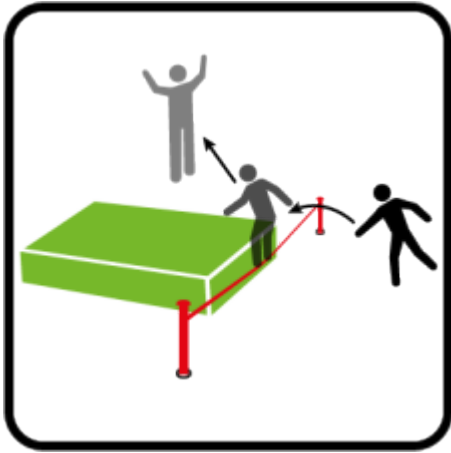


Slackline – Sauts: Trampoline

Cet exercice pour athlètes de niveau avancé reproduit les sensations de vol qu'offre habituellement le trampoline.



La slackline peut se transformer en mini-trampoline. L'élève effectue quelques pas d'élan, saute sur la sangle comme sur un tremplin et se réceptionne sur le gros tapis. Pour cet exercice, la slackline d'une longueur de cinq à dix mètres doit être très tendue.



Variantes

- Prendre l'élan directement sur la slackline avant de sauter sur le tapis.
- S'élaner du gros tapis et se catapulte vers l'arrière.

Remarque: La sangle réagit de manière plus dynamique au milieu que sur les rebords. Les élèves corpulents devraient plutôt décoller près des bords, les plus légers vers le milieu.

Matériel: Gros tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO