

## Slackline: En équilibre sur un fil

La fièvre du slackline gagne de plus en plus de gens en Suisse. Le thème de ce mois arrive à pic pour convaincre les indécis à se lancer sur la sangle et à y rester. Cette activité offre un grand éventail de mouvements et elle améliore l'équilibre et la concentration de manière ludique.



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.

### Qu'est-ce que le slackline?

Cette discipline consiste à se déplacer en équilibre sur une sangle élastique fixée à deux points d'ancrage. Elle compte de nombreuses similitudes avec le funambulisme, même si certaines spécificités les distinguent.

Contrairement au câble en acier stable du premier, le slackline se déploie sur une sangle élastique très dynamique. 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.

### Pour tous les goûts ou presque

Grâce aux multiples possibilités qu'il offre, le slackline attire un public très large: les amateurs de figures profitent de l'élasticité de la sangle 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 sévader du quotidien et de se

recentrer sur soi.

Les plus joueurs expérimenteront quant à eux leurs figures les plus hardies sur la waterline – slackline tendue au-dessus de l'eau – avec le seul risque de terminer mouillé des pieds à la tête!

## Pas à pas vers la réussite

Les premiers pas dans cette discipline sont réalisés facilement, à condition de faire preuve d'un peu de patience. Si au départ le néophyte a l'impression qu'il n'y arrivera jamais, il lui suffira de quelques conseils de base et de petites astuces pour connaître la joie des premiers succès. Et ce après quelques minutes déjà!

Ce thème du mois présente le matériel nécessaire pour la pratique du slackline, ses effets positifs et les recommandations pour son utilisation en salle ou en plein air. Des bases à acquérir pour une pratique couronnée de succès jusqu'aux trucs et astuces destinés aux plus avancés, tout l'éventail est développé dans la partie pratique complétée par trois leçons (du débutant au joueur avancé).

### Thème du mois

– [Slackline](#) (pdf)

### Articles

- [Vertus et effets](#)
- [Infrastructure et sécurité](#)

### Se tenir debout et marcher

– [Exercices et leçon](#)

### Jeux

– [Exercices et leçon](#)

### Sauts

– [Exercices et leçon](#)

### Vidéos

- [Se tenir debout et marcher](#)
- [Position transversale](#)

- [Buttbounce](#)
- [Guide des figures](#)

## Test

- [Examen et fiche d'évaluation](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**