

Slackline – Se tenir debout et marcher: Position de base

Cet exercice initie les élèves à la position de base. Les premiers pas sont effectués uniquement lorsque celle-ci est maîtrisée.



Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable d'y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

Variantes

plus facile

- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

plus difficile

- Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

Matériel: Une sangle de 35 mm de largeur est idéale. Si la slackline est trop large, on ne sent plus les

bordures sous les pieds et la sangle bascule vite sur le côté. Si elle est trop étroite, elle risque d'endolorir les pieds lors de certains mouvements.

Source: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO