

Slackline: Effectuer ses premiers pas

Jeunes et moins jeunes aiment le défi posé par le slackline, à savoir trouver un équilibre sur une sangle instable. Dès les premiers essais, les néophytes peuvent déjà vivre des expériences positives.

Cette discipline consiste à se déplacer en équilibre sur une sangle élastique fixée à deux points d'ancrage. Sous le poids du sportif, celle-ci peut osciller aussi bien latéralement que verticalement.

La largeur de la slackline varie en principe de 2,5 à 5 centimètres. On s'y déplace à pieds nus ou avec des chaussures plates.

La première partie de cette série dédiée à la slackline comprend trois exercices et une leçon posant les bases, d'abord sur place, puis en effectuant les premiers pas avec quelques variantes.



Se tenir debout et marcher

- [Exercices et leçon](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO