

# 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 <

Castella  
SPORTS BULLE

la Mobilière

condair

MAIN SPONSOR

swisscom

SPONSORS

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

CAR PARTNER

Audi

OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR