



PROGRAMME

Ateliers " Echauffement et Récupération du chien de sport, de travail et outdoor " Centre Canémotion - Echirolles (38)

TARIF : 55 € par couple participant / chien (40 € observateur sans chien)

DUREE : 3h00 en soirée et en semaine

PLACES LIMITEES à 6 chiens ! (atelier essentiellement pratique)

PROGRAMME :

- 1 / Introduction (quelques chiffres parlants, lésions les plus courantes en sport canin, ...)
- 2 / Notions d'anatomie (régions, squelette, système musculaire, ligamentaire et tendineux)
- 3 / L'échauffement :
 - * pourquoi ?
 - * comment ?
 - * le risque des étirements "passifs" en phase d'échauffement
 - * ateliers pratiques sur les étirements "actifs" (cou, antérieurs, rachis, postérieurs)
 - * échauffements spécifiques
- 4 / La récupération
 - * pourquoi ?
 - * quand ?
 - * récupération active ou passive ?
 - * comment ?
 - * ateliers pratiques -> comment bien mener les étirements passifs
 - * ateliers pratiques -> massage des grandes masses musculaires
- 5 / Conclusions

Nota : Les principes d'entraînement et les filières énergétiques de l'effort ne seront pas abordés au cours de cet atelier. En effet, une journée d'information avait déjà eu lieu sur cette thématique avec un Docteur Vétérinaire de la médecine du sport. Par ailleurs, les exercices de proprioception feront également l'objet d'un autre Atelier.

Modalités :

- * Inscription obligatoire auprès du centre Canémotion. Votre règlement validera votre inscription définitive.
- * Un seul chien par participant sera accepté pour ces ateliers qui seront essentiellement des ateliers PRATIQUES.
- * Pour le bon déroulement de ces ateliers, nous accepterons les chiens **sociables** et en **bonne santé** ! **Les femelles en chaleur ou gestantes ne seront en outre pas admises.**
- * Apporter une **serviette de bain**, des **friandises** et une **gamelle** d'eau pour votre chien