# Slackline: Se tenir debout et marcher

**Cette leçon introduit les bases du slackline. Lorsque celles-ci sont maîtrisées, on peut se lancer sur une sangle plus longue ou même sur une waterline. Les élèves évoluent à pieds nus afin de mieux ressentir la position du pied sur la ligne.**

Leçon: Se tenir debout et marcher (pdf)

---

Source: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**