

Infrastructure

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.

Installation recommandée pour les débutants

- Longueur: 3-5 m
- Hauteur: 20-30 cm (en dessous des genoux)
- Tension: forte

En salle

Si l'on souhaite proposer le slackline aux élèves comme discipline d'enseignement, il est judicieux d'installer plusieurs sangles (au moins cinq), afin d'occuper le plus grand nombre d'élèves et de garantir ainsi leurs progrès.

A première vue, on imagine que la salle de sport offre de nombreuses possibilités d'arrimage pour la sangle. Toutefois, en raison des grandes forces qui s'exercent sur les points d'ancrage (env. 7 kN = 700 kg), les options se réduisent. Il est en effet arrivé que les montants des espaliers lâchent ou que les montants du filet de volleyball plient. Selon les recommandations du bpa – Bureau de prévention des accidents, les montants des barres fixes ne sont également pas adaptés. Le matériel à disposition dans une salle de sport n'est donc pas en mesure de supporter les charges de traction et de pression exercées par une personne sur la slackline.

Si l'on veut assurer la manœuvre, il est impératif de n'utiliser que des poteaux de slackline. Quatre montants permettent de fixer cinq sangles simultanément, ce qui réduit le temps d'installation et de démontage. Sous www.slacktivity.ch sont disponibles toutes les informations pratiques en lien avec ce thème.



Les poteaux de slackline supportent de grandes charges de traction. Ils se placent dans les douilles de sol prévues pour les poteaux de barre fixe, de volleyball ou les montants de buts de handball.

Grandes classes

Afin d'augmenter le nombre de lignes à disposition des élèves, il suffit de placer au centre de la sangle un caisson qui la divise en deux portions. Cela réduit de moitié la longueur de la slackline en offrant deux pistes d'exercices. Il faut alors veiller à recouvrir le caisson d'un tapis de gymnastique ou de toute autre protection (frottement). Idéalement, deux à trois élèves par sangle – ou demi-sangle – devraient s'entraîner en même temps. Autre possibilité pour garantir l'intensité de la leçon: prévoir un atelier annexe afin de diviser la classe en deux (petit match de football, d'unihockey, etc.).



L'élément supérieur du caisson doit être protégé du frottement de la sangle.

En plein air

Les arbres sont les partenaires privilégiés du slackline en nature. Afin de ne pas les endommager, quelques points sont à respecter:

- Placer toujours une protection autour de l'arbre afin que la boucle ne frotte pas l'écorce.
- Diamètre minimal du tronc: 30 cm.
- Largeur de la boucle: au moins 5 cm.

Les slacklines sont parfaitement appropriées pour les places de jeu. Si on laisse en place une slackline durant plusieurs jours (plus d'une semaine), il est important d'huiler de temps en temps les parties métalliques. Une slackline installée de manière permanente à l'extérieur devrait être remplacée après deux ans au plus tard.

Si la sangle est fixée à un arbre, il faut desserrer le nœud durant la nuit afin de soulager l'arbre. Une alternative consiste à bétonner les poteaux de soutien, ce qui simplifie l'installation et le démontage de la corde.



Il est indispensable de protéger le tronc si la slackline est fixée à un arbre.



Une slackline installée de manière permanente à l'extérieur devrait être remplacée après deux ans.

Remarque:

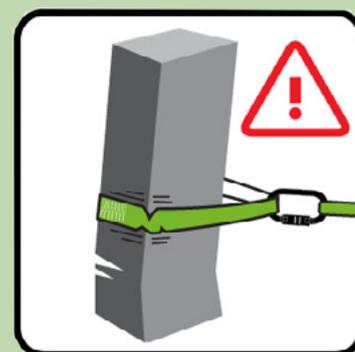
Certains sets de slackline ne comprennent pas de bandes pour protéger le tronc d'arbre. Un morceau de tapis peut remplacer ces protections disponibles dans le commerce.



Sécurité

Les forces qui s'exercent sur la slackline ne doivent pas être sous-estimées. Pour les sangles conçues avec tendeurs, les charges peuvent s'élever jusqu'à 10 kN (= 1 tonne). C'est pourquoi il est important de respecter les règles élémentaires suivantes:

- Les points d'ancrage devraient supporter une charge de 20 kN (= 2 tonnes).
Ne jamais fixer la sangle aux espaliers, poteaux en aluminium, réverbères ou clôtures!
- Ne jamais utiliser de mousqueton (matériel d'escalade) en aluminium!
L'aluminium devient fragile après des charges répétées. Choisir uniquement des mousquetons en acier.
- Toujours refermer le tendeur une fois la sangle tendue (le levier principal ne doit plus bouger).
- Prudence avec les arêtes acérées. Veiller à bien les capitonner afin d'éviter l'usure prématurée du matériel.



Les arêtes acérées doivent être capitonnées.

Conseils de sécurité: [Lexique de prévention du bpa](#)