

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Jeudi – Slackline

Les amateurs de figures profitent de l'élasticité de la slackline pour y effectuer leurs figures aériennes – sauts, grabs, turns et autres flips – comme ils le feraient sur un trampoline. Les personnes à la recherche de mouvements lents et fluides puisent dans cette activité en nature une source de méditation idéale. La recherche d'équilibre en forêt, par exemple, permet de s'évader du quotidien et de se recentrer sur soi.

Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trotter, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des exercices d'étirement pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des exercices de détente.

Position de base

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.

plus facile

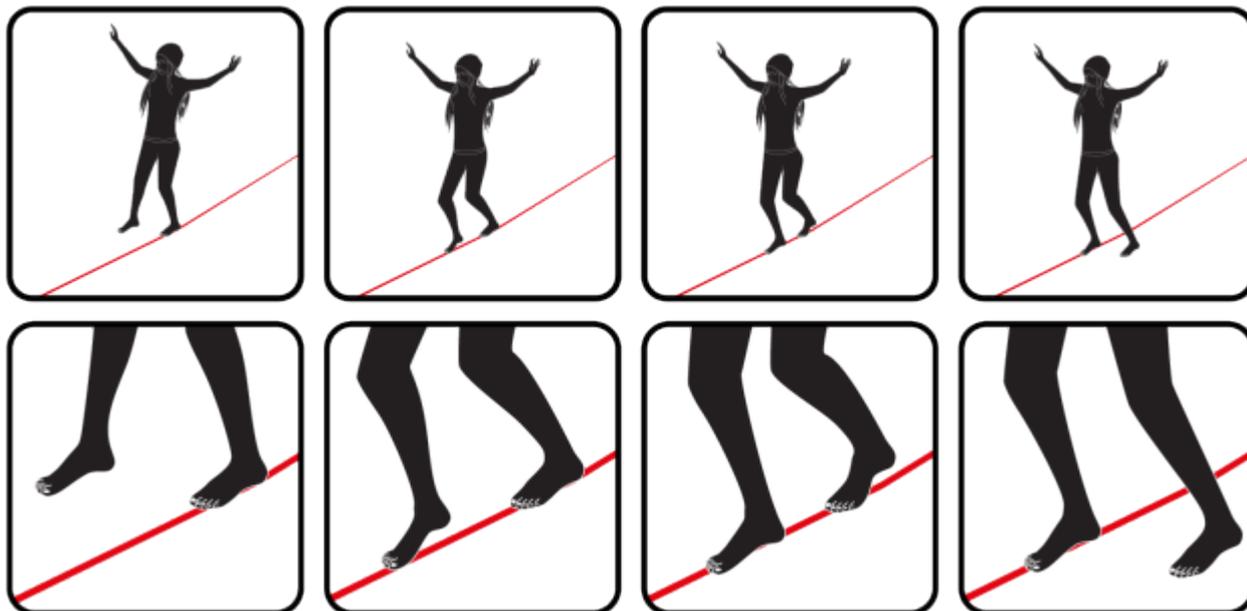
- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation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

Premiers pas



Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant du pied avant de le poser complètement. On ne doit pas regarder la slackline pour savoir où elle se trouve, mais la sentir. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.

plus difficile

- Marcher en arrière.
- Sur une sangle plus longue.

Position transversale

Lorsque l'on marche de manière contrôlée sur la slackline, il est temps d'exercer la position latérale qui représente la base pour de nombreuses figures en mouvement.

- Les deux pieds pointent dans la même direction.
- Pivoter les hanches et les épaules vers l'avant de manière à ce que chaque bras se trouve respectivement à droite et à gauche de la sangle.
- Ecarter légèrement les pieds (largeur de hanches au moins).
- Fléchir les genoux.

Et encore

Bon à savoir

- [En équilibre sur un fil](#)

Vidéos

- [Se tenir debout et marcher](#)
- [Position transversale](#)
- [Buttbounce](#)
- [Guide des figures](#)

Installations sur mesure



Les consignes d'installation diffèrent selon que la slackline est tendue en salle ou en plein air. Ce document livre des informations sur la sécurité dans la salle de sport et sur la protection des arbres.

→ [Slackline: Installation en salle et en plein air](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO