

Leçon

Sauts

Avant de se lancer dans cette leçon, les élèves doivent être capables de maîtriser la station debout en équilibre sur une slackline courte.

Lorsqu'ils assureront les premiers sauts, ils pourront tester de nouvelles formes personnelles, puis, plus tard, des formes combinées de plusieurs sauts (combo-jumps). Les élèves portent ici des chaussures plates.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-20 ans

Nombre d'élèves: 8-16

Niveau de progression: avancés, avec 2-3 heures d'expérience sur la slackline

Environnement: salle de sport avec cinq slacklines. Les sangles sont très tendues afin d'assurer une bonne dynamique. La plus longue slackline doit être soutenue aux deux extrémités par des caissons (cinq éléments) et sécurisée au milieu par des gros tapis.

Longueur de la sangle: 5-15 m

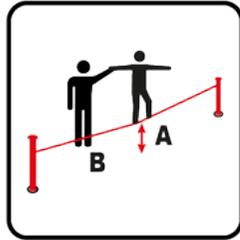
Hauteur de la sangle: 40-70 cm

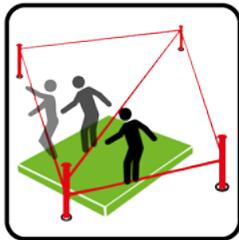
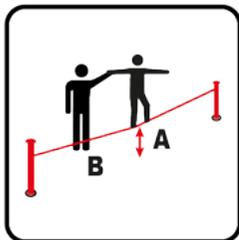
Slackline avec les caissons: > 1 m

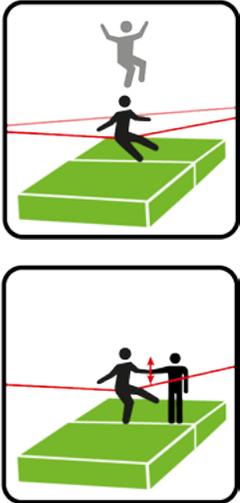
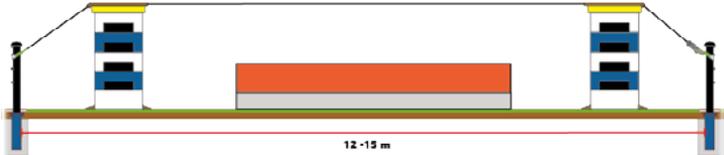
Objectifs d'apprentissage

- Savoir estimer la dynamique de différentes slacklines (longueurs et tensions)
- Exécuter des sauts de manière contrôlée à partir de la slackline
- Se rétablir sur la slackline après de petits sauts simples
- Découvrir les bases du freestyle

Conseils de sécurité: [Lexique de prévention du bpa](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	10' Echauffement <ul style="list-style-type: none"> • Comme dans la leçon précédente, l'élève cherche l'équilibre sur la slackline, à l'arrêt puis en marchant. • Changer de slackline après quelques essais. 		
	10' Tester la dynamique de la slackline <p>Par deux: A se place sur la slackline, B le soutient par la main.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B accompagne les mouvements, sans le tenir trop fermement. • A essaie de se balancer de haut en bas, le plus fort possible. • Sur des slacklines plus courtes, il essaie de décoller légèrement et de revenir sur la sangle. • Lors de la réception, l'élève passe à la position transversale sur la sangle, les épaules restent cependant toujours dirigées vers l'extrémité de l'installation. 		
Partie principale	10' Sauter sur la slackline <ul style="list-style-type: none"> • Prendre un élan parallèlement à la slackline. • Donner l'impulsion avec le pied de devant. • Se réceptionner d'abord perpendiculairement à la slackline avec le pied arrière. • Bien amortir et tourner les hanches vers l'avant. 		
	10' Mini-trampoline <p>La slackline se transforme aisément en mini-trampoline.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre un élan de côté et donner l'impulsion avec les deux pieds simultanément. • Décoller de la sangle pour atterrir sur le gros tapis. • Les élèves corpulents prennent l'impulsion plutôt sur les côtés, les plus légers au milieu de la sangle. • Avec le temps, essayer d'effectuer des demi-tours ou des figures (grabs). • Former une colonne d'élèves qui s'élancent les uns après les autres. 		Gros tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	<p>Transfert d'une ligne à une autre</p> <p>Sur deux slacklines formant un angle, les élèves passent de l'une à l'autre en sautant. Avec un peu d'exercice, ils font des allers-retours. Pour plus de sécurité, le sol est recouvert de tapis de 16.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer avec de courtes distances. • Amortir avec les genoux lors de la réception et regarder tout de suite vers le bout de la sangle. • Lorsque cette étape est maîtrisée, augmenter la distance ou essayer avec trois slacklines. 		Tapis de 16
	10'	<p>Rebonds</p> <p>Osciller verticalement sur la sangle constitue l'étape préalable aux sauts sur la slackline.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec le pied avant droit sur la sangle et celui de derrière légèrement de biais, l'élève essaie, au milieu de la sangle, de balancer de haut en bas. • Commencer doucement puis augmenter la pression peu à peu. • Débuter sur des sangles courtes puis tenter l'exercice sur de plus longues slacklines. • Veiller à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour de la slackline en cas de chutes ou de rebonds non contrôlés. 		
	10'	<p>Sauter</p> <p>C'est un grand défi que d'oser sauter sur la slackline. La persévérance est requise ici, car les échecs risquent d'être légion au début.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur une slackline courte, à deux mètres environ du point d'ancrage, l'élève se tient debout avec le pied avant droit sur la ligne et le pied arrière légèrement de biais. • Exercer une pression verticale sur la slackline en maintenant une bonne tension du corps afin de contrecarrer les mouvements de la ligne. • Sans modifier la position du corps, sauter légèrement vers l'avant en direction du point d'ancrage. • Bien amortir avec les genoux et tourner les hanches vers l'avant. 		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie finale	20'	<p>Buttbounce</p> <p>Le «buttbounce», saut en appui sur les fesses, représente la figure de base du slackline dynamique et le fondement de la plupart des formes de concours. Dès qu'on en maîtrise les rudiments, on peut se lancer avec confiance dans de nombreuses combinaisons. Grabs, rotations et saltos se déclenchent à partir du buttbounce qui est plus facile à acquérir que le saut en position debout sur la slackline.</p> <p>Afin d'obtenir une bonne dynamique, il faut choisir une sangle de 15 mètres et bien la tendre (après les premiers essais, il est même conseillé de la tendre encore plus!). Pour les débutants, la hauteur idéale se situe entre 80 et 100 cm au-dessus des gros tapis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position: Se placer au milieu de la ligne, en position assise sur l'ischion, le regard et les épaules orientés vers le point d'ancrage. Le genou de la jambe intérieure effleure la sangle et la jambe extérieure, relâchée, pointe vers l'avant. Elle touche de temps en temps le sol, mais elle n'exerce pas de pression. • Mouvement: Exercer une pression verticale maximale sur la slackline pour qu'elle se comporte comme un trampoline et catapulte l'élève vers le haut. La jambe extérieure permet de se stabiliser si besoin. Le mouvement est imprimé à partir des bras et des épaules qui donnent l'élan en s'élevant et s'abaissant vigoureusement. Au début, la sangle bouge encore latéralement, mais avec l'entraînement, seules les oscillations verticales persistent pour permettre de gagner progressivement de la hauteur. • Aide: Le risque de chute vers l'arrière n'est pas exclu. Il est donc conseillé d'assurer l'élève en guidant sa main postérieure. Pour cela, le partenaire veille à bien accompagner les mouvements d'oscillation du camarade sur la sangle. 	 <p>Vidéo</p>	<p>Derrière: gros tapis</p> <p>Devant: tapis de 16 Caissons</p>
				

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie finale	20'	<p>Variantes</p> <p>Vu qu'une seule slackline est installée à la bonne hauteur pour exercer le buttbounce, les élèves occupés sur les autres lignes répètent les sauts appris en introduisant de petites variantes.</p> <p>Propositions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer des demi-tours en sautant. • Balancer de haut en bas en imprimant une pression sur la sangle et effectuer un pas en avant lors de la montée. • Mini-trampoline: s'élancer du tapis et se catapulter vers l'arrière en utilisant la sangle comme tremplin. 	