



24 octobre 2015 - Stage stretching

Nouveauté cette année à la Délégation Alsace : un mini-séminaire d'après-midi avec Manon SCHAAF, ostéopathe animal, sur le thème suivant :

« Initiation au stretching - Entretien du chien de sport et de compagnie »

A 14h, une dizaine de personnes se sont retrouvées à Osthouse, dans la salle des cavaliers toute nouvellement refaite aux normes, pour écouter et appliquer les conseils de Manon SCHAAF en matière d'échauffement (avant un effort important), étirement (après l'effort) et assouplissement (après blessure ou opération) des muscles, tendons et ligaments de nos chers compagnons à quatre pattes.

Chacun prenait des notes pour ne rien oublier...



Après quelques généralités, il a été passé aux exercices pratiques sur les « cobayes » qui étaient tous bien installés devant leur maître, sur une couverture ou un tapis bien moelleux. Ils attendaient sagement les manipulations.

Nous avons constaté que les chiens étaient particulièrement calmes (à l'exception des deux « chiots Liouck et Leevan ») et coopératifs... signe qu'ils sentaient qu'on était là pour leur bien-être...



Hedgar est un élève très bien appliqué... sa maîtresse a le coup de main (elle est infirmière, ça aide !)



Manon explique les différents mouvements des « loges musculaires », et la durée de maintien de la position, selon ce qu'on souhaite obtenir (étirement, récupération ou assouplissement).
Nous avons donc appliqué à la lettre ses conseils pour le stretching sur les pattes, le dos et l'encolure.

Finalement, les deux « juniors » ont également accepté les exercices.



Il y a même eu un effet secondaire soporifique fort appréciable pour le petit Liouck... qui s'est écroulé pour faire une longue sieste... silencieuse... !



La pause « goûter » était finalement bienvenue à mi-parcours, permettant à nos cerveaux de se reposer, et également aux chiens de se dégourdir un peu les pattes et se soulager avant la dernière ligne droite.

En deuxième partie d'après-midi, nous avons étudié plus spécifiquement chaque articulation, et pas uniquement les « loges musculaires » (membre entier).



Icare est 100 % d'accord...



Très zen, à la fin du séminaire... !



Pour terminer, Manon SCHAAF a également donné quelques conseils pratiques pour épargner le dos de nos chers teckels, pour prévenir des hernies dont souffre malheureusement trop souvent cette race.

Ces conseils sont les suivants :

- Eviter les escaliers, saut dans les voitures, sauter sur chaises ou canapé...surtout les descentes
- Eviter les jeux avec des tractions (jouet corde)
- Protéger le chien contre l'humidité (manteau) et le froid quand il est atteint d'arthrose (à partir de 6 ans selon les individus)
- Eviter de tirer brutalement sur la laisse (abîme les cervicales et les cartilages de la trachée)
- Eviter de soulever un chien (teckel en particulier) par la peau du cou, car beaucoup de nerfs passent à cet endroit.
- Pour soulever un teckel (comme ils sont longs) mettre une main sous le thorax et l'autre main « sous les fesses » en prenant toute l'arrière main

Je ne pense pas me tromper en affirmant à la place de tout le monde que ce stage était très enrichissant et utile pour le bien-être de nos compagnons, avec une interlocutrice très sympathique, pédagogue et ouverte à toutes nos questions.

Merci à Manon SCHAAF pour ce séminaire fort intéressant, maintenant il ne nous reste plus qu'à appliquer ses bons conseils.

Martine KLEIS
(Texte et photos)