

# Temps d'activité recommandé

pour un chien en bonne santé

## Besoins et Découvertes

Activités	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	12 mois	18 mois et +
Sommeil	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●
Socialisation	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●	●
Sorties	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
Promenades (temps maximum)	15 mn	20 mn	25 mn	30 mn	45 mn	1 h et +	1 h et +
Repos	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●	●●
Jeux (sans excitation)	●	●	●●	●●	●●	●●●	●●●
Rencontres canines	●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●	●●
Besoins masticatoires	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●	●●
Découvrir l'eau / Nager	●	●	●●	●●	●●	●●●	●●
Utiliser son flair	●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●
Escaliers	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Modéré	Autorisé	Autorisé
Sauts	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Modéré	Autorisé	Autorisé



**Chaque race, chaque chien a des besoins, des capacités, des aptitudes différentes. Pensez à votre éleveur, ou aux clubs de race pour plus d'informations spécifiques**

**Plus vous donnerez d'activités à votre chiot, plus il en réclamera une fois adulte.**

**Donnez lui des activités variées, avec modération et en augmentant la durée et l'intensité petit à petit**

## Sports canins

Activités	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	12 mois	18 mois et +
Randonnée	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Modéré	3 h	5 h
Course à pied - Running	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	30 mn	1 h
Vélo/VTT	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	30 mn	1 h
Agility	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	initiation	10 mn
Obéissance	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	initiation	15 mn	20 mn
Obé rythmée	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	initiation	15 mn	20 mn
Pistage / Maïltraining	Interdit	Interdit	initiation	5 mn	10 mn	15 mn	20 mn
Tous sports avec sauts	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	15 mn	20 mn
Tous sports avec traction	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit	15 mn	20 mn



**En sautant une haie en agility, le chien reçoit 5 fois le poids de son corps à chaque réception, soit pour un chien de 20 kg cela fait 100 kg de réception au niveau des épaules, à chaque saut !**