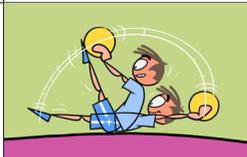
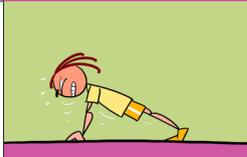


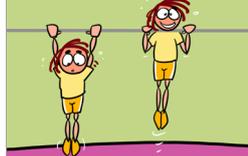
CHALLENGE ENTRAÎNEMENT MIGROS

L'accent sur la force et la stabilité, du tronc et du torse

Pour pouvoir utiliser les forces externes générées pendant les courses d'entraînement et de compétition, les enfants ont besoin de bonnes capacités de force. Les impulsions maximales de la musculature doivent être fournies de manière récurrente aussi longtemps que possible, dans une qualité optimale. L'interaction durable des capacités de force et des qualités techniques permet de réaliser les virages, les sauts, les virages et les pas jusqu'à la ligne d'arrivée, de la façon dont l'athlète le souhaite et le prévoit.

	Qualité des mouvements : Générer la tension au niveau du tronc par la contraction du coccyx et du nombril ou maintenir uniquement la tension au niveau du tronc.	Vers les vidéos d'entraînement :	
	Adapter le poids de la balle aux conditions		

Exercice	Image	Durée / Répétition
1 Couteau pliant (crunch)		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Ramener les bras et les jambes tendus ensemble au-dessus de la tête <input type="checkbox"/> Passer le ballon <input type="checkbox"/> Dynamique, lent
2 Rotation		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> En position de fente (flexion du genou), lancer la balle latéralement contre le mur <input type="checkbox"/> Adapter le ballon/le médecine ball au niveau des participants <input type="checkbox"/> Maintenir la position stable <input type="checkbox"/> Dynamique, explosif <input type="checkbox"/> Variante : genou légèrement au-dessus du sol
3 Pont		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Soulever légèrement le bassin, pieds écartés de la largeur des épaules <input type="checkbox"/> Tirer les genoux en alternance et lentement vers la poitrine, maintenir brièvement la position, descendre lentement <input type="checkbox"/> Contracter les fessiers <input type="checkbox"/> Ramener ensemble le coccyx et le nombril <input type="checkbox"/> Tirer la pointe du pied vers le tibia <input type="checkbox"/> Axe des hanches parallèle au sol vgl. ISPA Präventionsprogramm
4 Planche		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Lever la jambe et le bras en diagonale en alternance et maintenir la position pendant 2 secondes <input type="checkbox"/> La tête, l'épaule, la hanche et le genou forment une ligne <input type="checkbox"/> Maintenir la position naturelle de la colonne vertébrale lombaire cf. programme de prévention ISPA
5 Planche latérale		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Lancer la balle contre le mur (ou la/le partenaire) <input type="checkbox"/> La hanche est soulevée et tendue <input type="checkbox"/> Maintenir la tension de l'ensemble du corps <input type="checkbox"/> Variante : planche latérale avec les jambes tendues

Exercice	Image	Durée / Répétition
6 Dribbles		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Effectuer une passe à son partenaire avec un ballon/un médecine ball léger en le faisant rebondir au sol <input type="checkbox"/> Depuis l'extension complète avec les muscles du tronc contractés <input type="checkbox"/> Dynamique, explosif <input type="checkbox"/> Variante : rebond contre le mur
7 Petit bateau		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Faire rebondir la balle alternativement à gauche et à droite sur le sol <input type="checkbox"/> Maintenir la tension des fessiers <input type="checkbox"/> Ramener ensemble le nombril et le coccyx <input type="checkbox"/> Tirer les omoplates vers l'arrière et vers le bas
8 Se suspendre		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Commencer à se suspendre à droite <input type="checkbox"/> Maintenir la flexion au centre <input type="checkbox"/> Se suspendre vers la gauche
9 Essuie-glace		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Déplacer le ballon latéralement avec les jambes tendues, alternativement à droite et à gauche <input type="checkbox"/> Dynamique, lent <input type="checkbox"/> Variante : jambes fléchies
10 Escalade		2 à 3 séries de 45 secondes <input type="checkbox"/> Effectuer une roue à gauche et à droite sur les espaliers/le mur <input type="checkbox"/> Variante : Mains sur le sol

Vous pouvez laisser libre cours à votre créativité dans la conception des vidéos des différents entraînements. Toutefois, un lien entre les exercices de la brochure Entraînement hors neige et les contenus de la vidéo doit pouvoir être établi. Chaque ski-club est libre de décider si la vidéo contient des exercices avec partenaire, avec d'autres engins, sur des surfaces différentes, etc. La vidéo doit durer 45 secondes au maximum. Les liens et les hashtags présentés dans le cadre du challenge doivent être ajoutés à la vidéo, qui peut ensuite être téléchargée.

Téléchargement des vidéos d'entraînement jusqu'au 24.12.2021

Les tags (@) et les hashtags (#) suivants doivent être utilisés lors du téléchargement de la vidéo :



@grandprixmigros
 @migros
 #1GPMTraining22
 #NomduskiclubNumerodugroupe



@gpmigros
 @migros
 #1GPMTraining22
 #NomduskiclubNumerodugroupe