

N°5 - Mars 2018

CANISPORT MAG'

Le magazine de la FSLC

VERY ^{DOMAIN}



DOSSIER

10 Commandements



VETO

La torsion d'estomac



ZOOM

sur trois Clubs



CANICROSS



Fédération des Sports et Loisirs Canins

SPECIAL
CONCOURS DESSINS



Directeur de la publication : Yvon Lasbleiz, Président de la FSLC

Coordinatrice du magazine : Ségolène Travichon

Infographiste : Stéphanie Le Meur

Equipe de rédaction : David Fermé, Mathilde de Munter

Comité de rédaction : Véronique Audejean

Droits d'auteurs : ©FSLC - Fédération de Sports et Loisirs Canins

MAGAZINE GRATUIT - NE PEUT ETRE VENDU

Fédération des Sports et Loisirs Canins

Contributeurs à ce numéro : Emmanuelle Cottin, Benoît Lançon, Alexandra Viste.

SOMMAIRE

EDITO _____	3
COIN DETENTE - Concours dessins _____	4
PORTRAIT - Anaïs, doggy run and bike _____	8
DOSSIER VETO - Torsion de l'estomac _____	9
DU COTE DES CLUBS - Canicross 13 _____	10
ENTRAINEMENT - Les 10 Commandements _____	12
COIN DETENTE - _____	17
ENTRAINEMENT - La technique _____	18
UN JOUR, UNE COURSE - Courçan _____	20
COIN DETENTE - Concours dessins (suite) _____	22
ENQUETE FSLC - Vos blessures _____	25

EDITO

La jeunesse et la pratique respectueuse, voilà 2 axes majeurs au sein de la FSLC que nous reprenons dans ce numéro.

Les enfants d'abord, un concours de dessin a été organisé en début d'année via la page Facebook, le magazine a réceptionné tous les dessins des enfants, aussi nous avons choisi de tous les présenter : ils sont tous très beaux et nous avons été touchés par l'application des enfants à représenter notre sport, nos compagnons. Ils en valaient tous la peine !

La pratique respectueuse est bien ce qui guide la fédération, ses clubs affiliés, ses pratiquants. Le sport monochien explose en France et il nous a paru important de communiquer sur les valeurs que nous portons, les fondamentaux à diffuser et pour cela nous vous présentons les 10 commandements du canicross. Ils sont les bases de notre sport que chacun pourra s'approprier et constitueront un guide pour le magazine et les prochains numéros reviendront plus en profondeur sur chacun de ces points.

Notre coach Benoit Lançon s'inscrit déjà dans cette ligne éditoriale ainsi que notre vétérinaire fédérale, Emmanuelle Cottin, qui vous propose un sujet concernant l'alimentation.

Ce numéro fait aussi la part belle à nos clubs avec l'expérience des Canicross 13, la générosité des loups occitans et la fraîcheur des Doggy run and bike 80, 3 clubs très différents mais portés par une même passion.

Bonne lecture à tous !

Ségolène Travichon,

Coodinatrice du magazine

COIN DETENTE

Toutes nos félicitations à nos jeunes artistes qui se sont surpassés pour ce concours de dessins... Nous vous laissons découvrir leurs oeuvres dans ce dossier spécial.



Maélyss - DOG IN JURA

GAGNANT

Catégorie Baby



Maiwen - BREIZH CANI'TUDE



Loup - CANIPAT'87



Maël - BREIZH CANI'TUDE



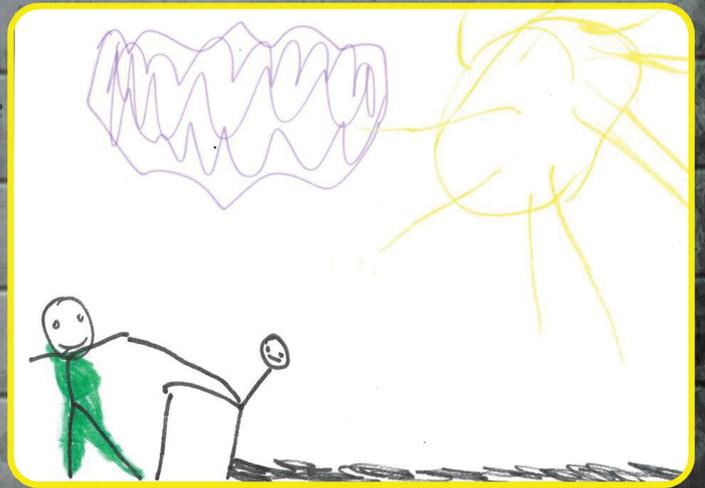
Manon - CANICROSS 30



Enzo - ASLA



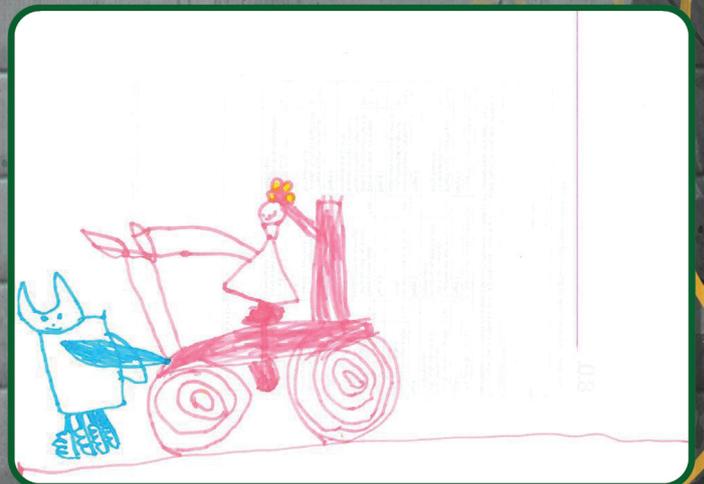
Gregory - CANIPAT'87



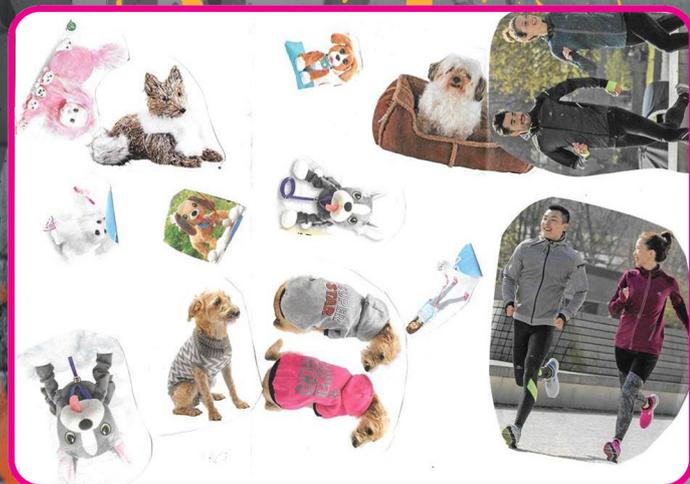
Jeanne - CANIPAT'87



Kelyann - CANIPAT'87



Léane - CANIFURIOUS



Ophélie - PASSION 4 PATTES



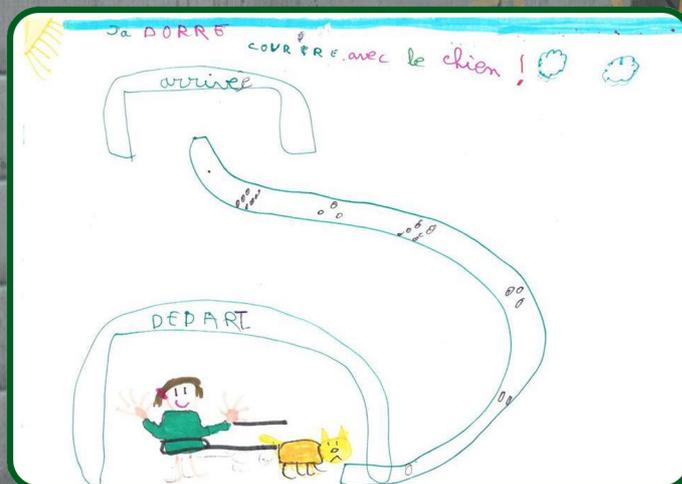
Nora - APCS



Raphaël - CVL



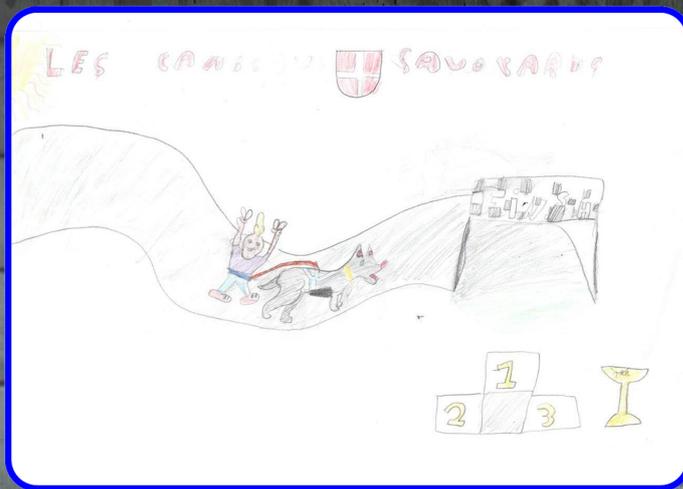
Anaïs - CANICROSSBREIZH



Chloé - CANICROSS 30



Daphné - CVL



Corentin - CANISAVOYARD



Eléa



Eden - RAPIDOS



Malou - APCS



Masie

DU COTE DES CLUBS



Doggy run and bike 80

Création et affiliation en novembre 2017

30 licenciés

basé dans la Somme

Présidente : Anais Van Overloop, 23 ans !

Bonne ambiance assurée, un club au service des passionnés pour une pratique essentiellement loisir.

Propos recueillis par Ségolène Travichon, auprès d'Anais Van Overloop, présidente des doggy run and bike 80.

Origine du club

Anais m'explique qu'ils étaient un petit groupe dans un club canin à pratiquer le canicross et qu'ils ont voulu développer la discipline à travers un club dédié. Un contact a été établi avec Benoît Delaplace, Délégué Technique Régional et le groupe s'est lancé dans l'aventure ! Le club des doggy run and bike est le seul du département de la Somme (pour le moment, ndlr).

Anais. portrait rapide

Anais est une sportive, elle a pratiqué le vélo en compétition et a arrêté quelques temps du fait d'une certaine overdose et par manque de temps au moment de ses études. Une fois son bac en poche, elle se remet au sport plus assidûment, sa première chienne n'aime pas trop tracter (Chelsea, berger australien a aujourd'hui 11 ans) mais son Titou, lui, adore ça ! Elle se mettra d'ailleurs au canivtt pour lui, l'allure lui convient mieux et cela lui permet à elle de retrouver de super sensations sur un vélo. Ensemble, ils iront d'ailleurs aux championnats d'Europe en Italie (ICF) en canivtt (ils finiront 30ème de leur catégorie). Anais a aussi une jeune croisée, Laksen, avec laquelle elle espère bien désormais doubler sur les compétitions canicross / canivtt.



Les licenciés

(Presque) toutes les disciplines sont pratiquées au sein du club : canimarche, canivtt, canicross à tous les entraînements ! Avec une majorité de canicross et un état d'esprit majoritairement axé sur le loisir.

Le club accueille 2 juniors Thibault qui vient de l'ASLA et Mathis, 2 jeunes pousses à chouchouter. Il y a aussi Sandrine Lefranc en Vétéran 2 qui a fini 1ère de sa catégorie au trophée fédéral et compte bien défendre les couleurs de la France aux Championnats du monde en Pologne en 2018.



Un club, une course ?

Oui ! avant même la création officielle du club, Benoit Delaplace les a aidés à organiser leur toute première course : la Cani'davenes'cross le 1er mai 2017. Une première édition qui a attiré près de 140 coureurs.

En 2018, la 2ème édition est inscrite au chien d'or, au challenge Ch'ti et Anais espère bien atteindre les 200 participants ! Le parcours plait beaucoup car il est très varié avec la forêt, l'étang, le passage de gué et 200m à franchir dans l'eau.





Le syndrome de dilatation torsion de l'estomac (SDTE)

Docteur Emmanuelle COTTIN (vétérinaire fédéral)

Dans ce syndrome, le résultat est une accumulation de gaz et de liquide dans l'estomac associée ou non à une torsion de l'estomac sur son axe.

Ceci impacte très fortement le système cardiovasculaire et RAPIDEMENT LE CHIEN SE RETROUVE EN ÉTAT DE CHOC.

CETTE PATHOLOGIE TOUCHE PRÉFÉRENTIELLEMENT LES GRANDS CHIENS À THORAX PROFOND.

Les principaux symptômes sont l'ABDOMEN DILATÉ avec effet « peau de tambour » et des TENTATIVES DE VOMISSEMENTS NON PRODUCTIVES. En effet, le chien salive beaucoup, essaie de vomir mais n'y parvient pas.

CETTE AFFECTION EST TRÈS DOULOUREUSE.



Ainsi le chien peut être prostré par la douleur ou au contraire, très excité et se jeter partout.

Différentes études ont permis de faire ressortir les facteurs de risque : l'ACTIVITÉ INTENSE (course, jeux) ainsi que l'ARRÊT COMPLET D'ACTIVITÉ (en kennel) APRÈS LE REPAS sont des facteurs de risques. Une activité modérée est recommandée, autrement dit, le chien doit pouvoir se lever et se déplacer calmement.

Un GROS BOL ALIMENTAIRE en une prise est un facteur de risque, il est conseillé de fractionner les repas en 2 voire 3 ou 4 prises sur la journée.

Contrairement à ce qui était recommandé jusqu'à présent, les GANELLES SURÉLEVÉES sont un facteur de risque. On conseille dorénavant de laisser la gamelle au sol.

Une ALIMENTATION DE MAUVAISE QUALITÉ est un facteur de risque.



Il apparaît que la majorité des chiens qui présentent un SDTE avait subi une situation stressante dans les 8h qui ont précédées les symptômes.



Ceci implique pour nos chiens de sport qu'on ne nourrit pas un chien dans les 3h qui précèdent une course ou un entraînement et qu'idéalement, on fractionne au maximum ses repas sur la journée.

On peut nourrir le chien au retour d'activité, après un retour au calme et à partir du moment où le chien a bien récupéré, soit environ 1h après l'activité.



On parle ici bien des repas et pas des « snacks » pré et post effort qui peuvent être utilisés en fonction de l'intensité ou de la distance parcourue.

Ce syndrome est une urgence vétérinaire qui engage le pronostic vital de l'animal. Consulter le plus rapidement possible augmente les chances de survie de votre chien.

Bibliographie

1. Glickman LT, Glickman NW, Perez CM, et al. Analysis of risk factors for gastric dilatation and dilatation-volvulus in dogs. J Am Vet Med Assoc 1994;204:1465-1471.
2. Glickman LT, Glickman NW, Schellenberg DB, et al. Non-dietary risk factors for gastric dilatation-volvulus in large and giant breed dogs. J Am Vet Med Assoc 2000;217(10):1492-1499.
3. Bruno Haenel, «Contribution à l'étude du syndrome dilatation-torsion de l'estomac chez le chien : synthèse bibliographique et étude rétrospective de 62 cas au service de soins intensifs de l'ENV Lyon (SIAMU)», thèse n°70, 2007, école nationale vétérinaire de Lyon
4. Glickman LT, «Epidémiologie du SDTE chez le chien», 21ème congrès WSAVA, Jerusalem 1996

DU COTE DES CLUBS



Le Canicross 13, une aventure humaine

... une histoire

Au commencement ...

C'est en l'an 2000, que Jean-François* et son épouse Christine intègrent le club canin CDCB à Chateaufort Les Martigues. Ils participent alors au téléthon en ralliant Chateaufort Les Martigues à Paris en "relais-canicross" (23 couples chiens / coureurs à courir 1h par jour sur une moyenne de 10km/h en se relayant). Une entrée de tous les chiens sur le plateau télévisé du téléthon dont ils parlent toujours.

... la naissance d'un club ...

Après cette extraordinaire aventure, Jean-François se voit confier la création d'une section canicross pour le CDCB qui intègre ainsi la FAC (Fédération Athlétique Canine), lançant le canicross dans le sud de la France. Sa première licence date donc de 2001.

Devenu délégué de la FAC, Jean-François participe au développement du canicross par l'organisation de différentes manifestations jusqu'en 2006, création de la FSLC après être passé par le GSN (Groupement Sportif National).

... et l'expansion d'une discipline ...

C'est donc en 2007 que naît le Canicross 13 de la volonté de Jean-François et 3 autres personnes.

Dès l'année suivante, un premier canicross est organisé à Marseille pour faire connaître ce sport. Et chaque année depuis, bien qu'ils soient arrivés à Orgon, l'expérience est renouvelée.

Le Canicross 13 a permis des rapprochements entre clubs mais aussi la création d'autres clubs en suscitant des vocations et en apportant son expérience.

Aujourd'hui le club compte une vingtaine de membres qui n'hésitent pas à faire de longs déplacements et viennent de tous horizons pour obtenir des résultats. Ainsi, l'un de leurs membres (Yves DEBORDE) revient champion d'Europe V3 en caniVTT. Une fierté pour ce club tout comme les 3 adhérents qui ont participé aux championnats d'Europe 2017 en Italie.

* Vasseur

... qui passe par des entraînements structurés ...

Une fois par mois les membres du club se retrouvent malgré l'éloignement de chacun (rappelons qu'ils viennent de loin pour ce club) pour un gros entraînement collectif. Entre temps, de plus petits groupes se retrouvent pour des entraînements plus réguliers (notamment le mardi soir sur Marignane) quand ils ne s'entraînent pas seuls.

Ces entraînements réguliers se composent d'une demi-heure de préparation physique (renforcement musculaire du coureur) suivie d'une heure de cross (dont les thématiques varient : travail de côte, fractionné, dépassements, ...).

Coureurs et marcheurs s'y retrouvent d'autant que l'été, de longues randonnées, les pieds dans l'eau sont organisées autour de l'étang de Berre quand ils ne se retrouvent pas pour des cani-randos dans les calanques, en bord de mer, dans les massifs ou dans la neige ... car oui, il peut neiger à Marseille !!



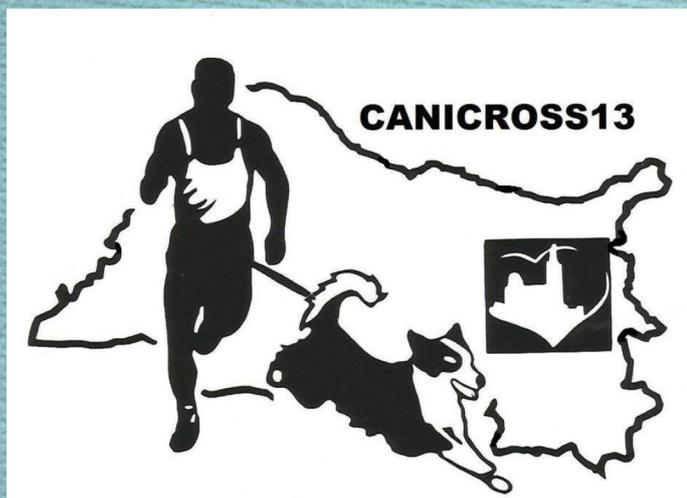
... autour de chiens et conducteurs variés ...

Vous trouverez de tout au Canicross13 : du Yorkshire au Dogue en passant par les Borders et Huskies, tout le monde s'entend. Et même si beaucoup de membres viennent du jogging, ils sont tous différents bien qu'unis par la même passion, celle du partage de l'effort avec leur chien. Vous y trouverez forcément votre place si vous êtes des Bouches du Rhône et alentours.



... unis sous un même nom et un même logo ...

Celui-ci reprend le cœur de ce club : un canicrosser avec son chien sur fond de carte des Bouches du Rhône accompagné par Notre Dame de la Garde. Pour Jean-François comme pour les autres membres créateurs du Canicross13, ce logo semblait être une évidence et devait faciliter la reconnaissance du club auprès du public.



... pour participer au développement de notre sport

Club dynamique sur son territoire, il organise leur 4ème canicross d'Orgon et continue à se rapprocher des institutions pour en organiser d'autres. La volonté de faire connaître le canicross va jusqu'à se rapprocher des organisations d'autres sports pour informer, communiquer et tenter de donner envie en conseillant ou en faisant des démonstrations. Et cela fonctionne puisque le Canicross13 est contacté (notamment par un organisme de chronométrage) ... ils font parler d'eux ... en bien.

... sur le terrain mais pas que.

Le Canicross13 utilise comme beaucoup Facebook et une page web dédiée au club mais ils passent aussi à la télé.

Contacté par C8 il y a deux ans pour un reportage sur le Canipédicycle, ils ont été de nouveau sollicités pour un nouveau reportage sur la cani-rando. Vous pourrez donc les découvrir lors de la diffusion le 1er avril prochain (ce n'est pas un poisson) dans l'émission les animaux de la 8.

Une nouvelle aventure dans le magnifique cadre des collines marseillaises sur fond de bonne ambiance comme il existe au sein de nos clubs.

Et au delà du club ... la fédération.

Pratiquer n'est pas tout. Les membres du Canicross13 sont volontaires pour s'investir et participer au développement de nos sports. Pour cela, 3 des membres sont aujourd'hui juge (1 validé et 2 stagiaires) et 3 ont prévu de se former au BAF1 (Brevet d'Animateur Fédéral) dans leur région. Et comme si cela ne suffisait pas, Jean-François est l'adjoint du DTR, Pierre Flavenot.

D.F.



LES 10 COMMANDEMENTS DU SPORT MONO-CHIEN



FSLC



Fédération des Sports et Loisirs Canins



- 1.** Le RESPECT du chien, tu prôneras
- 2.** Du MATÉRIEL adapté, tu choisiras
- 3.** Attention à l'ALIMENTATION de ton chien, tu feras
- 4.** L'HYDRATATION de ton chien, tu surveilleras
- 5.** Avant l'EFFORT, ton chien tu prépareras
- 6.** PROGRESSIVEMENT, ton chien tu entraînes
- 7.** Ta PRÉPARATION PHYSIQUE pour soulager ton chien tu peaufineras
- 8.** Afin de varier les PLAISIRS pour ton chien et toi, de nouveaux parcours tu cherches
- 9.** Ton VÉTÉRINAIRE, en cas de problème tu consultes
- 10.** Une LICENCE À LA FSLC, tu prendras



Photos M. Duplan

Les sports mono-chien sont l'alliance d'un chien et d'un sportif unis dans le même effort. Nos chiens sont au centre de notre passion et LEUR BIEN ÊTRE DOIT ÊTRE NOTRE PRIORITÉ.



Canisport Mag a déjà réservé un bel article sur le choix et l'ajustement du harnais sur le chien (Numéro 3). LE HARNAIS EST UN ÉLÉMENT CENTRAL DE L'ÉQUIPEMENT de base qui, de manière générale doit être de bonne qualité et surtout être ajusté à son toutou.

En canicross, UN BAUDRIER DE BONNE QUALITÉ est vivement conseillé afin de protéger votre dos et de répartir au mieux la traction de toutou. Entre votre athlète et vous, une ligne de trait amortie (élastique) de 2m maximum, et avec une dureté adaptée au gabarit, sera nécessaire. Pour vous, une bonne paire de chaussures de trail, adaptée à votre foulée. Pour le VTT et la trottinette, il faudra une ligne de trait de 2m50 maximum et la barre permettant d'éloigner la ligne de votre roue est vivement conseillée. Au niveau du vélo, un VTT en bon état et avec de bons freins sera nécessaire.

En ski, le harnais sera le même, la ligne de trait de vtt utilisable et votre baudrier toujours aussi agréable. Pour les skis, une paire de skis de skating ainsi que des chaussures adaptées (attention aux compatibilités chaussures/fixations) vous permettront de vous élancer sur les pistes.



Comme pour nous, UNE ALIMENTATION ADAPTÉE EST NÉCESSAIRE à nos chiens. Adaptée oui, mais à quoi ? A son âge, sa race, son gabarit, ses (in)tolérances, son activité physique ...

Les croquettes restent le moyen le plus simple de bien nourrir son chien, les gammes sont vastes et même si cela peut parfois paraître compliqué, il y a forcément une croquette adaptée à son toutou.

Pour les amateurs de cuisine, les rations ménagères sont aussi envisageables sous condition de les faire réaliser par un vétérinaire nutritionniste qui adaptera les repas en fonction de tous les paramètres spécifiques de votre chien. Nous reviendrons plus en détails sur l'alimentation dans un prochain article.

Comme nous l'explique notre vétérinaire Emmanuelle Cottin dans ce numéro, il y a quelques règles élémentaires sur les temps à respecter avant et après effort pour nourrir son chien pour éviter tout risque de torsion d'estomac.



L'HYDRATATION chez le chien de sport est un point crucial et de nombreux écrits existent sur ce sujet. Un chien qui boit trop peu avant sa course ou son entraînement aura soif pendant la course et risque de se gaver d'eau sur les ravitaillements, les risques peuvent alors être nombreux (vomissements, torsion d'estomac...). Un chien qui aura trop bu ou bu juste avant son départ court les mêmes risques et en moindre mesure les pauses pipi risquent d'arriver inopinément. Il ne faut pas hésiter par exemple à donner une gamelle d'eau avec un petit + (huile de saumon, sardine, ...) 1h à 1h30 avant la course, il faudra donc bien promener le chien avant le départ afin qu'il puisse faire ses besoins.



Non, non, non on ne descend pas le chien de la voiture et direct au départ...

Comme nous, nos chiens ont besoin d'un **ÉCHAUFFEMENT**, de petits exercices pour préparer l'effort qu'on va lui demander ensuite. Un petit trotting, quelques accélérations semblent un minimum. Ce moment de préparation permettra aussi à votre chien de faire ses besoins et vous évitera un arrêt net lors de votre séance/course.



Début de carrière ? Début de saison ? La **PRÉPARATION DU CHIEN** pour la pratique de nos sports demande une certaine progressivité que ce soit en terme de distance et d'intensité de l'effort demandé. Quand on se lance dans un sport, on commence par de courtes séances puis on augmente petit à petit, c'est exactement pareil pour nos chiens.



Comme expliqué tout au début, les sports **Mono-chien** sont l'alliance d'un sportif et de son chien. Pour soulager son chien au maximum et prendre du plaisir ensemble, il faut vous préparer de votre côté. Certains s'inscrivent en club d'athlétisme, de trail mais dans tous les cas, **DES SÉANCES SPÉCIFIQUES POUR LE COUREUR/VTTISTE SONT NÉCESSAIRES**. Vous retrouverez dans **Canisport Mag'** des conseils du Coach Benoît qui vous donneront des pistes de préparation.



La motivation de nos chiens est une priorité, le sport doit toujours rester un PLAISIR et quoi de plus drôle que de partir crapahuter et découvrir de nouveaux terrains de jeu ? Faire toujours le même circuit n'est pas motivant que ce soit pour votre chien ou pour vous. L'idéal est d'avoir un circuit "test" pour suivre votre progression mais découvrir de nouveaux chemins, participer à des entraînements de groupe, courir avec les copains, tout cela entretiendra la motivation de votre partenaire.



Le VÉTÉRINAIRE doit rester votre interlocuteur privilégié pour tous les problèmes concernant votre chien. Lors de vos visites, il faudra préciser que vous faites du sport, en compétition afin que les éventuels traitements prennent en compte les risques de dopage (CaniSportMag N°4).



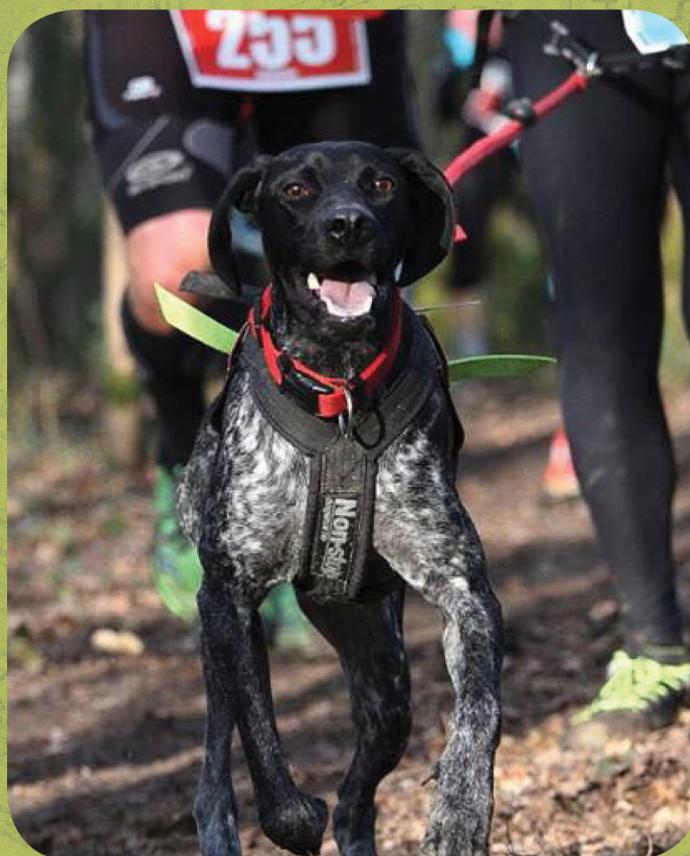
La FSLC ce n'est pas moins de 95 clubs, près de 2000 licenciés, plus de 100 compétitions par an et des milliers de binômes heureux. C'est l'assurance d'avoir un encadrement de qualité et une fédération qui travaille pour la reconnaissance de nos disciplines.

MDM



Les 10 commandements seront au centre de la communication de la FSLC avec notamment le prochain flyer qui leur sera dédié

**Un chien heureux
tu auras...**





JOYEUSES
PÂQUES



Canicross : et si on mettait un peu en avant la technique

Dossier réalisé par coach Benoît

Courir n'est pas inné. courir avec son toutou l'est encore moins.

Outre le fait que la technique soit un facteur important de la performance mais ne considérant pas ce point comme étant primordial, bah oui on est là avant tout pour se faire plaisir, bon ok on se fait aussi plaisir dans la perf, donc ça compte, et voilà j'ai perdu le fil de ma phrase et il va me falloir la recommencer sinon je sens que je vais vous perdre...

Bon reprenons, je disais donc que nous ne naissons pas en sachant courir, cela s'apprend et les bienfaits de la technique, outre l'aspect performance, ont d'autres bénéfices à commencer par la prévention des blessures. Pour performer il faut durer et cela passe par un apprentissage régulier et suivi.

Élément fondamental de la course à pied. les gammes régulièrement tu feras.

Vous connaissez tous les talons/fesses, les montées de genoux, les jambes tenues (il existe 1001 variantes) ... Mais en faites vous régulièrement ?

Chacun de ces éducatifs constituent pour moi l'une des pierres d'angle de la course et donc par extension du canicross.



Grâce à elles on apprendra à automatiser les bons gestes. Répétées et bien réalisées elles permettront de :

- Avoir de bons appuis au sol

On priorisera un travail en plante de pied, non seulement pour le rendu optimal qu'il donne à la foulée, mais également pour son rôle d'amorti qu'il joue sur les appuis.

- Acquérir une bonne coordination

Maîtriser son corps, quelle que soit la vitesse ou la force rentrant en jeu et savoir l'adapter au terrain.

- Apprendre à être relâché

On néglige souvent le haut du corps et pourtant des mouvements de bras heurtés, des épaules crispées ont une influence sur la foulée qui bien souvent s'en trouve rétrécie, mais également il va y avoir une surconsommation d'énergie inutile. Par ailleurs un bon relâchement du haut du corps sur les descentes permettra une utilisation optimale des bras dans leur rôle «équilibrateur».

- Etre solide

J'ai déjà parlé des appuis au dessus, mais n'oubliez pas que c'est la sangle abdo/lombaire qui guide l'ensemble du corps, par conséquent un bon placement de bassin est indispensable. Rajoutons avec le canicross la traction exercée par son binôme via le baudrier et vous comprendrez que l'on touche là encore à un des fondamentaux.

Par conséquent je préconise, quel que soit son volume d'entraînement, d'effectuer **au moins une fois par semaine une séance articulée autour des gammes, du travail de proprioception et de coordination.**

Cependant attention, si vous débutez, et même par la suite, essayez d'avoir quelqu'un ayant un regard avisé qui supervisera votre séance. Il serait ballot d'automatiser de mauvais gestes. Un coach saura vous corriger, vous placer et rendre aussi ludique des exercices qui peuvent paraître rébarbatifs. En bref rapprochez vous d'un club (canicross ou course à pied) avec des personnes diplômées ou présentant une bonne expérience.

Répétées de manière juste et régulière, les gammes donneront à votre course une toute autre saveur, tout en éloignant le risque de blessure.

Pour que les fondamentaux soient intégrés il faut les faire répéter dans des situations variées.

L'un des autres éléments à prendre en compte et visant à améliorer la technique dans notre sport, c'est la variation des terrains. On ne court pas de la même façon sur bitume, piste, ou encore sur les pentes de l'Oisans.

Pensez donc à varier vos terrains de jeux, ne négligez pas les séances de côtes ET les séances de descentes !

Et surtout régalez-vous !



DU COTE DES CLUBS



LES LOUPS OCCITANS : DES LOUPS GENEREUX !



Interview de M. Cousinier Philippe, président de «Génération SED», propos recueillis par Alexandra Viste

Le SED est le Syndrome d'Ehlers-Danlos, c'est une maladie génétique orpheline grave qui touche le collagène. Un seul parent atteint peut transmettre la maladie. La femme et le fils de M. Cousinier sont atteints de cette maladie. Il a créé cette association il y a 5 ans afin de collecter des fonds pour pouvoir investir dans du matériel médical non pris en charge par la sécurité sociale.

En 2016, le club FSLC «Les Loups Occitans» se crée afin de soulager M.Cousinier dans ses fonctions. Le club s'occupe du côté organisation course et M.Cousinier s'occupe de son association «Génération SED» qui lui prend déjà beaucoup de temps.

L'intégralité des bénéfices collectés lors des 2 premières courses FSLC organisées en ce début d'année par les «Loups Occitans» sous la responsabilité d'Alice Gea et de Stéphan Moreno sera très prochainement reversés à l'association «Génération SED».

La collecte de fonds a notamment permis l'an dernier de financer une joëlette qui, en plus de faire connaître les joies de la randonnée et de la course à pied à un enfant malade ou à toute autre personne porteuse de handicap, contribue fortement à la sensibilisation d'un large public. Ce ne sont pas forcément des personnes atteintes du SED qui sont sur la joëlette, mais cela permet de faire connaître les différents handicaps et de susciter l'intérêt.

Les «Loups Occitans» et leur président Lionel Ducamp seront présents à la Course Eiffage du Viaduc de Millau qui aura lieu le 27 Mai 2018 avec un défi de taille cette année : celui d'accompagner la joëlette de Génération SED tout au long des 23,7 km de course.



Lors du canicross de Coursan, Marie-Pierre Rigola a couru au côté de sa fille Emma qui a fait la course sur la joëlette accompagnées d'Impoo, Golden Retriever de 4 ans, chien d'assistance qui partage leur vie depuis maintenant 2 ans grâce à l'association « Handi'chiens ».



crédits photos "Aude course à pied - Christophe Etienne"

Présentation des loups Occitans, Vice Président Stephan Moreno.



Comme l'explique Philippe, les 2 clubs sont 2 entités distinctes mais leurs activités sont très liées d'un point de vue historique et affectif. En effet, c'est un groupe d'amis qui a fondé Génération SED autour de Philippe et de sa famille touchée par cette maladie. Au fil des ans, il est apparu important de dégager du temps à Philippe afin qu'il se consacre au mieux à Génération SED et il a été décidé de créer un club s'occupant des événements sportifs : les Loups Occitans. L'idée était bien dès le départ que ce club ait un lien fort avec Génération SED en lui apportant son soutien toute l'année en participant à de nombreuses courses locales.

Le club des Loups Occitans a été créé il y a 3 ans principalement pour la pratique de la course à pied (sans affiliation) et il y a un an une section canicross a été ouverte et affiliée à la FSLC.

Stéphan qui est le responsable de la section canicross a un passé relativement long comme dirigeant de clubs canins, éducateur canin et pratiquant d'agility (20 ans !). Après une pause, il a voulu reprendre l'agility avec un nouveau toutou mais il n'avait plus goût à cela et s'est ainsi tourné vers le canicross, d'abord seul puis au sein des Loups Occitans. Ils étaient très peu au départ et puis sans s'en rendre compte la section était créée, l'affiliation FSLC obtenue, et le canicross est désormais l'activité qui attire le plus de membres au club. Un nouveau virus l'avait contaminé !

Course à pied et canicross vivent bien ensemble, toutes les activités sont ouvertes sur le mode loisir, il n'y a aucun objectif de challenge en course à pied par exemple.

A chaque fois que les Loups courent, ils le font sous les couleurs de Génération SED et Lionel gère avec bonheur l'équipe joëlette qui participe régulièrement à des actions solidaires lors d'événements sportifs... et quand cela est possible, quelques canicrossers sont également de la partie.



les loups organisent ou co-organisent déjà 3 compétitions !

Coursan en janvier (Aude) : plus de 100 participants sur 2 jours, ce fut la 2ème édition en janvier 2018 (la première avait été sous les couleurs du CTNI grâce à Alice).
Névian (Aude) en avril.

Canicross de Sorède (Pyrénées orientales) les 5 et 6 mai : coorganisation avec Catalane Handi'chiens avec un tracé adapté à la fois à un parcours canicross ludique et pouvant permettre à des fauteuils et joëlette de faire la course.

Et ils ne souhaitent pas s'arrêter là pour avoir une compétition dans le département du club, l'Hérault, à suivre !

S.T.





Sofia - CANIPAT'87



Noémie - PASSION 4 PATTES



Swann - CANIPAT'87



Janguy - CANIPAT'87



Yohanna FSLC

GAGNANT

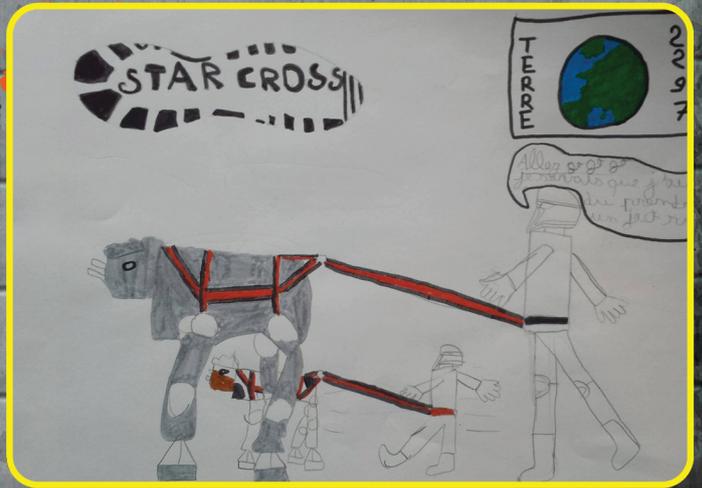
Catégorie Enfant 2



Angelina - CANICROSS 30



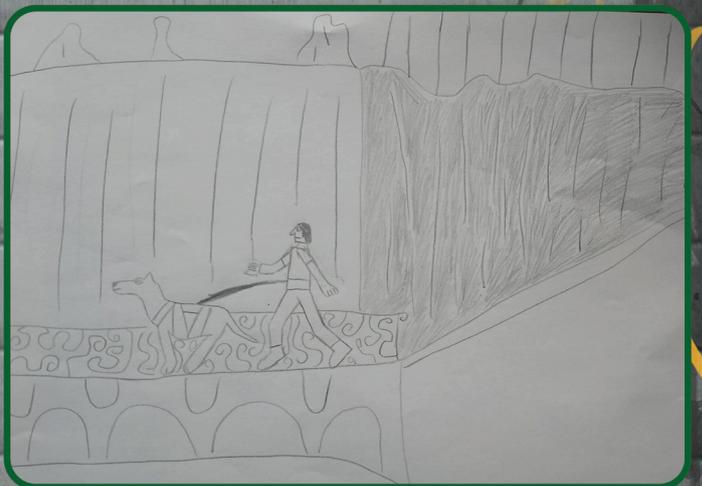
Emma - CANISAVOYARDS



Declan - CANIPAT'87



Hugo - ASLA



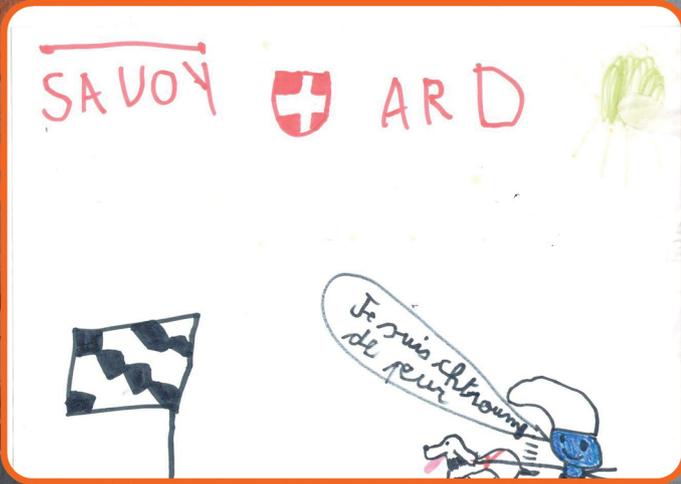
Tynaël - CANIPAT'87



Amélie - NL



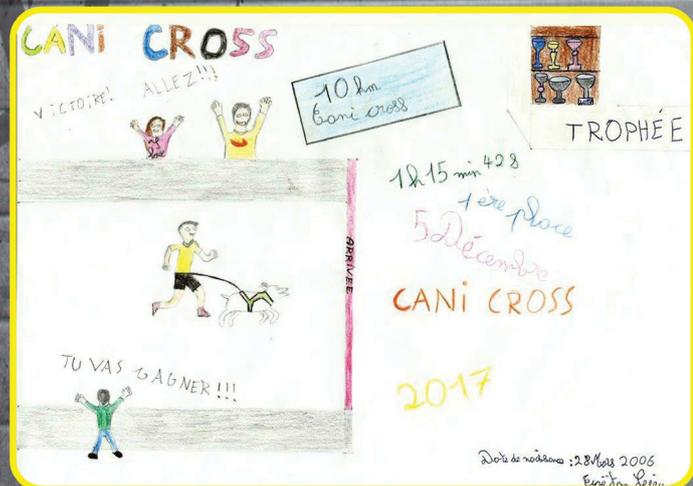
Awen - NL



Clément - NC



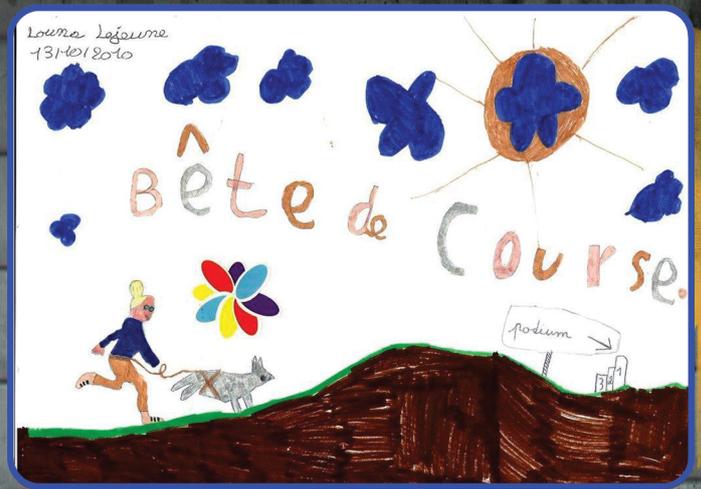
Chloé - NC



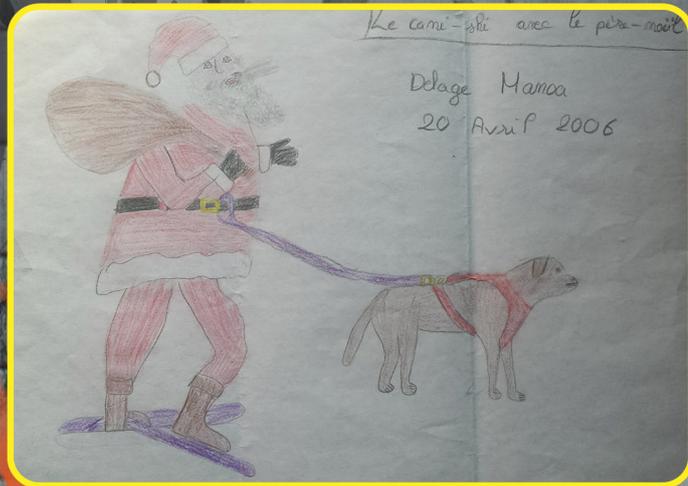
Gaëtan - NC



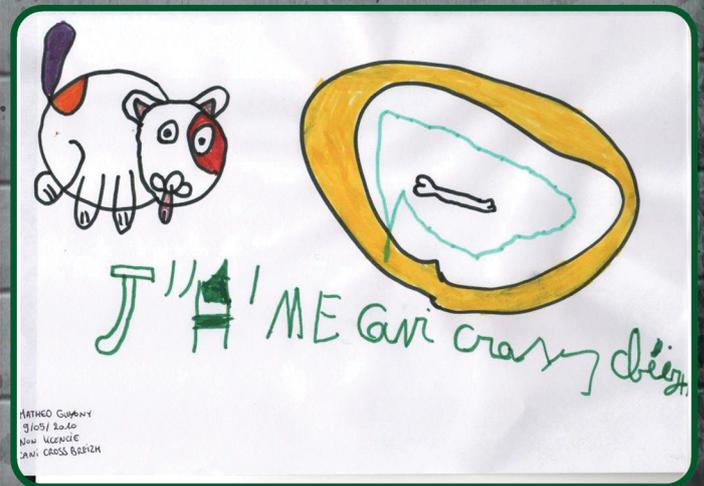
Justine - NC



Louna - NL



Manoa - NL



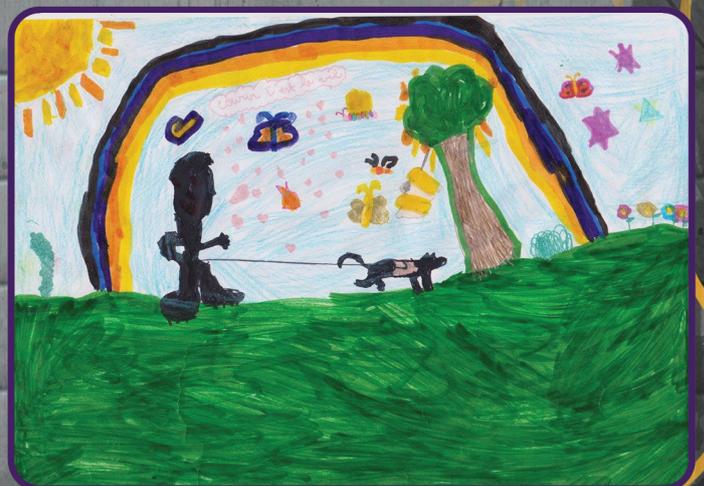
Mathéo - NL

GAGNANT

Catégorie non licencié



Orlane - NL



Valentine - NL



Une enquête de la FSLC - Vos blessures -

Propos recueillis auprès d'Arnaud Bourjalliat, médecin référent à la FSLC

- Bonjour Arnaud, tu es le médecin de la fédé. En janvier, tu vas lancer une enquête afin d'identifier les problèmes de santé provoqués par nos sports mono chiens. Pourquoi cette démarche ?

- Aujourd'hui, il n'existe pas de données sur ce sujet ; on ne sait pas si notre activité sportive est la cause de problèmes de santé, ni quelles sont les pathologies les plus fréquentes. Grâce à un recueil de données par une enquête, il sera possible d'avoir une vision réelle de la situation et de proposer des actions de prévention (préparation physique, entraînements, ou équipement) pour réduire la fréquence et/ou la gravité des problèmes de santé.

- Comment va se passer cette enquête ?

- S'il vous arrive un souci de santé (malaise, blessure...) lors d'un entraînement ou d'une compétition, il faudra remplir un questionnaire et me le renvoyer par mail (tout sera indiqué sur le site de la Fédé et les présidents de clubs auront eux aussi les informations). Les informations que vous aurez indiquées dans les questionnaires seront analysées et nous pourrons en tirer des tendances statistiques. Au fur et à mesure du temps, nous pourrons approfondir nos connaissances et évaluer l'efficacité des actions de prévention mises en place.

- Les réponses seront-elles complètement anonymes ?

- Oui, totalement ! Moi seul aurai accès à la messagerie : dès réception d'un questionnaire, je l'imprimerai afin de pouvoir le traiter et je lui attribuerai un numéro. Comme il ne figure aucune information personnelle (comme nom, prénom ou adresse) sur le questionnaire, il sera impossible aux personnes qui m'aident sur ce projet de savoir de qui il vient (NB : les personnes qui m'aident sont des professionnels de santé soumis au secret médical).

- Le questionnaire, on te l'envoie tout de suite après le « soucis de santé » ou on attend un peu ?

- C'est mieux d'attendre un peu, parce qu'il y a également des questions sur la longueur d'un éventuel arrêt de travail, sur le temps d'arrêt du sport (le temps prescrit et le temps réel d'arrêt)... des données qui peuvent être importantes.»

Nous comptons sur chacun de vous pour transmettre vos informations afin de faire progresser la qualité de l'encadrement de notre discipline.

QUESTIONNAIRE



Bonjour,

Vous avez été victime dernièrement d'un problème de santé lors de la pratique d'un sport mono-chien. Nous espérons que vous allez bien et que votre convalescence sera ou a été de courte durée.

Pour nous aider à mieux connaître les risques pour la santé liés à nos sports et réduire la fréquence de ce type d'accident, nous vous remercions de bien vouloir remplir ce questionnaire puis de le renvoyer PAR MAIL au médecin de la Fédération : medecinfslc@gmail.com

Seul le médecin de la Fédération a accès à cette boîte mail. Vos données médicales personnelles ne seront lues que par lui afin de garantir le secret médical.

MERCI pour le temps passé à remplir ce questionnaire.

VOUS ETES

Sexe : Homme Femme Age : _____

L'ACCIDENT

Sport pratiqué au moment de l'accident

- Canicross Canimarche
 Canitrottinette CaniVTT
 Skijoering

mois de survenue de l'accident :

Que s'est-il passé ? (cochez et expliquez)

Chute : Collision : Morsure : Malaise :

De quoi souffrez-vous ? (Nature et siège du problème, diagnostic du médecin) :

Un traitement a-t-il été mis en place (immobilisation, médicaments, etc...) ?

NON OUI (précisez) :

Avez-vous eu un arrêt de travail (pour le problème provoqué par cet accident) ?

NON OUI : de combien de temps ? _____

Avez-vous vu un médecin pour ce problème ?

- OUI tout de suite après l'accident NON mais j'ai vu un Kiné
 NON mais j'ai vu un ostéopathe NON je n'ai vu ni médecin ni professionnel de santé

Combien de temps :

DEVEZ-vous arrêter le sport ? AVEZ-VOUS arrêté le sport ? AURIEZ-VOUS DU arrêter le sport ?



«UN GRAND MERCI
A TOUS LES ENFANTS
POUR LEURS DESSINS.»

Annabelle, Marie,
Thibault et Alex