura toujours besoin de **faire de nouvelles rencontres** pour pouvoir communiquer avec des chiens qui ne font pas partie de son groupe habituel. Si votre chien rencontre **des difficultés** dans ses interactions avec ses congénères, je vous recommande vivement de faire appel à un comportementaliste compétent qui pourra vous aider à **resocialiser** votre chien.

## LE JEU

Le jeu renforce les **liens affectifs**, la **complicité** et la **confiance mutuelle**. De plus, les interactions ludiques avec d'autres chiens permettent aux animaux d'enrichir leur apprentissage des codes canins et de **s'adapter à différentes façons de jouer**. Intégrer des séances de jeu régulières lors des promenades permet donc de répondre aux besoins de développement physique et mental du chien, tout en enrichissant son expérience globale.

Encore une fois, cela doit être adapté à votre chien. Si celui-ci n'aime pas jouer, que ce soit avec la balle, à la bagarre ou avec ses congénères, **inutile de le forcer**. Vous pouvez trouver d'autres stimulations capables de satisfaire ses besoins.

## LE JEU

Le **besoin de jouer** est essentiel pour le développement physique et psychique d'un chien, et il est important de l'inclure dans sa semaine type de promenade.

Le jeu offre une **expérience cognitive enrichissante** pour nos compagnons canins, stimulant leur intelligence et leur **capacité à résoudre des problèmes**.

Lorsqu'ils jouent, les chiens exercent également leur **proprioception**, qui est la conscience de leur corps et de ses mouvements. Ils apprennent à **coordonner leurs actions** et à **améliorer leur équilibre**.

Le jeu favorise également le développement du **relationnel**, que ce soit avec le maître ou avec d'autres chiens.



---

## DU TRAVAIL

**Stimuler intellectuellement** son chien et travailler son obéissance c'est un aspect crucial d'une promenade.

En plus de satisfaire leurs besoins physiques, il est essentiel de proposer des exercices qui **sollicitent leur intelligence** et favorisent leur **développement cognitif**.

Les activités telles que les jeux d'énigmes, les recherches d'objets cachés ou les exercices d'obéissance renforcent la **concentration** et stimulent leur **réflexion**. Parallèlement, les exercices de gestion des émotions et d'auto-contrôle aident les chiens à apprendre à **canaliser leurs réactions** et à **gérer les situations stressantes**.

En travaillant sur des **exercices de bonne conduite**, tels que la marche en laisse et le rappel, nous renforçons leur capacité à se comporter de manière appropriée dans des environnements publics.

---

## DU TRAVAIL

Ces exercices adaptés à leurs besoins quotidiens renforcent **la confiance mutuelle** entre le chien et son propriétaire, améliorent leur communication et **renforcent leur écoute**.

En intégrant ces exercices lors des promenades régulières, nous offrons à nos chiens **des défis mentaux**, des occasions d'apprentissage et des moments privilégiés pour **renforcer notre relation** avec eux.

---

## LES ODEURS

**L'olfaction** joue un rôle essentiel pour l'épanouissement de nos chiens en balade.

Leur sens de l'odorat est **incroyablement développé**, bien supérieur au nôtre. Lorsqu'ils explorent leur environnement en reniflant, ils recueillent une multitude d'informations. Il est donc essentiel de laisser notre chien **prendre le temps** de flairer les odeurs lors des balades afin de répondre à ce besoin instinctif et favoriser son **bien-être émotionnel**.

Cela lui permet de se connecter avec d'autres chiens, d'explorer son territoire et de **satisfaire sa curiosité naturelle**.

---

## LES ODEURS

Au-delà d'un simple besoin, l'olfaction est également un **moyen de communication privilégié** avec ses congénères. Les informations olfactives lui permettent de comprendre son environnement, d'identifier les traces d'autres chiens et de communiquer **des messages subtils** tels que leur sexe, leur état de santé ou leur humeur.

En offrant à notre chien la possibilité **d'explorer et de renifler** lors des promenades, nous lui permettons de s'épanouir pleinement et de communiquer de manière **naturelle et enrichissante** avec ses congénères.

Marcher en ligne droite sur une route goudronnée n'est que très peu stimulant pour notre chien du point de vue olfactif. Il est donc important d'envisager des promenades **riches en odeurs et en nouveautés**.

---

## LE MARQUAGE

Ce point est dans la continuité logique du point précédent qui concernant l'olfaction.

Le marquage est un **comportement instinctif** pour les chiens lors des balades et revêt une grande importance pour eux.

C'est un besoin naturel qui leur permet de **communiquer** avec d'autres chiens et de **laisser des informations olfactives**.

Lorsqu'ils urinent ou grattent le sol pour marquer, ils **déposent des phéromones** qui véhiculent des messages spécifiques à leurs congénères, tels que leur présence, leur identité ou leur disponibilité reproductive.

Cette forme de communication olfactive leur permet d'établir des **interactions sociales complexes**. Il est essentiel de comprendre que presser son chien en balade pour éviter qu'il fasse ses marquages est contre-productif.

Laisser son chien prendre le temps de marquer pendant les promenades est essentiel pour répondre à ce besoin instinctif. Au lieu de se presser, il est préférable d'adopter **une attitude patiente** et de respecter ces moments de marquage, car ils sont importants pour le bien-être émotionnel de notre chien.

---

## MILIEUX URBAINS

La **socialisation** du chien en milieu urbain est d'une importance capitale, en particulier pour **les chiots**, mais elle doit également être maintenue tout au long de la vie d'un chien adulte.

Il est essentiel d'exposer les chiens à **diverses situations et stimulations**, que ce soit en côtoyant des humains, en évoluant en milieu bruyant, en voyant des voitures, des vélos, des travaux, des enfants, et bien plus encore.

La stimulation environnementale est **cruciale** pour les chiens afin qu'ils ne perdent pas leurs repères vis-à-vis des **bruits**, des **mouvements** et des stimuli de la vie en mouvement.

Cela prépare également à certaines éventualités. Vous serez peut-être un jour amené à **traverser une ville** avec votre chien ou à **prendre un train**... Comment cela se passera-t-il si votre chien ne connaît rien du milieu urbain ?

---

## MILIEUX URBAINS

Cependant, il est primordial de **respecter les limites et le confort de chaque chien**. Si votre chien est peureux ou réactif, l'emmener en plein centre-ville n'est évidemment pas une bonne idée. Il est important de continuer à lui montrer la vie tout en respectant sa zone de confort.

Ainsi, en maintenant une **socialisation adaptée à chaque chien**, nous favorisons leur adaptation à leur environnement, leur confiance en eux-mêmes et leur capacité à **gérer de nouvelles situations** avec calme et assurance.

## LE LACHER-PRISE

Laissez à votre chien le plaisir de la vraie liberté, dans la mesure, bien sûr, où cela ne **présente aucun danger**.

Si votre chien est fugeur ou représente un danger pour lui-même ou pour son environnement, envisagez d'utiliser **une longe de 10 m minimum** pour lui offrir plus de liberté de mouvement tout en maintenant le contrôle.

De même, si votre chien est réactif, pensez à **utiliser une muselière** pour assurer la sécurité de tous. En offrant à nos chiens ces moments de lâcher-prise, nous respectons leur **besoin fondamental d'autonomie et de choix**, ce qui contribue à leur équilibre et à leur épanouissement.

## LE LACHER-PRISE

Il est essentiel d'accorder **de véritables moments de lâcher-prise** à nos chiens, où ils peuvent profiter du silence, de la solitude, de la liberté et de l'exploration.

Une balade de quatre heures en laisse ne pourra jamais égaler une heure de liberté. **Le libre arbitre** et la possibilité d'explorer leur environnement sont essentiels pour le bien-être émotionnel de nos compagnons canins. Permettez-vous de vous perdre en forêt et laissez votre chien **choisir les chemins**. La vie quotidienne d'un chien est déjà **suffisamment frustrante** : il doit être obéissant, sortir aux moments fixés, manger à des heures précises et faire ses besoins selon nos contraintes.



## SEMAINE TYPE

Si vous vivez **en ville**, ne restreignez pas les sorties de votre chien au parc à chien de votre quartier. Variez les environnements, les odeurs, et laissez parfois des moments de **tranquillités** à votre chien, sans interactions permanentes.

A l'opposé, si vous vivez **à la campagne**, vous avez peut être à disposition de grandes forêts où lâcher votre chien tous les jours. Cependant, faire uniquement des balades de « lacher-prise » ne renforcera pas votre relation, fera oublier à votre chien qu'il existe d'autres types d'environnement et le rendra **émotionnellement plus fragile** lorsqu'il sera confronté à quelque chose qui le sortira de sa bulle.

## CREER SA SEMAINE TYPE

Avec ces différents points, vous avez toutes les cartes en main pour proposer **une semaine de promenades riches et stimulante** à votre chien. Comme je vous le disais, vous pouvez piocher des informations dans ce document pour construire votre **semaine type**, mais le programme doit toujours être adapté à votre chien. Ne forcez pas un chien à jouer s'il n'aime pas ça. Ne lui présentez pas de nouveaux congénères tous les jours s'il déteste ça...

Le principal, c'est de ne **pas toujours choisir la facilité** et d'envisager les besoins de votre chien comme **multiples**. Cela nécessite forcément une implication et un effort de notre part pour proposer des sorties idéales.

Si votre chien **fugue**, ne vous cloisonnez pas à un simple tour du quartier en laisse. Utilisez une longe, travaillez et variez les environnements pour répondre à **son besoin exploratoire**.



## SE FAIRE AIDER

Si l'une de ces activités est impossible pour votre chien en raison d'un **trouble du comportement**, si votre chien est réactif, s'il est pereux, incontrôlable... Ne laissez la situation se dégrader. Il ne faut pas hésiter à faire appel à un professionnel compétent et bienveillant pour **vous aider**.

Éviter les stimulations problématiques ne vous aidera pas et vous privera d'une éventuelle **amélioration**... et surtout, c'est vous laisser, chien comme humain, en détresse continue lors de chaque sortie.

En adaptant nos activités et en faisant preuve de compréhension et d'engagement, nous pouvons offrir à notre chien des moments de **plaisir**, de **stimulation** et de **bien-être**, tout en renforçant notre lien avec lui.

**Je vous laisse méditer là dessus.**

*Et si vous ne savez toujours pas si vous proposez des balades adaptées à votre chien, essayez de répondre à ces questions :*

*Dans ma semaine, combien de sorties différentes je propose à mon chien ?*

*Quels sont les besoins auxquels je réponds lors de ces sorties ?*

*Combien en manque-t-il à combler ?*

*Que dois-je mettre en place pour les combler ?*