

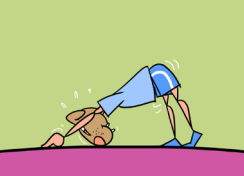
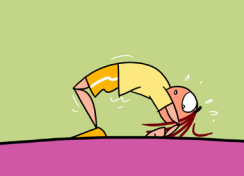


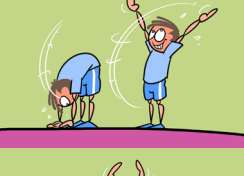
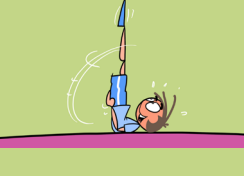




# CHALLENGE ENTRAÎNEMENT BRACK.CH

## Accent sur la souplesse (10 formes de mouvement)

La souplesse est la capacité d'effectuer des mouvements aléatoires ou ciblés en utilisant l'amplitude requise ou optimale des articulations concernées. La capacité de souplesse dépend du moment de la journée, de la température ambiante et du niveau de fatigue. La capacité naturelle de souplesse est à son maximum durant la petite enfance. Par conséquent, les enfants prépubères disposent généralement d'une excellente capacité de souplesse.

	Qualité des mouvements : Contrôle de la stabilité de l'axe des jambes et du tronc pendant les exercices	Vers les vidéos d'entraînement :
	Accomplissement lent des mouvements et respiration profonde	

Exercice	Image	Durée / Répétition	Exercice	Image	Durée / Répétition
1 Le chat		Passer 10x de la position à quatre pattes du « chat » à la « vache » et vice-versa <input type="checkbox"/> Position « chat » en faisant le dos rond <input type="checkbox"/> Position « vache » en cambrant le dos	6 Brin d'herbe		5x se balancer en position debout à la largeur des hanches <input type="checkbox"/> Bras vers le haut <input type="checkbox"/> Pencher le torse vers la droite et la gauche <input type="checkbox"/> Ne pas avancer ou reculer (métaphore : entre 2 vitres)
2 Chien		9x étirements dynamiques en position « chien » <input type="checkbox"/> Jambes tendues, appuyer alternativement le talon gauche et le talon droit sur le sol <input type="checkbox"/> Pieds légèrement plus écartés que les épaules <input type="checkbox"/> Bras tendus vers l'avant, <input type="checkbox"/> Ceinture scapulaire pointée vers le sol <input type="checkbox"/> Fessiers dirigés vers le haut (angle des hanches d'environ 90°)	7 Pont		4x soulever le bassin en position « pont » et redescendre doucement <input type="checkbox"/> S'allonger sur le dos et replier les jambes <input type="checkbox"/> Placer les mains paume sur le sol à côté de la tête <input type="checkbox"/> Soulever le bassin, pousser les bras et les jambes en même temps
3 Ours		8x toucher alternativement la pointe du pied <input type="checkbox"/> Jambes tendues <input type="checkbox"/> Pieds légèrement plus écartés que les épaules <input type="checkbox"/> Bras tendus vers l'avant <input type="checkbox"/> Fessiers dirigés vers le haut (angle des hanches d'environ 90°) <input type="checkbox"/> Toucher alternativement de la main le côté extérieur du pied opposé	8 Grenouille		3x pencher le haut du corps légèrement vers l'avant en position « grenouille » <input type="checkbox"/> S'accroupir le plus bas possible, jambes écartées <input type="checkbox"/> Placer les mains (voire même les avant-bras) à plat sur le sol <input type="checkbox"/> Les pieds sont complètement au sol <input type="checkbox"/> Variante : s'accroupir avec pieds et jambes unis
4 Lever du soleil		7x lever du soleil debout à la largeur des hanches <input type="checkbox"/> Toucher le sol des deux mains <input type="checkbox"/> Maintenir la position pendant 2 secondes et se redresser <input type="checkbox"/> En position debout, tendre les bras vers l'arrière et vers le haut et, en même temps, ramener les hanches légèrement vers l'avant	9 Chandelle		2x se maintenir brièvement en position « chandelle » <input type="checkbox"/> S'allonger à plat sur le sol et lever les jambes en l'air <input type="checkbox"/> Poids sur les épaules <input type="checkbox"/> Soulever la poitrine et rentrer menton <input type="checkbox"/> Coudes au sol, les mains soutenant le dos <input type="checkbox"/> Tendre les pieds, le corps forme une ligne avec les jambes et les pieds (« chandelle »)
5 Arbre		6x étirements actifs vers le haut <input type="checkbox"/> Inspirer profondément sur une jambe (3x gauche, 3x droite) <input type="checkbox"/> Lever l'autre pied aussi haut que possible et <input type="checkbox"/> Le poser contre l'autre jambe (pas à hauteur de genou)	10 Souris		1x s'accroupir avec les jambes repliées <input type="checkbox"/> Abaisser le menton ou le front vers le sol <input type="checkbox"/> Les bras sont détendus à côté des pieds <input type="checkbox"/> Inspirer et expirer calmement au 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  
 @brackch #brackch  
 #3GPMTraining22  
 #NomduskiclubNumerodugroupe



@gpmigros  
 @brack.ch #brackch  
 #3GPMTraining22  
 #NomduskiclubNumerodugroupe