

FEDERATION DES SPORTS ET LOISIRS CANINS

4, rue de la Forge **22450 HENGOAT**

www.fslc-canicross.net



CANI-ENFANT « Mode d'emploi »



A l'intention des CANI-PARENTS



AVEC LE SOUTIEN ET LA PARTICIPATION DE :

Mickaël Desplains:

Président du club « Les caniconquérants caennais ». Cani-crosseur et compétiteur émérite. Papa du petit Aaron.

Claire Fichet:

Pédopsychiatre et sportive régulière.

Louise Tessiot:

Interne de psychiatrie. Cani-crosseuse passionnée.

Cédric Maloisel:

Educateur physique et sportive. Cani-crosseur confirmé.

Nathalie et Eric Guyot :

Juges-arbitres fédéraux. Cani-crosseur, cani-trotteur, cani-VTTiste

Caroline Pasquet:

Auxiliaire Spécialisé Vétérinaire. Cani-crosseuse et aide-animateur.

Flavien Delêtre:

Educateur et comportementaliste canin. Musher professionnel.

Aaron Desplains 7 ans et Léna Ripoll 12 ans.

Jeunes sportifs découvrant le canicross sous les yeux admiratifs de leurs parents.

Nous tenons à remercier l'ensemble de ces personnes qui se sont activement investies dans cet ouvrage. Nos échanges ont permis de rédiger ce livret grâce au partage de leurs connaissances et leur foi en une pratique saine et épanouissante pour nos enfants. Ce livret est référencé dans la liste des documents établis par la FSLC Il a été déposé pour protection des droits d'auteurs par la Fédération pour les différents rédacteurs et illustrateurs cités ci-contre qui en garde la propriété intellectuelle. Ils autorisent la FSLC à l'utiliser en tant que document fédéral.

Déposé en horodatage sous le n°1116870

Préface:

La Fédération des Sports et Loisirs Canins (FSLC) indique : « le sport monochien possède la particularité d'être un sport individuel, mais pratiqué <u>en couple</u> ».

Dans le cas particulier du cani-enfant, la présence étroite des parents instaure un réel travail d'équipe.

Le chien de sport ne doit pas être considéré comme un moyen pour l'enfant d'arriver à la performance. Mais un moment de partage et d'accomplissement de soi, autant pour l'enfant que pour les parents.

Cet article est le regroupement d'expériences et d'échanges autour du sport monochien dans le cadre de la participation de nos enfants. Il ne fait pas office de doctrine et n'engage pas les intervenants dans leur discours.

Chaque enfant, chaque parent et chaque chien sont différents. Il en découle que les quelques lignes qui vont suivre ne peuvent se suffire à l'élément principal : l'écoute et la compréhension des personnes qui nous entourent (autant humaines que canines).

Dans un souci de compréhension, le terme « parent » regroupe tous les « accompagnateurs » susceptibles de se joindre à l'enfant dans le même effort lors de la course.

Prologue:

Hugo Ripoll, animateur fédéral au sein de la FSLC et papa de Léna 12 ans. Nous courons avec Isis, notre premier chien, une berger belge malinoise de 7 ans. Depuis janvier 2020, c'est au sein du club de canicross « Les caniconquérants caennais » que nous avons inauguré la section enfant. Nous en comptons aujourd'hui une petite dizaine.



Sommaire

- I. Disciplines et distances en fonction de l'âge
- II. En course, en entrainement et compétition
- III. Le matériel
- IV. Approche sportive
- V. Approche psychologique
- VI. Retour d'expérience





I. Disciplines et distances en fonction de l'âge



Les catégories d'âge (dans l'année civile) :

- 7-8-9 ans pour la catégorie Benjamin (anciennement E1);
- 10-11-12 ans pour la catégorie Minime (anciennement E2) ;
- 13-14 ans pour la catégorie Cadet;
- 15-18 ans pour la catégorie Junior.

Accès aux disciplines:

Age minimum pour débuter la pratique des sports monochien :

- Canicross : 7 ans dans l'année civile ;
- Cani-VTT: 15 ans d;
- Cani-pédicycle : 15 ans dans l'année civile ;
- Cani-trail : 18 ans au moment de la course.

2020 FSLC	Ages FSLC	Dénomination	Abrév.	Distance max
2014 et après	jusqu'à 6 ans	BABY	Baby	
2011-2013	7-9 ans	BENJAMIN@	CF(H)B	1,5 km
20082010	10-12 ans	MINIME	CF(H) M	2,5 km
2006-2007	13-14 ans	CADET®	CF(H)C	3,5 km
2002-2005	15-18 ans 	JUNIOR	CF(H)J	

(Source : règlement des compétitions FSLC version 2020)



II. En course, en entrainement et compétition

L'enfant se doit de connaitre le règlement pour pouvoir s'impliquer dans son sport. Les parents ont le rôle fondamental de lui expliquer les règles afin de les assimiler mais surtout de les comprendre. Il n'existe aucun intérêt à appliquer quelque chose sans compréhension. Ainsi, les cani-parents doivent faire passer le message que toutes les règles ont été définies pour le bien-être et la sécurité du couple « enfant-chien » ainsi que de l'ensemble des concurrents.

Exemple : « ne pas tenir la main de l'enfant ? mais pourtant ça le rassure ! non ? » Ce n'est pas pour minimiser la présence ou l'intervention du parent, ni d'interdire de rassurer son enfant ! Mais laisser la possibilité à notre petit champion de pouvoir s'auto-équilibrer durant sa course, ses appuis, sa gestion de la vitesse, celle de son chien ... alors que lui tenir la main ne fera que de le déséquilibrer et donc l'empêcher de ressentir ses limites. Le bon message est de l'autoriser à se rattraper à la longe de l'adulte si la chute est proche et de devoir anticiper si la maîtrise lui échappe.



Nathalie et Eric Guyot

Juges fédéraux bénévoles officiant tous deux sur des courses FSLC.

Ils sont responsables de l'application des règles, du respect des consignes, mais tiennent avant tout un rôle pédagogique en expliquant les choses avec douceur et passion. Merci à vous d'être là pour nous !

L'apprentissage philosophie du « bon cani-pratiquant du », respect et du contrôle du comportement de l'enfant ne peuvent se faire que par l'attitude exemplaire des caniparents. Vous êtes leurs modèles, leurs référents, leurs « instructeurs », ne serait-ce que par votre autorité d'adulte!



Lors de la course :

En cani-enfant, la participation sera autorisée qu'aux conditions suivantes

- Le rapport entre la morphologie de l'enfant et la puissance du chien doit être compatible ;
- Toute personne mineure ne peut, selon la loi, conduire un chien de catégorie 2, elle devra obligatoirement être accompagnée du propriétaire muni du permis de détention.

Dans le cas contraire, pour participer, l'enfant devra courir accompagné d'un adulte : L'adulte devra être relié au chien par une longe de sécurité d'une longueur supérieure à celle de l'enfant (50 cm minimum) lui permettant de contrôler à tout instant la puissance de l'animal. Cependant s'agissant de la course de l'enfant, l'adulte pendant l'épreuve, devra être placé en permanence en arrière de l'enfant et ne pas intervenir sur les ordres à donner au chien sous peine de sanction (pénalités de temps), sauf pour des raisons évidentes de sécurité.

Pour les enfants de 7 à 11 ans, la prise par la main ne s'effectuera qu'en cas d'urgence.

Règlement course:

(Doc FSLC-REG-003-12 Edition 01/2020 page 6/32)

- L'accompagnement des benjamins (E1) sur le parcours est obligatoire ;
- Les minimes (E2) pourront être accompagnés sur la totalité du parcours ou en partie, à la demande des parents et avec l'accord du juge ;
- Les cadets et juniors sont autonomes ;
- L'accompagnateur peut être attaché au chien ou pas (pour les minimes) afin de sécuriser l'enfant, décision conjointe avec le juge.

En compétition :

(Source : règlement des compétitions FSLC version 2020)

Un chien ou une chienne ne pourra effectuer qu'une seule course adulte par jour. Parmi les trois seules exceptions, nous retrouvons pour les enfants :

« Une compétition de canicross enfant, benjamin ou minime, en plus de l'adulte ».

Un temps de repos de 30min entre deux épreuves doit être respecté à compter de l'arrivée de la 1ère épreuve et le départ de la 2nd.



<u>Le respect de la course et des concurrents de l'enfant via les cani-</u> <u>parents :</u>

Le devoir des cani-parents passera par des bases simples :

- Savoir expliquer à l'enfant que si un concurrent le rattrape (et s'annonce) c'est qu'il est plus rapide et qu'il doit lui faciliter le passage ;
- Inversement, rattraper un concurrent moins rapide n'est pas associé à une humiliation, il devra s'annoncer avant le dépassement, de manière naturelle et courtoise, pour lui permettre, dans la mesure du possible, de vous faciliter le passage ;
- Apprendre à l'enfant le respect des bénévoles de course, présents pour lui permettre de pratiquer son activité ;
- Accepter les interpellations et savoir écouter les juges présents, tenant un rôle premier de pédagogie et de sensibilisation;
- Savoir détecter, comprendre et prendre soin de son chien (fatigue, blessure) ;
- S'adapter à son compagnon jusqu'à l'ultime décision que cela impose : l'abandon ! Car ils forment un binôme responsable et réciproque.

Ces explications devront être enseignées aux parents mais surtout, et en premier lieu, à l'enfant pour qu'il puisse se responsabiliser et prendre de l'importance dans la pratique de son activité.



III. Le matériel

Les chaussures :

Certains magasins proposent des chaussures type « trail » dans les rayons enfants. Il faut chercher et se renseigner car (au même titre qu'en cani-trail), le trail n'est ouvert qu'aux personnes majeures. Des chaussures à crampons (sans pointes ! et pas de foot !) sont adaptées et permettent d'avoir une bonne liaison au sol.

Harnais du chien:

Le harnais du chien ne change pas!

Il doit respecter les conformités de gabarit et les indications vétérinaires.

L'enfant et le parent doivent (en catégorie benjamin) ou peuvent (en catégorie minime) être tous deux reliés au chien. Pour se faire l'enfant ET le parent sont attachés sur le HARNAIS du chien (en aucun cas le parent ne doit être attaché au collier du chien !) au moyen d'une longe élastique. Celle de l'enfant doit mesurer 1.50m maximum (sans minimum) et celle du parent 50 cm de plus au minimum. L'ensemble ne doit pas être supérieur à 2 m et sans compter de minimum (distance prise entre la taille du coureur et la base de la queue du chien).





Baudrier / ceinture ENFANT:

Il existe sur le marché des ceintures et des baudriers de toutes les tailles et couleurs. Lors des 1ères séances, il est normal de vouloir mettre le matériel des adultes à l'enfant. Cela évite d'acheter un baudrier de haut de gamme qui finirait dans le placard lorsque l'enfant sera lassé de la pratique. Cependant il convient de bien faire attention à ne pas créer d'accident ou de chute à cause d'un matériel trop grand ou pas adapté à sa morphologie. Lors de la traction produite par le chien, la ceinture ou le baudrier se trouve plaqué sur le dos de l'enfant, l'empêchant donc de glisser. Lors de la course, les variations de vitesse et de traction du chien vont détendre la longe, la ceinture (ou baudrier) va donc glisser et directement tomber sur les genoux de l'enfant. Produisant alors une chute immédiate, à une vitesse importante et avec le chien qui tracte encore à ce moment-là. Il est extrêmement important de veiller à mettre un matériel adapté dès les 1ères séances! Une chute sera un mauvais souvenir, autant pour l'enfant que pour vous.

Baudrier ou ceinture?

Les baudriers type « junior » ont l'avantage d'être réglables et ainsi plus confortables. Les ceintures dorsales doivent avoir une largeur minimum de 7 cm dans le dos et s'avèrent plus rapides à enfiler.



Dès le plus jeune âge il faut apprendre aux enfants à s'équiper et se déséquiper seul.



IV. Approche sportive

L'activité physique chez les enfants favorise le développement musculaire, l'équilibre, la précision et la coordination des gestes. Ces éléments sont très particuliers en canicross. Il faut exécuter une course : rapide, en traction, avec des trajectoires aléatoires et au gré du déplacement du chien qui se trouve en avant de l'enfant.

Le sport favorise aussi le contrôle de soi, et donc particulièrement en canicross, la gestion de son équipier, de ses réactions et de ses émotions propres.

Sur un plan social, adhérer à un club c'est faire partie d'une équipe. Si on devait compter le nombre de pattes foulant le sol cela ferait beaucoup de monde sur le terrain.

Le canicross est une histoire de famille!

La majorité des enfants courant avec leur chien, sont issus de parents pratiquants euxmêmes ce sport. Il sera extrêmement rare qu'un enfant, n'ayant pas de chien dans son cercle familial proche, décide de se lancer, de lui-même, dans l'aventure folle du canicross. Cela implique des paramètres et une prise de conscience de la part de l'enfant ... mais aussi des parents.





Responsabilisation:

« Non Théo! tu ne peux pas prendre Médor en laisse car il tire trop! »

En canicross le rôle 1^{er} du chien est d'être en avant du coureur et donc de le tracter. Vous devrez apprendre à votre enfant la gestion de la tension de longe et lui faire prendre conscience de la responsabilité qui lui revient.



Stress / anxiété :

« Je suis seul avec Médor, Papa et Maman me font confiance je ne dois pas les décevoir »

Pris sur l'émotion, des enfants peuvent s'effondrer et pleurer sur la ligne de départ. Les sentiments les submergent et la hauteur des responsabilités les dépassent. Pourtant tout se passait bien pendant les entrainements ?! oui ... mais lors d'une compétition vous êtes observés, l'ambiance qui y règne est spectaculaire pour des petits. Et dans ces moments-là, ils se rendent compte du niveau de confiance que vous leur accordez et de l'espoir de réussite que vous leur souhaitez.

L'enfant doit accepter ses émotions et les normaliser. Vous devez lui dire que nous aussi, nous ressentons le stress et que cela peut donner envie de pleurer. Ressentir des choses est normal et les échecs construisent autant que les réussites. Bien entendu, la balance bénéfice/risque (= stress/plaisir) doit toujours pencher vers le plaisir.





Confiance:

« Je ne veux pas que tu partes trop loin avec le chien, je veux vous voir! »

A partir de la catégorie minime, vous pourrez laisser votre enfant en autonomie avec le chien. Sur des parcours variables, et où l'absence du binôme sera d'environ 10 min à 20 min. (rassurez-vous les juges et bénévoles suivent de près nos enfants lors des courses).

Dans la famille, l'enfant et le chien sont généralement très attachés, très proches! Mais l'enfant comprend bien qu'il ne commande pas le chien. Il est son copain, il lui glisse des friandises en douce, ils passent leurs journées à se courir après. Mais ce n'est pas lui qui gère l'éducation. En canicross l'enfant sera en liaison physique et psychique avec le chien, dans un effort commun et devra gérer seul son équipier.

Accéder au canicross permet aux enfants de s'affirmer dans leur relation privilégiée avec leur chien. Ils courent ensemble, souffrent ensemble, font des podiums ensemble ! L'engouement pour cette nouvelle relation peut avoir plusieurs conséquences.

Dépassement de soi :

« J'ai un gros chien qui court très vite »

Les enfants cherchent généralement à se mesurer les uns aux autres, comme les parents à vrai dire ! La seule différence est que le coureur adulte connait la notion de préparation, d'entrainement, de sacrifice pour y arriver ! Alors que nos enfants ne voient pas tout le « avant » d'une course. Ils courent avec leur chien et 2 min après lancent des bouts de pain aux canards de l'étang d'à côté !

Lors de l'effort il en revient aux parents de surveiller les capacités physiques de leurs enfants et d'y être très attentif! Les enfants par manque de préparation et de maturité dans leur plan d'entrainement, ne se connaissent pas physiquement (et psychologiquement). Ils iront toujours à fond, ils donneront tout dès le départ, ils respireront mal et n'écouteront par leur petit corps qui souffre de l'effort.



On entend souvent parler du chiot et du moment où il pourra commencer à faire de la traction. Dans la même idée, les enfants doivent évoluer et s'épanouir physiquement à leur rythme, en y allant <u>progressivement</u> et ce même si l'enfant est capable de s'adapter à toutes les situations que lui offrent les activités physiques et sportives nécessaires à son développement.

Ce développement (toujours) progressif devra faire appel à plusieurs « phénomènes » (physiques, psychiques, moteurs et énergétiques) regroupés en ce qu'on appelle des habiletés motrices.

Ces habiletés sont commandées par un ensemble d'opérations cognitives : l'enfant stock en mémoire, manipule et utilise des « connaissances apprises » pour agir.

Le canicross va permettre de développer l'ensemble du corps de différentes façons.

D'abord **physiquement**, il va permettre une bonne coordination bras/bras, jambe/jambe mais aussi bras/jambes, nécessaire à l'ensemble des choses qu'il pourra effectuer dans sa vie.

Un développement musculaire plus important sur le bas du corps mais aussi sur la partie abdominale, permettront d'améliorer sa « posture debout » dans la vie de tous les jours.

Puis **physiologiquement**, le canicross est très intense pour le cœur, mais aussi pour l'ensemble de l'organisme du corps humain. Il va permettre à l'enfant d'être mieux préparé à toutes les activités physiques à venir.

Enfin sur le plan **psychomoteur**, un renforcement « naturel » de la proprioception (« la perception consciente ou non de la position des différentes parties du corps », terme souvent utilisé pour les chevilles).

Une meilleure gestion des « crises de temps » permettant d'améliorer le temps d'une prise de décision ainsi qu'une meilleure gestion des « crises d'espace » permettant d'améliorer la gestion de son environnement et du terrain dans lequel se trouve l'enfant.

Cédric Maloisel

Educateur physique et sportif

Le sport en général et ici le canicross vont permettre aux enfants de se développer physiquement mais aussi intellectuellement, mentalement et psychologiquement.

Ils vont permettre aux enfants de mieux affronter la vie de tous les jours et d'être plus respectueux de ce qui les entourent ... Le sport s'apprend! et progressivement!

Il est important de ne pas se louper, il est une école de la vie pour nos bambins.



Pour conclure, voici quelques règles:

- La vitesse que vous pouvez tenir n'est pas celle que peut supporter votre enfant! Il est inconcevable qu'un enfant de 8 ans puisse courir 15 min à 14 km/h!
- La course à pied est un sport qui sollicite énormément les articulations des chevilles, genoux, hanches et le dos. D'autant plus en canicross où l'on freine le chien et donc sursollicite ces groupes articulaires. Il convient donc d'être progressif, d'avoir des chaussures adaptées, un terrain plutôt meuble et savoir écouter les plaintes inconscientes de son enfant (cf. signes avant-coureurs de fatigue) ;
- Eviter le surentrainement : les séances d'entrainement hebdomadaire ne doivent pas dépasser les capacités de chaque tranche d'âge (EPS à l'école, sport en club...). Les enfants ont tendance à ne pas exprimer la douleur (quand ils sont petits) ou à ne pas y faire attention (lorsqu'ils sont grands) ;
- Soyez vigilant sur l'état du terrain! Les enfants n'ont pas la même proprioception et notion de danger que nous sur les sols glissants ou accidentés;
- Observez les signes avant-coureurs de fatigue :
 - L'enfant ne parle plus ;
 - L'enfant a une pointe de côté ;
 - Il se tient à votre longe comme pour se soutenir ;
 - Il veut arrêter de courir.
- Ne pas négliger les phases importantes d'une séance de sport :
 - L'échauffement : permet la préparation cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et articulaire. Ceci pour éviter les risques de blessures et pour favoriser les afflux nerveux et donc la pleine réussite de la séance;
 - La récupération (ou retour au calme) : comme son nom l'indique, elle permet de récupérer sur un plan physique mais aussi psychique. La motivation de la course avec son chien peut se transformer en « excitation » et il faut donc redescendre tout cela par une récupération active, douce puis calme.



V. Approche psychologique

L'activité physique chez les enfants :

- Améliore le sommeil, facilite l'endormissement et évite les réveils ;
- Est un élément pour lutter contre la dépression chez les adolescents ; (source : Kandola et al ; 2020)
- Entraine un effet positif sur la plasticité cérébrale de l'enfant (neurogenèse : développement des connexions neuronales), ce qui peut expliquer les effets positifs sur les fonctions cognitives telles que les capacités de concentration, la mémoire ... (source : Verburgh et al ; 2013)

De là en découlent des bénéfices psychiques :

(source : Organisation Mondiale de la Santé)

- Réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression ;
- Améliore l'estime de soi ;
- Aide à l'insertion sociale et au développement d'esprit d'équipe;
- Favorise la mise en place d'habitudes saines pour la santé, un enfant actif a plus de chance de devenir un adulte actif.

La médiation animale:

- Favorise la prise de conscience de l'autre ;
- L'enfant doit s'ajuster en permanence aux comportements et aux signes que lui envoie son chien ;
- L'enfant fait l'expérience d'une relation bilatérale étroite où la communication est primordiale. Cela développe des stratégies de communication ;
- Elle favorise l'autonomie de l'enfant, qui a des responsabilités devant son chien, il doit prendre soin de lui!

Pour soutenir votre enfant, n'hésitez pas à l'encourager. Montrezlui que l'effort partagé avec son chien est quelque chose d'unique. Chaque petite interaction avec son chien doit être décuplée et lui être expliquée.

Claire Fichet

Sportive et pédopsychiatre au centre ressource autisme du CHU de Caen, à l'accueil de jour pour enfant de Caen et au centre médicopsychologique pour enfants et adolescents de Lisieux (tous deux dépendant de l'établissement public de santé mentale de Caen).

Le canicross regroupe deux méditations ludiques et plaisantes : sportive et animale.

La médiation est un terme large, en pédopsychiatrie, qui pourrait être apparentée à un support pour aller à la rencontre de l'enfant. Elle peut être à visée thérapeutique, rééducative ou tout simplement de loisirs. Elle permet de passer par une activité ludique et, fonction de la médiation, vise favoriser développement psychique et physique de l'enfant.

Toutes ces médiations permettent à l'enfant d'évoluer dans un cercle « vertueux » et ainsi faciliter l'élaboration de sa conscience corporelle qui est la base d'un bon développement psychique.





Exemple:

- le chien est content à la fin de la course, il tire la langue et est tout fou fou ... Signes d'un moment heureux passé avec son mini-maitre.
- le chien aboie, tourne dans tous les sens et ne tient pas en place. Signes d'excitation, de frustration ou de mauvaise gestion du stress.

Attitude et comportement des enfants de la « population générale » :

6 à 8 ANS	Est très actif Est tourné vers lui-même Aime le jeu Désire plaire
8 à 10 ans	Est courageux Est entreprenant Est attiré par le sport Désire vivre en groupe
10 à 12 ans	Est motivé A l'esprit compétitif très développé A une croissance staturale rapide Manque de tonus
12 à 14 ans	A l'esprit compétitif A une croissance staturale rapide Manque de tonus
14 à 16 ans	Refuse l'échec Développe une motivation personnelle A besoin de conseils et de précision
16 à 18 ans	Se prend en charge Devient autonome Arrive à maturité physique

(Source : guide du BAF1 FSLC version 2020)

Ce tableau regroupe certains comportements que nous pourrions retrouver chez nos enfants. Ce sont des grands axes car les enfants sont tous différents, il faut savoir s'adapter à l'enfant qui reste unique.

La pratique du canicross peut être accessible aux enfants en situation de handicap psychique. L'avis de non contre-indication d'un médecin professionnel de la santé permettra d'aborder sereinement la pratique sportive. Ils bénéficieront des mêmes effets positifs que les enfants de la population générale et cela favorisera l'inclusion en milieu ordinaire.

Le développement psychique passe aussi par le corps, et pas que par les pensées, et est donc favorisé par une bonne activité physique : « un corps sain dans un esprit sain ! ».



VI. Retour d'expérience :

Léna, 12 ans. Court depuis 1 an avec Isis, une femelle berger belge malinois de 7 ans. Aaron, 7 ans. Court depuis cette année avec Lenka, une femelle alaskan de 5 ans.

Est-ce que vous parlez du canicross à

l'école?

Aaron: Pas beaucoup, mais presque tous les jours avec mes copains (ils ont tous des chiens)

Léna: OUI! mais elles ne m'en ont jamais

parlé, elles trouvent ça marrant.

Quand vous courrez ensemble, qu'est-ce que vous trouvez le plus drôle chez votre

Aaron: Quand elle a ses oreilles qui se lèvent chien? quand elle court (Lenka a de grandes oreilles), Léna: Quand elle marche, des fois elle ralentit

ça me fait rire!

Léna tu as déjà fait des compétitions ... qu'as-tu trouvé de différent par rapport aux entrainements?

Léna: Il y a d'autres chiens et c'est plus dur

Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans le canicross ? Aaron: Rien! j'aime tout dans le canicross! Léna : Le départ, car elle tire trop et j'ai peur de tomber.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de faire du canicross?

Aaron: J'ai eu envie d'essayer pour voir si je pouvais y arriver, j'avais peur de pas y arriver. l'ai eu envie de passer du temps dehors à courir avec les autres car ça me plait beaucoup (en parlant de Titouan son super copain).

Léna : J'aime bien les chiens, je voulais partager quelque chose avec eux. Je trouve ça marrant parce qu'on est plusieurs et on n'est pas seul et j'aime courir avec les autres