

# CROSS-COUNTRY CROSS SKILLS PARK



**Salut !** Nous sommes Léa et Luc et nous aimons nous dépenser, surtout en pleine nature ! Nous adorons découvrir les forêts et les prairies enneigés ainsi que profiter des joies de l'hiver grâce au ski de fond. Cette activité englobe tout ce que nous attendons d'un sport : joie, jeux, plaisir, endurance, force, vitesse, technique et tactique.

Tu peux apprendre le ski de fond en réalisant des exercices très variés comme ceux que tu peux effectuer dans ce Cross-Country Cross Skills Park. Tes mouvements deviendront alors de plus en plus précis et tu prendras davantage d'assurance sur les skis. Comme l'indique le mot « Skills »: tes facultés, tes aptitudes, tes compétences et ton habileté, en bref tes capacités s'amélioreront.



En positionnant ton centre de gravité de façon adéquate et en prenant des impulsions précises, tu t'amuseras beaucoup dans ce Cross-Country Cross Skills Park. À toi de jouer ! Cours, glisse, saute, penche-toi, étire-toi ou tourne-toi, seul(e) ou en groupe : tout est possible et tu peux toujours t'améliorer !

Léa et Luc

Tu trouveras davantage d'informations sur le XCX Skills Park ici : →



langlauf.ch <

MAIN SPONSOR



SPONSORS

RAIFFEISEN



BKW

CAR PARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

# ARCHES

---



Flexions et extensions des  
chevilles et des genoux

---

## CARILLON

---



Dresse-toi le plus haut possible  
vers l'avant sur la pointe des pieds

---

# OBSTACLES

---



Enjambe ou saute par-dessus  
les obstacles

---

## BOSSES ET CREUX

---



Accélère activement en prenant  
appui sur tes jambes

---



# BOSSES EN ALTERNANCE

---

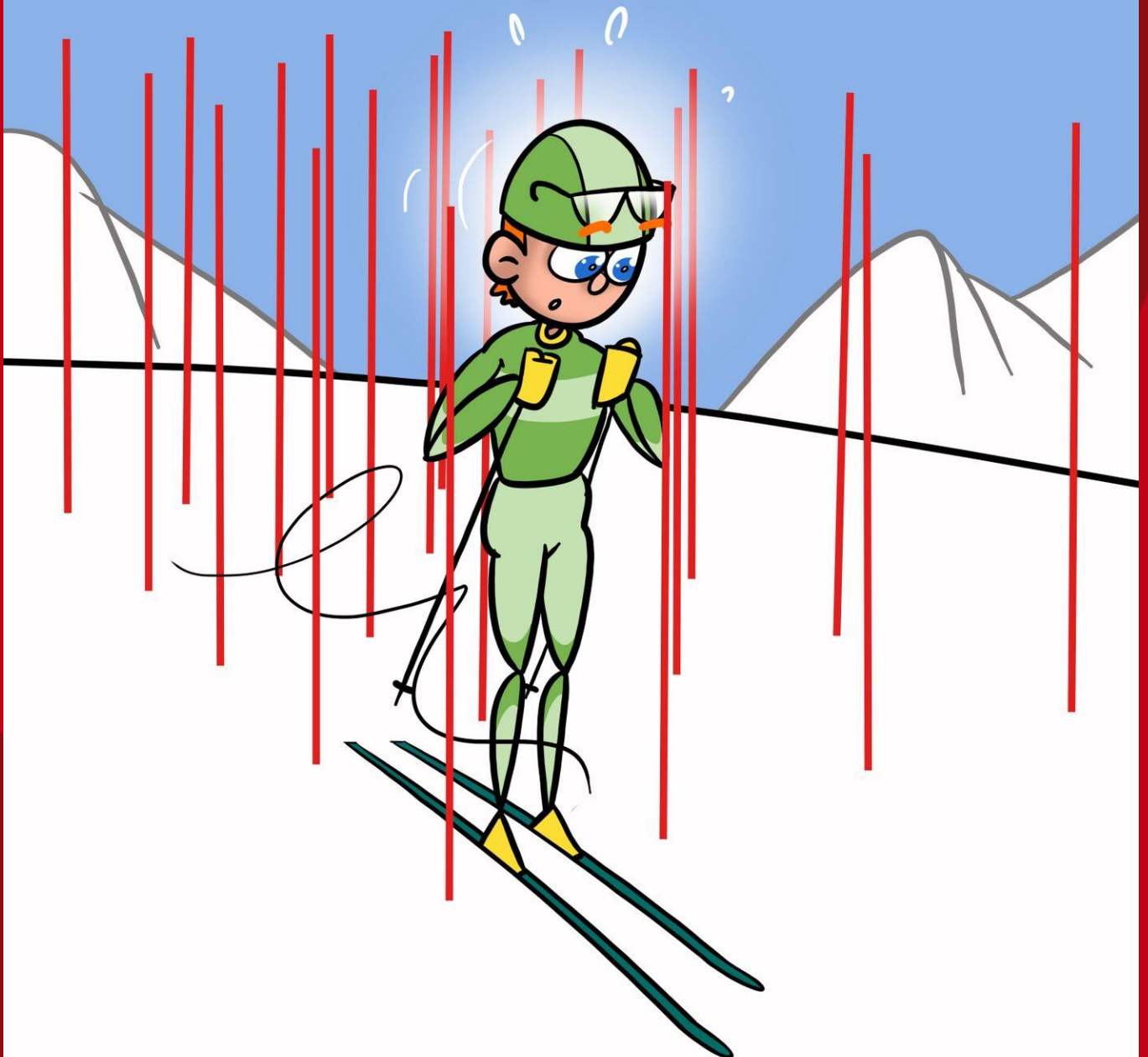


Flexions et extensions des  
jambes en alternance

---

# FORÊT DE PIQUETS

---

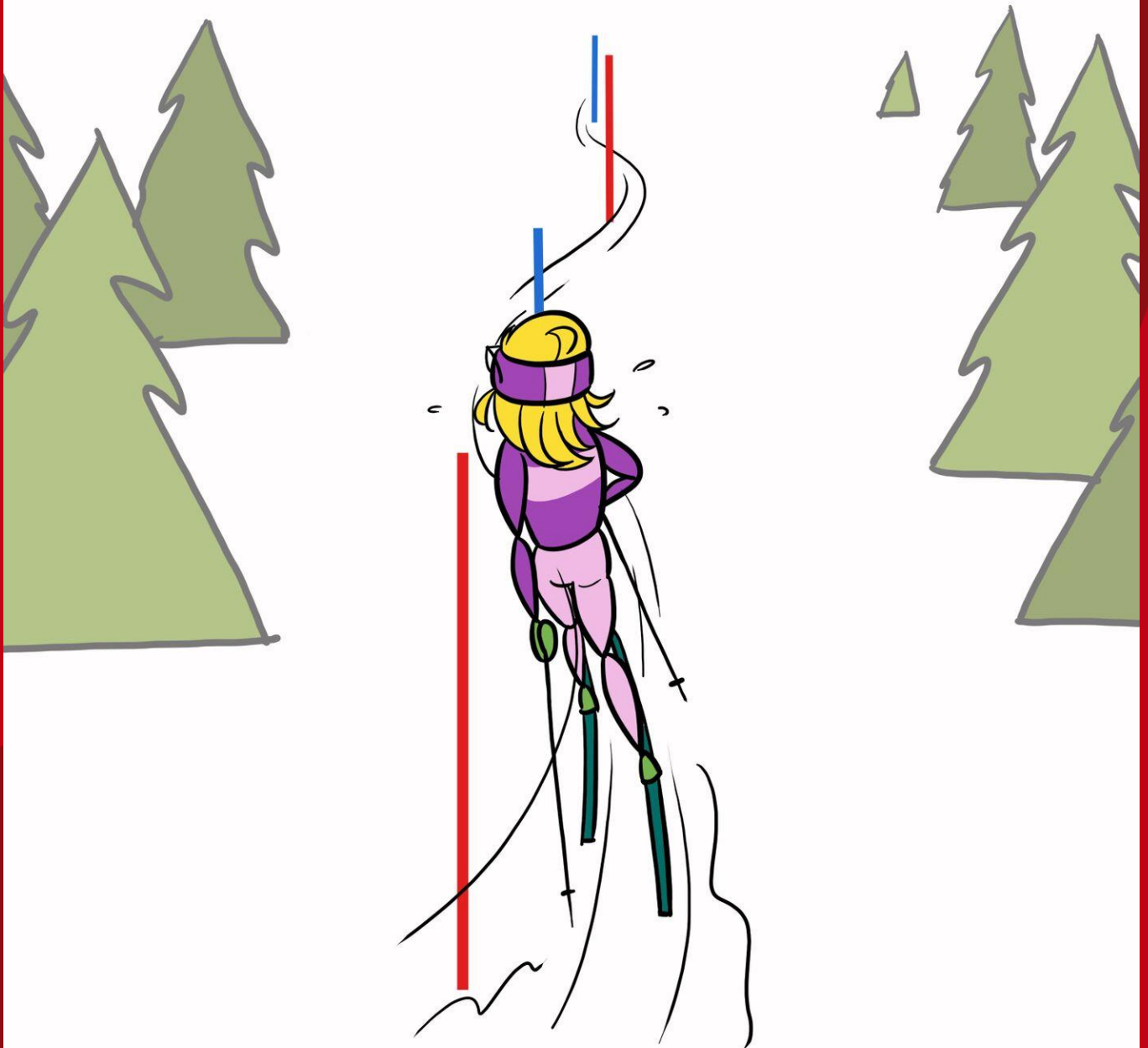


Trouve le chemin le  
plus rapide entre les piquets

---

# SLALOM EN LIGNE

---



Opère des changements  
de direction dynamiques

---



# CERCLE

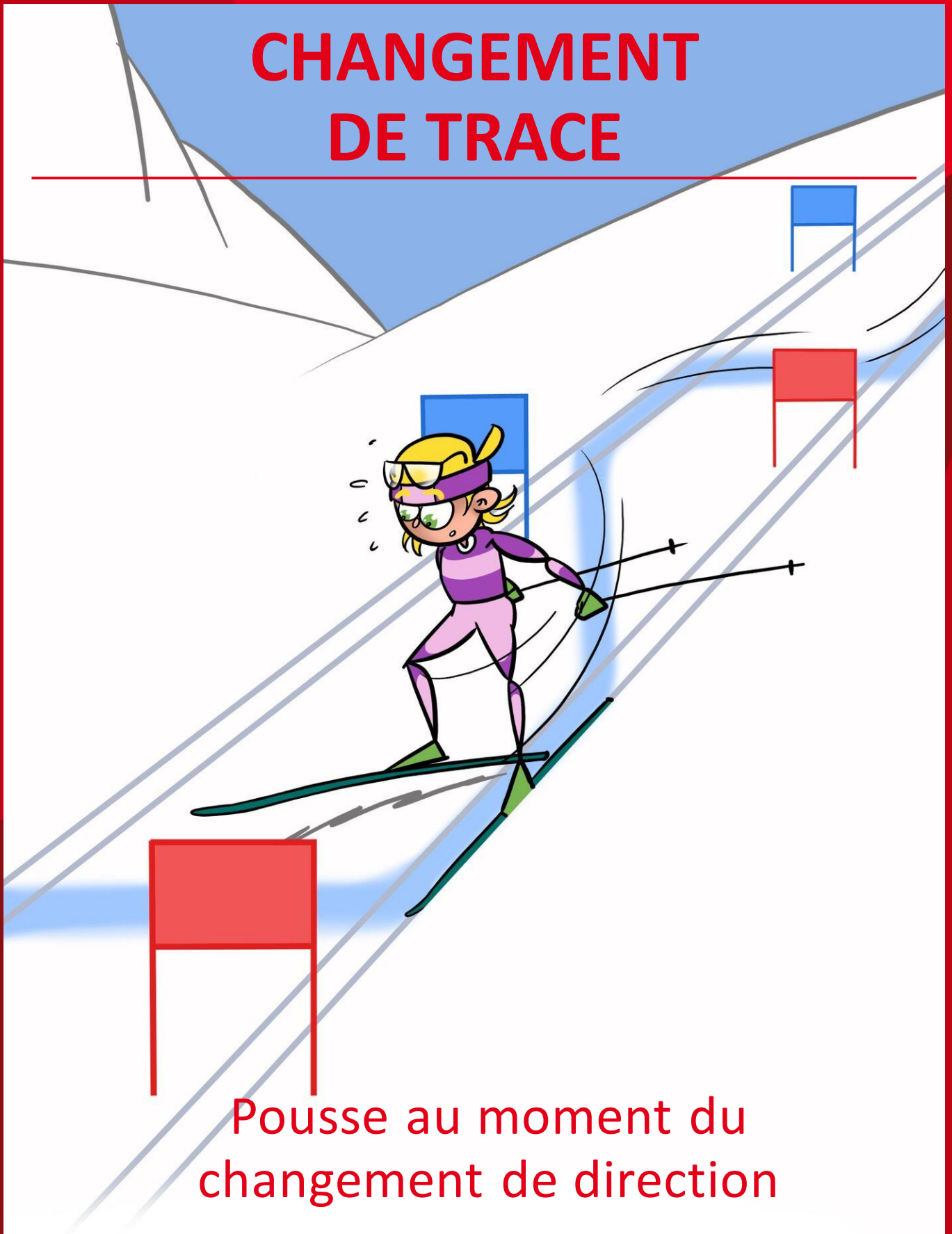
---



Accélère régulièrement  
dans la courbe

---

# CHANGEMENT DE TRACE



Pousse au moment du  
changement de direction

## SLALOM EN MONTÉE

---



Remonte la pente avec force en utilisant  
les deux côtés de ton corps

---

# RAMPE

---



Adapte ta technique  
au terrain

---

# TERRAIN

---



Trace un parcours créatif

---



# DÉPART DE SPRINT

---



Accélère pour atteindre un rythme élevé

---

## SPRINT FINAL

---

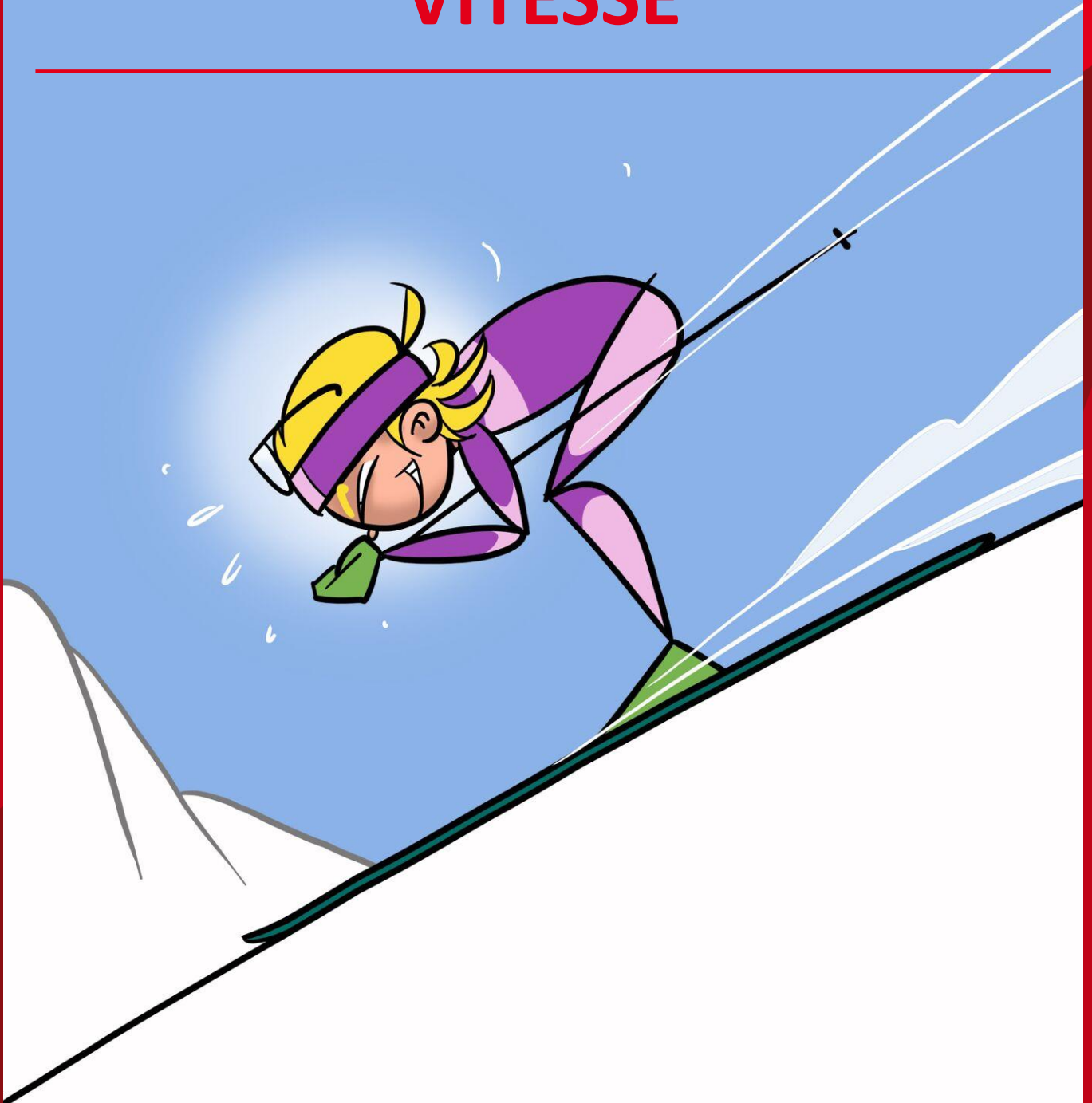


Accélère jusqu'à  
ta vitesse maximale

---

# VITESSE

---



Glisse de manière aussi groupée et rapide que possible

---

# SLALOM GÉANT

---



Suis la ligne idéale  
en gardant les skis parallèles

---

# BOSSE

---

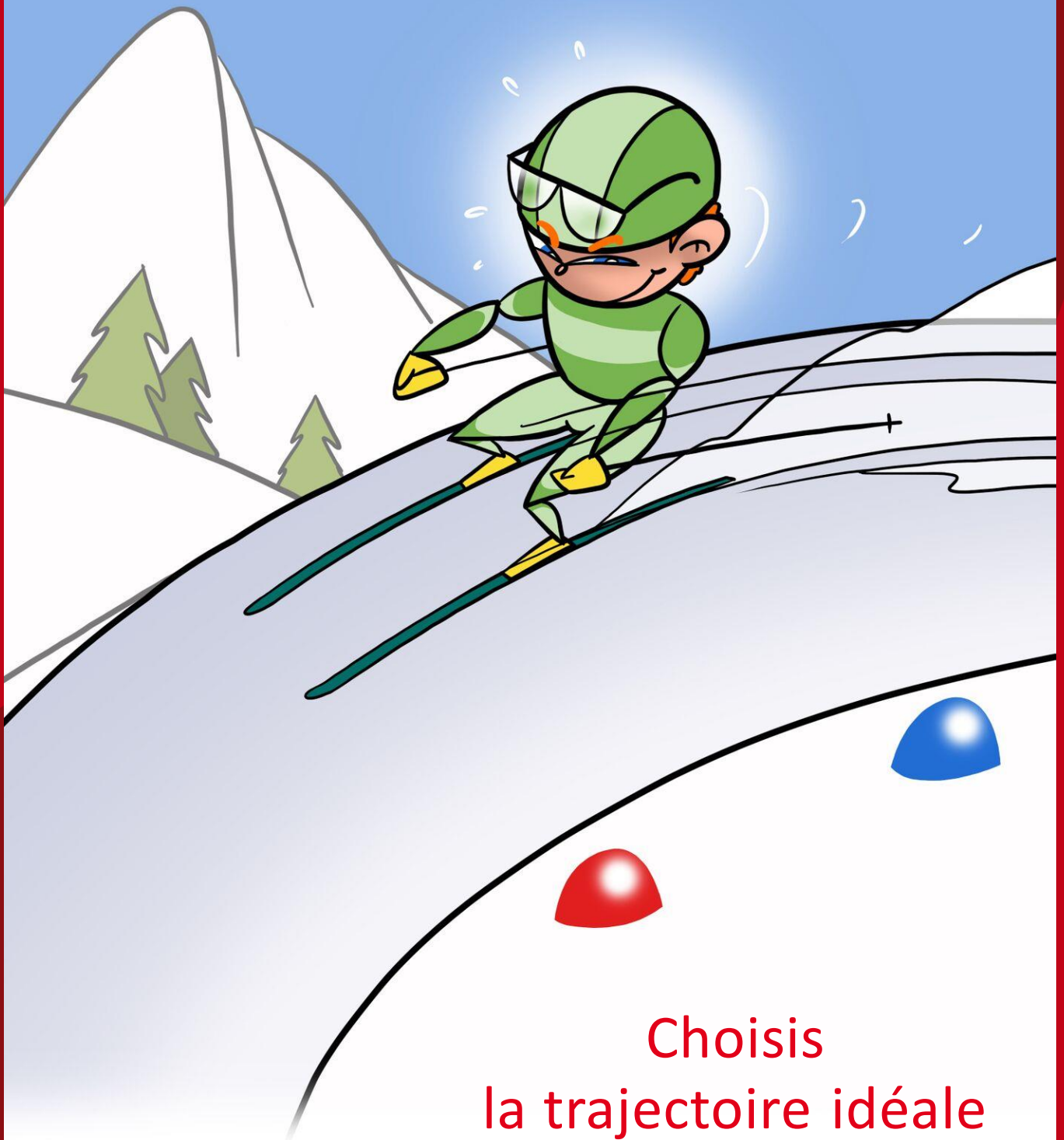


Utilise la bosse  
pour accélérer



# VIRAGE RELEVÉ

---



Choisis  
la trajectoire idéale

---

# ENTONNOIR

---

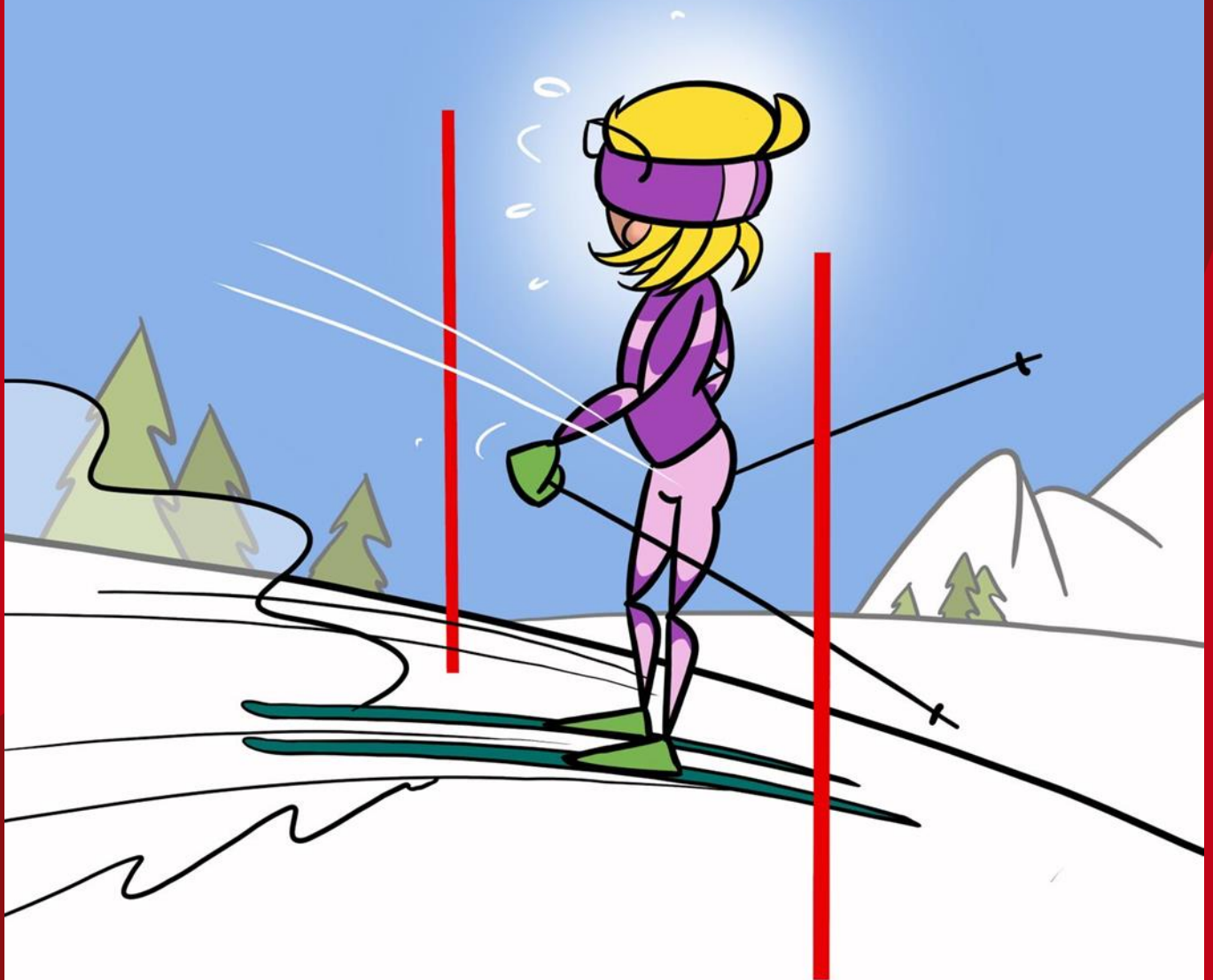


Réduis ta vitesse  
en utilisant tes carres

---

# PASSAGE D'UNE PORTE À RECUIONS

---



Passe la porte  
à reculons

# TREMPLIN

---



Effectue un saut groupé  
grâce au tremplin

---

# SAUT

---



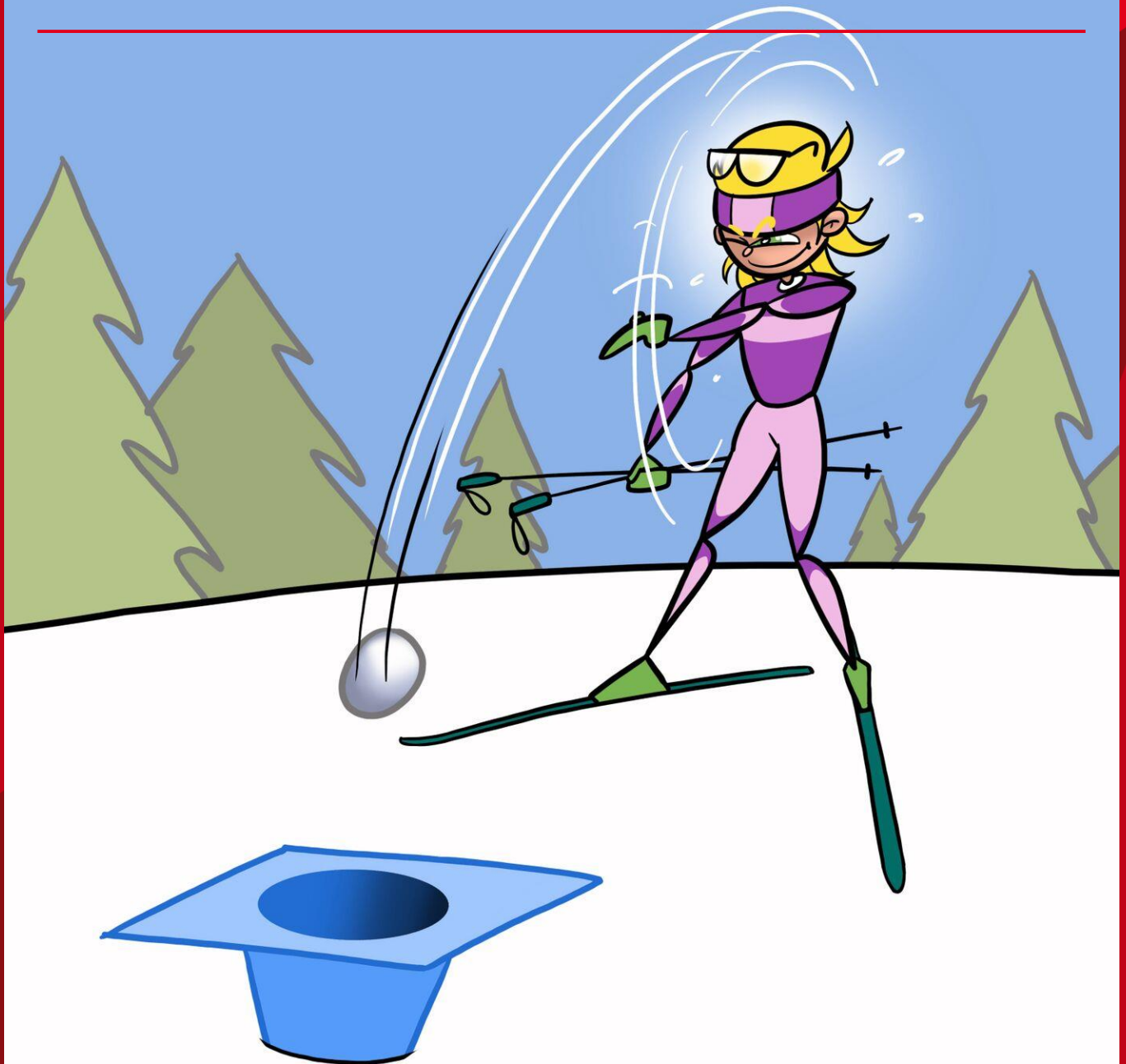
Effectue un  
saut créatif

---



# LANCER DE BALLE

---



Lance la balle  
en visant la cible

---

# SANS BÂTONS

---



Pour changer, skie  
sans tes bâtons