



# Helvetia Nordic Challenge 21

Montre au bouc ce dont tu es capable!



# Helvetia «Nordic» Challenge 21



Ziel der Challenge 21:

## Montre au bouc ce dont tu es capable!



1. Susciter de l'attrait pour les ski-clubs qui veulent continuer à enthousiasmer les enfants pour le ski de fond en cette période sans compétition.
2. Établir un entraînement intéressant, varié et avec un soupçon de compétition, grâce à divers exemples d'exercices réalisés sous forme de challenges.
3. Offrir aux ski-clubs la possibilité de se mesurer à d'autres ski-clubs de toute la Suisse.



Ski de fond Swiss-Ski

# Helvetia «Nordic» Challenge 21



Relève un challenge chaque mois:

## Les 4 challenges

 <p>Challenge «janvier»</p>	 <p>Challenge «février»</p>	 <p>Challenge «mars»</p>	 <p>Challenge «avril»</p>
<p><b>Challenge de sprint</b></p> <hr/> <p>«<b>Sprint sur 100 mètres</b>»</p>	<p><b>Challenge 2x2 km</b></p> <hr/> <p>«<b>Double poussée / classique sans bâton</b>»</p>	<p><b>Challenge 1 km</b></p> <hr/> <p>«<b>Technique estafette</b>»</p>	<p><b>Challenge marathon</b></p> <hr/> <p>«<b>Aller aussi loin que possible</b>»</p>

EVENT SPONSOR

MAIN SPONSOR

helvetia

CO-SPONSOR

FISCHER

LEKI

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

swisski

Ski de fond Swiss-Ski

# Helvetia «Nordic» Challenge 21



Saisir les résultats:

<https://my.raceresult.com/163359/>

	4 classements sont prêts
	Classement : sprint skating
	Classement : classique 2x2 km
	Classement : technique 1 km estafette
	Classement : Challenge marathon



# Challenge «janvier»



## Challenge sprint «sprint sur 100 mètres»

Les fondeurs doivent pouvoir s'imposer sur la dernière ligne droite.

### Objectif de ce challenge:

Essaie de parcourir ces 100 mètres aussi « rapidement » que possible.

### Les quatre formes de sprint:

1. Poussez seulement avec le ski gauche (Siitonen)
2. Poussez seulement avec le ski droit (Siitonen)
3. planté des bâtons uniquement
4. normale skating

### Saisie dans le classement:

Le résultat de la somme des sprints

Matériel : équipement de skating



## Parcours



**Remarque sur le parcours:**  
Selon les possibilités, les 100 m doivent être plats et en ligne droite.

EVENT SPONSOR  
MAIN SPONSOR

helvetia

CO-SPONSOR

FISCHER

LEKI

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

# Challenge «février»



## Challenge sur 2 km «seulement avec double poussée/sans bâtons»

Les fondeurs ont besoin de beaucoup de force dans les bras et les jambes.

### Objectif de ce challenge:

Parcours tout d'abord les 2 km aussi rapidement que possible seulement avec une double poussée. 15 min après le premier départ, effectue le même parcours, mais sans les bâtons. Tu dois toujours utiliser les mêmes skis classiques.

### Nombre de tentatives:

Tu as une seule tentative.

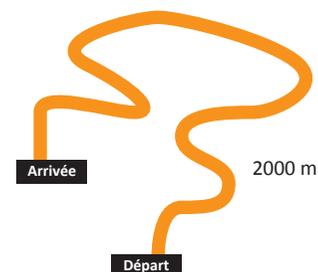
### Saisie dans le classement:

Temps total: temps pour les 2 km double poussée, plus le temps pour les 2 km classique sans bâtons

Matériel: équipement classique



## Parcours



**Remarque sur le parcours:**  
Le parcours doit contenir une petite montée et une petite descente.

EVENT SPONSOR  
MAIN SPONSOR

helvetia

CO-SPONSOR

FISCHER

LEKI

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

# Challenge «mars»



## Challenge 1 km «Technique estafette»

En ski de fond, il y a de plus en plus de départs en ligne, ce qui exige une bonne tactique. Tu dois ainsi effectuer de nombreux changements de direction.

**Objectif de ce challenge :**  
parcourir le kilomètre aussi rapidement que possible.

**Nombre de tentatives:**  
Tu peux t'entraîner autant que tu veux.

**Saisie dans le classement:**  
Le meilleur temps sur 1 kilomètre

**Matériel:** équipement de skating

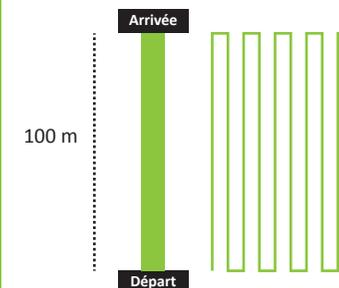


### Tâches

10 x 100 mètres et, sur chaque ligne droite, une tâche doit être effectuée.

1. *Arrière*
2. *skating (normal)*
3. **1 tour de 360 degrés**
4. *skating (normal)*
5. **seulement en double poussée**
6. *skating (normal)*
7. **Double poussée arrière**
8. *skating (normal)*
9. **ohne Stöcke Rückwärts**
10. *skating (sans bâtons)*

### Parcours



**Remarque sur le parcours:**  
L'enfant réalise 10 fois le parcours mesuré. Marquage « Töggeli » en début et à la fin des 100 m.

# Challenge «avril»



## Challenge marathon «Aller aussi loin que possible»

Les fondeurs ont besoin d'une grande endurance. Montre jusqu'où tu peux aller.

**Objectif de ce challenge :**

Lors de ton entraînement, essaie d'aller aussi loin que possible .

**Mögliche Formes:**

- Sur une piste de ski de fond / - Sur neige sans piste de ski de fond
- à pied (si ce n'est pas possible sur les ski de fond)

**Nombre de tentatives:**

1 entraînement, de 1.5 heures

**Saisie dans le classement:**

Nombre de kilomètres parcourus pendant un entraînement.

**Matériel :** équipement de skating et postes de ravitaillement (boissons/barres énergétiques)



### Parcours



**Remarque sur le parcours:**

Idéalement, l'entraînement est mesuré avec une montre munie d'un GPS (ou les indications en kilomètres de la piste)

EVENT SPONSOR  
MAIN SPONSOR

helvetia

CO-SPONSOR

FISCHER

LEKI

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

Ski de fond Swiss-Ski

# Helvetia «Nordic» Challenge 21



## Prix:

Parmi tous les enfants qui ont effectué les « 4 challenges », nous tirons au sort de magnifiques prix offerts par Helvetia, Fischer et Leki.

### Récompense pour les ski-clubs:

500 francs dans la caisse du club pour la relève de ski de fond.

Tous les ski-clubs qui ont effectué les 4 challenges et nous ont envoyé une image de la réalisation du challenge (à [eliane.reusser@swiss-ski.ch](mailto:eliane.reusser@swiss-ski.ch)) reçoivent cette contribution de soutien.



Comment puis-je participer  
au "Challenge 21"?

Entrez vos résultats:  
<https://my.raceresult.com/163359/>



EVENT SPONSOR  
MAIN SPONSOR

helvetia

CO-SPONSOR

FISCHER

LEKI

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

swisski

Ski de fond Swiss-Ski

# Helvetia «Nordic» Challenge 21



## Matériel pour le «Challenge 21»

Nous pouvons mettre à votre disposition des fanions et des rubans de signalisation de Helvetia.  
Au besoin, adressez-vous directement à Patrik Stoll ([patrik.stoll@helvetia.ch](mailto:patrik.stoll@helvetia.ch)).



Si vous avez des questions sur  
le Challenge 21, Eliane Reusser se fera  
un plaisir de vous répondre.

[eliane.reusser@swiss-ski.ch](mailto:eliane.reusser@swiss-ski.ch)

