Exercices quotidiens pour toutes et tous: Slackline

Le slackline consiste à se déplacer en équilibre sur une sangle élastique fixée à deux points d'ancrage. Dès les premiers essais, jeunes et moins jeunes peuvent déjà vivre des expériences positives.

Le slackline offre un grand éventail de mouvements et elle améliore l'équilibre et la concentration de manière ludique. Grâce aux multiples possibilités qu'il offre, le slackline attire un public très large.

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!

Pas à pas vers la réussite

Afin d'effectuer de rapides progrès, le pratiquant doit pouvoir compter sur une installation optimale. Plus la sangle est courte, tendue et basse, plus les premiers pas seront simples.

En plein air, les arbres sont les partenaires privilégiés du slackline en nature. Afin de ne pas les endommager, quelques points sont à respecter. Ce **document** (pdf) livre des informations sur la sécurité et la protection des arbres.

Ce petit dossier présente quelques exercices pour une pratique couronnée de succès.

Se tenir debout et marcher

- Exercices

Jeux

- Exercices

Sauts

- Exercices

Vidéos

- Se tenir debout et marcher
- Position transversale
- Buttbounce
- Guide des figures

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO