

GRAND PRIX MIGROS

CHALLENGE 21



challenge 21



EVENT SPONSOR

MAIN SPONSOR

MIGROS

CO-SPONSOR

STÖCKLI
THE SWISS SKI

BRACK.CH

kiosk

EVENT SUPPLIER

roko

LEKI

DESCENTE

BWT

GIRO

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

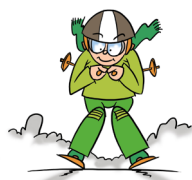
BKW

swisski

MIGROS-CHALLENGE

Semaine 1 et 2 – Attitude de base dynamique/parallélisme des skis

Une attitude de base dynamique signifie une attitude du corps centrale, stable et prête à exécuter un mouvement dans toutes les directions. L'athlète doit être capable de toujours maintenir cette attitude, respectivement de la retrouver, indépendamment des influences extérieures. Dans cette situation l'attitude de base doit constamment représenter un compromis entre une attitude stable et une liberté de mouvement.

Fautes et erreurs typiques		Exercices	Exercices Master	Vidéo
	Position en arrière (CG?)	- Skier sans les bâtons - Skier sur des creux et bosses - Virage-stop (à l'arrêt le CG est centré) - Lors du changement de virage, frapper les mains devant le corps	Skier avec les boucles des chaussures ouvertes	
	Jambes en « X »	- Skier sans les bâtons, la main extérieure au virage presse sur le genou intérieur en direction du centre de la courbe - Virage sur le ski intérieur - Skier en ayant l'impression de skier avec les jambes en « O »	Tenir un élastique tendu à l'aide des genoux	
	Corps cassé en avant	Skier avec un bâton devant et un bâton derrière le corps	Page/journal sur le haut du corps	
	Position des skis non parallèle	- Déplacement permanent du ski intérieur et extérieur en avant et en arrière pendant la descente - Appuyer le bâton extérieur dans la neige	Soulever le ski intérieur	

Plus d'informations sur le téléchargement des vidéos et le tirage au sort sont disponibles sous : gp-migros.ch/fr/challenge1

Participez jusqu'au 17.01.2021



1^{er} prix: Carte cadeau MIGROS d'une valeur de CHF 2'000.-

2^e prix: Carte cadeau MIGROS d'une valeur de CHF 1'500.-

3^e prix: Carte cadeau MIGROS d'une valeur de CHF 1'000.-



@grandprixmigros
@migros
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe



@gpmigros
@migros
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe



Tirage au sort 1 presented by MIGROS

Entraînement de ski de fond, y compris l'équipement de ski de fond pour 12 enfants, qui est dirigé par un athlète/entraîneur Swiss-Ski de ski de fond.

STÖCKLI-CHALLENGE

Semaine 3 et 4 – Actif sur les skis

Etant donné que seul un engagement actif des mouvements clés permet une trajectoire optimale du centre de gravité dans un champ gravitationnel, l'activité est une condition sine qua non pour effectuer un virage rapide. Ainsi une quantité « suffisante » de mouvement vertical (flexion-extension des articulations des chevilles, genoux et hanches) joue un rôle primordial. De plus, il est essentiel d'adapter de manière optimale l'amplitude et le timing des mouvements à la situation présente (déclivité, neige, vitesse, rayon des virages).

Fautes et erreurs typiques	Exercices	Exercices Master	Vidéo
	Skier passivement	- Sauter par dessus des objets - Réaliser des traces légères/ profondes dans la neige - Métaphores « ramasser les pommes » - Pédalage actif/volant - Virages courts en effectuant des cercles avec les bras - Skier avec des skis peu taillés	Au déclenchement frapper dans les mains derrière les fesses
	Trop de mouvement du haut du corps	Tenir les bâtons au-dessus de la tête lors du passage des bosses et dépressions – travailler uniquement avec les jambes	Virages courts avec les bâtons au-dessus de la tête
	Trop de mouvement en arrière	- Presser le tibia contre la languette de la chaussure - Pression principale sur la plante des pieds	Tenir les bâtons sous les fesses/ pousser les hanches en avant
	Mauvais timing	- Premièrement: skier une seule bosse à la fois et se concentrer sur le timing - Ensuite: skier de petites bosses, puis des bosses plus grandes à des vitesses différentes	Skier derrière quelqu'un en respectant son rythme – Skier en « miroir »



Plus d'informations sur le téléchargement des vidéos et le tirage au sort sont disponibles sous: gp-migros.ch/fr/challenge2

Participez jusqu'au 31.01.2021



1^{er} prix: Skitest STÖCKLI avec viste d'un athlète

2^e prix: Bâtons racing LEKI pour tout le groupe

3^e prix: Bob BWT pour tout le groupe



Tirage au sort 2 presented by STÖCKLI

Entraînement de télémark, y compris l'équipement de télémark pour tout le groupe, qui est dirigé par un athlète de télémark.



@grandprixmigros
@stoeckli_1935
@leki.ski.outdoor
@bwt_bestwatertechnology
#2GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe



@gpmigros
@stoeckli1935
@leki.ski.outdoor
@bwtschweiz
#2GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe

BRACK.CH-CHALLENGE

Semaine 5 et 6 – Haut du corps stable

Le tronc joue un rôle de stabilisateur chez le coureur. Si la partie supérieure du corps se met à bouger, l'équilibre est compromis, des erreurs sont commises et l'efficacité des mouvements est réduite. La stabilité de l'axe des épaules est un bon indicateur pour la stabilité du haut du corps. Cet axe devrait rester le plus horizontal possible et le buste orienté vers l'aval tout au long du virage. Les bras servent au contrôle actif de l'équilibre et restent le plus compact possible, devant le corps, tout au long du virage. Utilisation adaptée des bâtons : plus la vitesse est faible et/ou plus le terrain est raide, plus l'engagement des bâtons est important.

Fautes et erreurs typiques	Exercices	Exercices Master	Vidéo
	Manque de tenue du corps	Gagner consciemment la musculature du tronc, accompagner les virages par une respiration comprimée, rentrer le nombril, stabiliser le corps	Exécuter des virages courts en pressant un maximum les paumes des mains ensemble
	Les bras sont agités ou trop en arrière	Croiser les bras devant soi	Tenir les bâtons horizontalement devant soi
	Le bras ou l'épaule intérieure pend	Lever le talon du ski intérieur au virage lors de la partie initiale du virage	Lever le talon du ski intérieur au virage lors du déclenchement du virage



Plus d'informations sur le téléchargement des vidéos et le tirage au sort sont disponibles sous : gp-migros.ch/fr/challenge3

Participez jusqu'au 14.02.2021



1^{er} prix : Bon BRACK.CH d'une valeur de CHF 1'500.-

2^e prix : Bon BRACK.CH d'une valeur de CHF 1'000.-

3^e prix : Bon BRACK.CH d'une valeur de CHF 500.-



Tirage au sort 3 presented by BRACK.CH

15 entrées pour la coupe du monde de slalom en janvier 2022 au Lauberhorn.



@grandprixmigros
@brackch
#3GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe

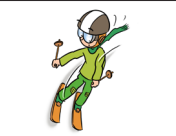


@gpmigros
@brack.ch
#3GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe

k kiosk-CHALLENGE

Semaine 7 et 8 – Pression sur le ski extérieur

L'appui devrait essentiellement agir sur le ski extérieur tout au long du virage. Afin de maintenir l'appui sur le ski extérieur tout au long du virage, l'axe des épaules doit rester horizontal (angulation du corps). Fondamentalement, plus le terrain est raide et la vitesse faible, plus nous devons accentuer l'angulation du corps. Lors du changement de virage, nous assistons à un changement d'appui du ski extérieur vers le nouveau ski extérieur. L'athlète se positionne dans une attitude stable sur son nouveau ski extérieur. Si le changement d'appui est complet, il est alors possible d'augmenter l'angle de prise de carre par une accentuation de la bascule-angulation. Finalement le virage sera conduit jusqu'à la fin sur le ski extérieur par une augmentation continue de l'angulation (angulation finale).

Fautes et erreurs typiques	Exercices	Exercices Master	Vidéo
	Les bras, l'épaule intérieure pendent à l'intérieur du virage	- Tenir les bâtons horizontalement devant le corps lors du changement de virage - Lors de la phase initiale du virage, positionner le haut du corps sur le ski extérieur - Dans cette même phase, lever le talon du ski intérieur - Pédalage du ski extérieur vers le nouveau ski extérieur	Planter le bâton immédiatement dans la neige après le changement de virage
	Manque d'angulation, bascule uniquement	- Tenir les bâtons de manière stable devant le corps - Trainer le bâton extérieur dans la neige pendant tout le virage - Main sur la hanche extérieure – accentuation de l'angulation - Lever le ski intérieur, « javelin »	« Presser » la paume de la main extérieure en direction de la chaussure
	Contrerotation trop anticipée	Maintenir les deux spatules à la même hauteur	Poser les mains sur les hanches



Plus d'informations sur le téléchargement des vidéos et le tirage au sort sont disponibles sous : gp-migros.ch/fr/challenge4

Participez jusqu'au 28.02.2021



1^{er} prix : Création d'un design de casque airbrush pour tout le groupe! Sponsorisé par k kiosk

2^e prix : Casque Giro avec technologie MIPS et lunettes de ski Giro VIVID pour tout le groupe

3^e prix : Toko Edgetuner et fart paraffine pour tout le groupe



Tirage au sort 4 presented by k kiosk

Journée d'entraînement avec une star Swiss-Ski.



@grandprixmigros
@k_kiosk
@girosnow
@tokowaxandcare
#4GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe



@gpmigros
@kkiosk
@GiroSnow
@tokoworldwide
#4GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe

GRAND PRIX MIGROS FINAL-CHALLENGE

Vous avez réussi. Après avoir parfaitement maîtrisé tous les exercices et les challenges, votre groupe est maintenant préparé de la meilleure façon possible pour le dernier challenge : le challenge final !

Le dernier challenge consiste à présenter ce que vous avez appris au cours des huit dernières semaines. Votre tâche consiste à faire une démo créative dans la neige. Soyez créatifs et filmez cette balade par la suite. La vidéo du challenge final ne doit pas dépasser 60 secondes.

Pour vous inspirer, nous avons joint le code QR ci-dessous. Scannez-le et regardez quelques vidéos du Demoteam de Swiss Snowsports.

Alors, il est temps de faire preuve de créativité, de mettre vos chaussures de ski, d'enfiler vos skis, de mettre votre casque et de vous lancer sur les pistes !



Participez jusqu'au 14.03.2021



1^{er} prix : Carte cadeau MIGROS d'une valeur de CHF 2'500.-

2^e prix : Combinaison Descente en design Swiss-Ski pour tout le groupe

3^e prix : Place de départ pour le Grand Prix Migros 2022 pour tout le groupe



@grandprixmigros
@migros
@descente_international
#5GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe



@gpmigros
@migros
@Descente.Ski
#5GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#nomduskiclubnumérodugroupe