

L'auteur en utilisant ce programme a formé beaucoup de chiens pour l'AD et tous ont passé le test facilement.

Nous croyons qu'un programme de formation approfondie est la clé de la préparation d'un chien pour faire face confortablement aux exigences de ce test. Cet article décrit un programme d'entraînement et fournit quelques conseils pour la préparation et la participation à l'AD.

INTRODUCTION:

Le Ausdauerprüfung (AD) (en Français épreuve d'endurance) test l'endurance, la préparation physique du chien ainsi que la structure physique du chien. L'AD ne donne pas un titre comme IPO1,2 ou3. L'AD est une exigence pour que les chiens puissent participer au Körung.

AD

Pendant le test, le chien doit trotter à côté d'un manieur monté en vélo sur une distance de 20 km à une vitesse de 12-15 km. / H. Le test comprend une pause de 15 minutes au km 8 et une autre pause de 15 minutes au km 15. Au cours des périodes de repos, le juge examine les chiens à savoir si le chien a des blessures aux coussinets ou aux articulations ou souffre de fatigue ou de malaises. Le juge rejette tout chien qui n'est pas apte à continuer. Après avoir complété la distance totale, il y a une pause de 20 minutes, suivie d'une courte routine d'obéissance.

ÉVALUER VOTRE CHIEN AVANT DE COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT:

Avant la première session d'entraînement, faire une évaluation complète et honnête de votre chien. Demandez l'avis d'autres personnes, car souvent on manque d'objectivité envers nos propres chiens. Utilisez les critères suivants pour vous aider à déterminer quand ou si le programme devrait commencer avec votre chien: sa santé générale, son poids, sa présente forme physique ainsi que son âge et sa structure physique.

Santé:

Est-ce que votre chien a une maladie ou une blessure qui peuvent interférer avec ce programme? Par exemple, si votre chien se remet d'un virus ou d'une entorse musculaire, attendez jusqu'à ce qu'il ait récupéré complètement avant de commencer. Commencer le programme d'entraînement que lorsque votre chien est en pleine forme.

Les chiens ayant des limitations physiques permanentes ou chroniques, telles que la dysplasie de la hanche ou du coude, ne devraient pas y participer.

Avant de commencer un programme d'exercice intense avec votre chien, nous recommandons que votre vétérinaire évalue la santé de celui-ci.

Poids:

Votre chien est-il réellement à son poids optimal? Un chien avec deux ou plusieurs kilos en surpoids a besoin de démarrer plus lentement le programme d'entraînement. L'excès de poids exerce une pression sur les articulations et les ligaments. Si vous n'êtes pas sûr si votre chien est en surpoids, un vétérinaire ou un ami dont les chiens sont en parfaite condition physique peut juger pour vous. Généralement, vous devriez voir et remarquer les deux dernières côtes. Mettez vos pouces sur chaque côté de la colonne vertébrale et faites glisser vos doigts le long des côtés du chien. Vous devriez sentir les deux dernières

côtes facilement. Utilisez vos doigts pour saisir la peau et la graisse le long des épaules, le cou et les cuisses. L'excès de graisse est facilement remarqué.

Le niveau actuel de forme physique de votre chien:

Combien d'exercice que votre chien fait régulièrement? Un chien qui passe la plupart du temps enfermer avec comme activité que l'entraînement IPO n'est pas en très bonne forme. Vous avez besoin d'améliorer sa condition physique lentement.

Âge:

Bien que l'âge minimum pour participer à l'AD est que de 16 mois, nous vous recommandons d'attendre à 18 mois ou deux ans avant de commencer la préparation intense. Certains chiens mûrissent plus lentement, même à 16 mois, ils ne sont souvent pas prêts physiquement à faire de longues distances qui peuvent endommager les articulations. En revanche, les chiens de plus de cinq années prennent plus de temps à se mettre en forme et de récupérer de l'effort physique. Les chiens plus âgés sont également plus vulnérables aux blessures. Avec les chiens plus âgés, allonger le temps de préparation à l'AD et la récupération entre les courses d'entraînement.

Structure physique:

Qu'est-ce qu'il y a des faiblesses dans la structure de votre chien? La structure physique du chien doit être en mesure d'absorber coups après coup. Pensez que les épaules et l'arrière du chien sont des amortisseurs. En général, tout défaut dans la structure qui interfère avec l'efficacité du mouvement global du chien présente des risques aux articulations, aux muscles et aux tendons lorsque soumis à un effort supplémentaire. En conséquence, ces zones sont plus vulnérables aux blessures de surmenage.

Concevoir votre plan d'entraînement:

Il est extrêmement important de ne pas surentraîner le chien au début. L'entraînement trop précoce et rigoureux risque de blesser. Les chiens en forme et en bonne santé peuvent être entraînés trois fois par semaine. Nous suggérons que les chiens plus âgés ou ceux avec des défauts structurels ne s'entraînent que deux fois par semaine.

Nous avons organisé notre programme à 3 jours semaine. Chaque semaine se compose de deux circuits pour la préparation de base et un long autre circuit pour la longue distance. Ces deux types de circuits sont nécessaires pour atteindre le niveau de préparation souhaitée. Courir une fois par semaine pendant 60 minutes ne produira pas les mêmes avantages que l'exécution de trois fois par semaine pendant 20 minutes.

Les courses de base sont à peu près 50% de la distance des longues distances. L'ordre dans lequel vous pouvez organiser vos entraînements de base n'est pas important. Par contre il est important de ne pas faire deux longues distances consécutives.

Le repos est tout aussi important dans ce programme de préparation. Le corps de votre chien utilise ces jours de repos pour traiter les déchets produits par les muscles et stocker de l'énergie pour la prochaine session. Nous recommandons accordé au moins un jour de repos entre les courses. Permettre à deux jours de repos après la longue distance. Quoi qu'il en soit, cela ne signifie pas que votre chien doit s'asseoir dans ses jours de repos. Considérez ces journées comme journées « de congé actives » pour

votre chien. La détente active comprend promenades boisées, l'entraînement IPO, ou une baignade dans l'étang local. Toute activité qui n'inclut pas la course est acceptable.

Les chiens qui commencent se programme doivent être en mesure de faire du jogging pendant 20 minutes ou 3-5 kilomètres à effort modéré.

TABLEAU 1: programme de formation typique

Semaine	Cours de base (2 par semaine)	longue distance (une par semaine)
Semaine 1	15 et 20min	40min
Semaine 2	20 et 25min	45min
Semaine 3	25 et 30min	50min
Semaine 4	25 et 35min	60min
Semaine 5	30 et 40min	70min
Semaine 6	35 et 40min	80min

Nous croyons que le chien est prêt pour AD lorsqu'il peut exécuter confortablement pendant 30-40 minutes (de 6,5 à 8 Km) en course de base et réussir un 15 km (70-80 minutes) en longue distance. Nous n'avons pas jugé nécessaire de faire faire au chien plus de 15 km lors de sa préparation.

Avant et après la préparation:

Nous recommandons d'entraîner votre chien avec l'estomac presque vide ou vide pour éviter l'inconfort gastro-intestinal. Attendre 3-4 heures après un repas avant l'entraînement. Si votre chien a bu beaucoup d'eau, attendez 1-2 heures avant l'entraînement.

Échauffement de votre chien est nécessaire avant une épreuve AD afin de préparer ses muscles pour la tâche. Faire aussi une courte promenade ou jogging lent pendant 5-10 minutes après l'épreuve ou l'entraînement.

Lorsque le chien est refroidi, on peut lui fournir de l'eau. L'eau doit être tiède, pas froide. Autoriser 1-1½ tasse d'eau. Attendez quelques minutes avant d'en offrir plus. De plus, attendez au moins une heure après l'entraînement avant de nourrir le chien.

Équipe:

Nous vous recommandons d'utiliser un vélo de montagne ou hybride pour exercer votre chien. Le vélo de montagne a plus de stabilité et des roues plus larges qui sont plus sûres sur les différentes surfaces. Utilisez une Springer fixée au vélo. Le Springer est fixé directement au cadre de la bicyclette et a un mousqueton qui maintient le collier de chien ou un harnais. Le Springer vous permet de garder les deux mains sur le guidon et aide à prévenir le chien tirer le vélo. Nous ne recommandons pas courir le chien à côté d'une voiture. Normalement le chien est placé à la droite du manieur en test AD.

Pour votre sécurité, portez toujours un casque de vélo. Même le chien le plus calme peut faire un mouvement inattendu et provoquer une chute.

Conseils d'entraînement:

Le conseil le plus important est de toujours utiliser le bon sens lors de l'entraînement. Bien qu'un guide de programme est utile, n'oubliez pas qu'il n'est qu'un guide. Au moment de décider quel exercice à effectuer sur un jour donné, faut être flexible et tenir compte de la météo par exemple, si un jour est très chaud, pensez à sauter l'entraînement ou à le remplacer par une route plus courte. Déplacez la longue distance pour une journée plus froide. Regardez la réponse de votre chien à l'entraînement. Si le chien montre des signes de douleurs, la raideur ou de fatigue, prendre un bref repos de quelques jours et revenir une ou deux semaines arrière dans le programme. L'objectif est de ne pas forcer le chien dans chaque course, mais construire progressivement une base de préparation cohérente.

Quand la distance augmente, augmenter les besoins caloriques de votre chien. Ajustez la quantité et le type de nourriture correctement.

Pour rendre les entraînements intéressants pour vous et votre chien, choisir des itinéraires différents et parfois changer le rythme de plus ou moins vite.

Enfin, essayez d'exécuter en présence d'au moins un autre chien et son maître avant le test de AD pour que vous et votre chien s'habituent à avoir un autre chien à proximité. Votre chien peut devenir compétitif et essayer de courir trop vite. Il est maintenant temps pour résoudre ces problèmes au lieu de gaspiller de l'énergie le matin du test.

Exécution de l'AD:

Si vous avez entraîné votre chien avec un programme similaire à celui décrit ici, votre chien doit facilement finir l'AD montrant peu ou pas de fatigue.

Économiser l'énergie de votre chien et conserver un rythme soutenu tout au long du test. Dans un premier temps, résister à l'envie de sauter à la tête du groupe. Il va attraper les chiens quand ils sont fatigués. Aussi, n'oubliez pas de garder une distance respectueuse des autres participants. Les nerfs peuvent faire des chiens et de leurs maîtres des réactions étranges.

L'AD peut avoir lieu sur différents types de surfaces telles que des pistes de course, pistes de chevaux, la saleté ou l'herbe des champs. La plupart se produisent sur les routes locales. Surveillez les obstacles, les trous et les cristaux sur la route en tout temps pour votre sécurité et votre chien.

Souvent un chien doit s'arrêter pour se soulager pendant les essais. Il n'y a pas de pénalité. Quand le chien reprend, atteindre le reste des chiens progressivement. Ne retournez pas votre chien au groupe à pleine vitesse.

Dans chaque halte, promener votre chien afin de garder les muscles lâche. Lors des temps chaud et ensoleillé, garder votre chien à l'ombre le plus possible. Offrir des montants rationnés d'eau chaude. Lorsque votre chien a retrouvé son souffle, vous pouvez le laisser s'asseoir ou s'allonger. Quelques minutes avant de redémarrer, promener votre chien pour se réchauffer. Avoir votre chien prêt pour l'examen par le juge. Le type d'examen est décidé par le juge, mais la plupart des juges vérifient au moins si les coussinets sont ramollis ou ont des coupures

Après avoir terminé la partie d'endurance, le juge ordonne exercices d'obéissance.