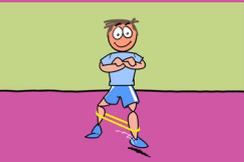
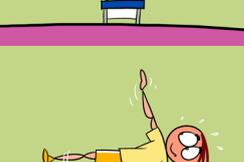


# CHALLENGE ENTRAÎNEMENT STÖCKLI

## L'accent sur la force et la stabilité des jambes

Pour pouvoir utiliser les forces externes apparaissant 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 : Contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices	Vers les vidéos d'entraînement : 
	Au besoin avec une charge supplémentaire	

Exercice	Image	Durée / Répétition	Exercice	Image	Durée / Répétition
1 Schuss		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Maintenir la position de «schuss» avec un poids dans les mains (ballon/médecine ball) <input type="checkbox"/> Variante : petits sauts sur deux jambes	6 Arabesque		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Incliner le haut du corps vers l'avant en position debout <input type="checkbox"/> Pivoter comme une planche autour de l'axe de la hanche jusqu'à l'horizontale <input type="checkbox"/> Hanches parallèles au sol <input type="checkbox"/> Maintenir la position <input type="checkbox"/> Changer de jambe après 5 secondes
2 Marche du monstre		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> « Marche du monstre » avec jambes pliées et mini-élastique à hauteur des genoux <input type="checkbox"/> Avancer dans un carré <input type="checkbox"/> Bas des jambes perpendiculaire au sol <input type="checkbox"/> Pieds tournés vers l'extérieur <input type="checkbox"/> Genou au-dessus de la cheville <input type="checkbox"/> Variante : élastique à hauteur des chevilles	7 Fente avant		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Sauter légèrement avec la jambe avant <input type="checkbox"/> Le genou avant suit toujours la direction des orteils <input type="checkbox"/> Adopter une position stable <input type="checkbox"/> Variante : changement direct de devant droite à devant gauche
3 Nordic Hamstring Curl		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Le partenaire se tient debout sur ses pieds et aide au freinage avec un élastique/une corde au niveau des hanches <input type="checkbox"/> Contracter les muscles fessiers <input type="checkbox"/> Ramener ensemble le coccyx et le nombril <input type="checkbox"/> Les genoux, les hanches et les épaules forment une ligne <input type="checkbox"/> Variante : sans élastique/corde cf. programme de prévention ISPA	8 Fente latérale		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Fente en alternance de droite à gauche <input type="checkbox"/> Tenir le poids/le ballon devant le corps <input type="checkbox"/> Angle des genoux 90°
4 Squat sur une jambe		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Bras en avant à la hauteur des épaules, avec un poids léger dans les mains <input type="checkbox"/> Jambe tendue en position de départ <input type="checkbox"/> Fléchir pendant 2 secondes jusqu'à ce que la jambe soit parallèle au sol <input type="checkbox"/> Maintenir la position 1 seconde <input type="checkbox"/> Étirement dynamique dans la position initiale <input type="checkbox"/> Changer de jambe après 8 répétitions	9 Flexion des jambes		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Pousser les pieds sur le tapis/le sliding disc pendant 2 secondes <input type="checkbox"/> Maintenir la position 1 seconde <input type="checkbox"/> Replier pendant 2 secondes <input type="checkbox"/> Les épaules, les hanches et le genou forment une ligne <input type="checkbox"/> cf. programme de prévention ISPA
5 Abducteurs		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Appui latéral sur la jambe inférieure <input type="checkbox"/> Soulever et baisser la jambe supérieure <input type="checkbox"/> Maintenir la tension de tout le corps <input type="checkbox"/> Les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne <input type="checkbox"/> Variante : jambe inférieure repliée	10 Adducteurs / Abducteurs		<b>2 à 3 séries de 45 secondes</b> <input type="checkbox"/> Les jambes sont légèrement soulevées du sol <input type="checkbox"/> Presser de l'extérieur vers l'intérieur <input type="checkbox"/> Presser légèrement de l'intérieur vers l'extérieur pour maintenir la position <input type="checkbox"/> Changement après 10 secondes

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  
 @stoeckli\_1935 #stoeckli  
 #2GPMTraining22  
 #NomduskiclubNumerodugroupe



@gpmigros  
 @stoeckli1935 #stoeckli  
 #2GPMTraining22  
 #NomduskiclubNumerodugroupe