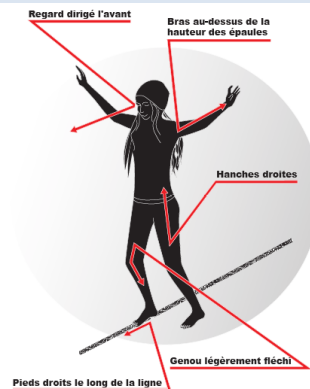


# Position de base

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.

Faire attention aux points suivant:

- Regard dirigé vers l'avant;
- Bras au-dessus de la hauteur des épaules;
- Pieds droits le long de la ligne;
- Genoux légèrement fléchis;
- Hanches droites.



## Faciliter

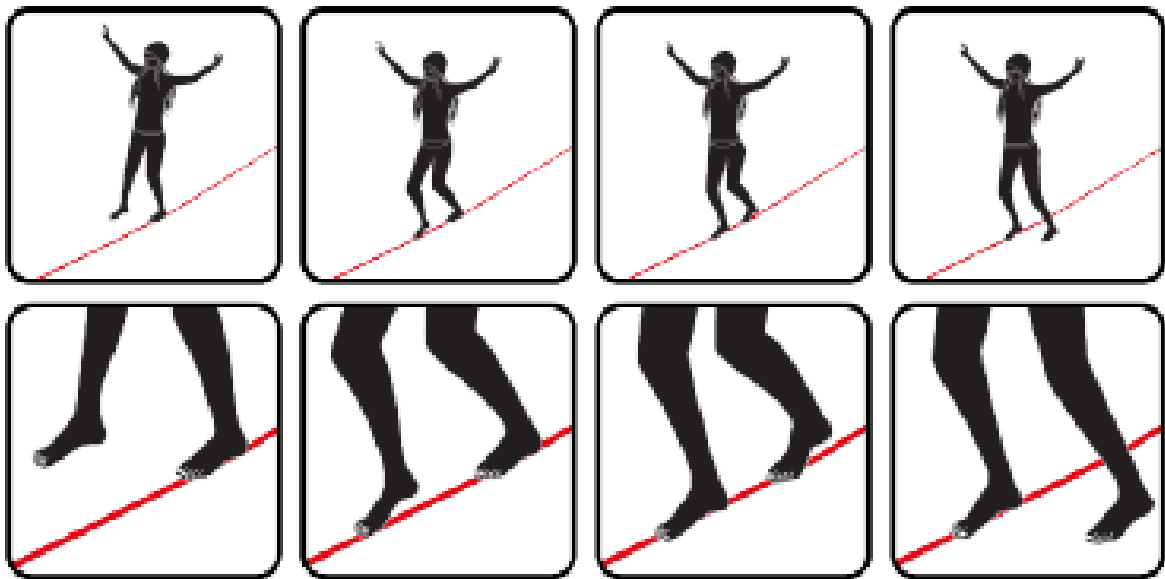
- Faire l'exercice proche du point d'attache;
- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire 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.

## Complicquer

- Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

# 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.



## Faciliter

- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- 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.

## Complicier

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

# Position transversale

Nr. de l'exercice

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. Le regard reste en direction du point d'attache. Ecarter légèrement les pieds (largeur de hanches au moins). Fléchir les genoux.



## Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache;
- Sur une sangle plus courte (3-5m) et bien la tendre;
- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- 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.

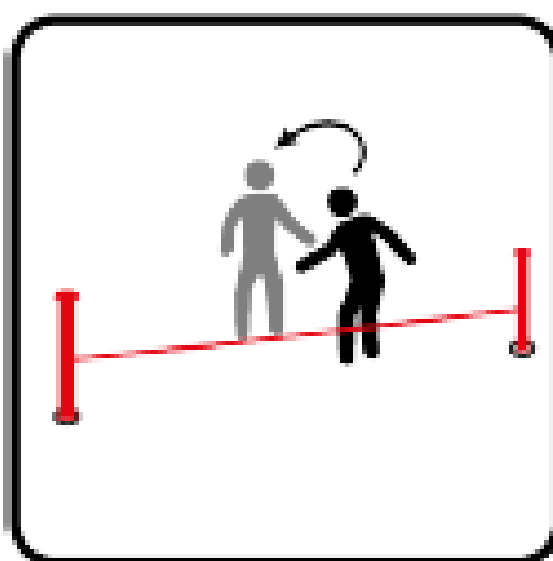
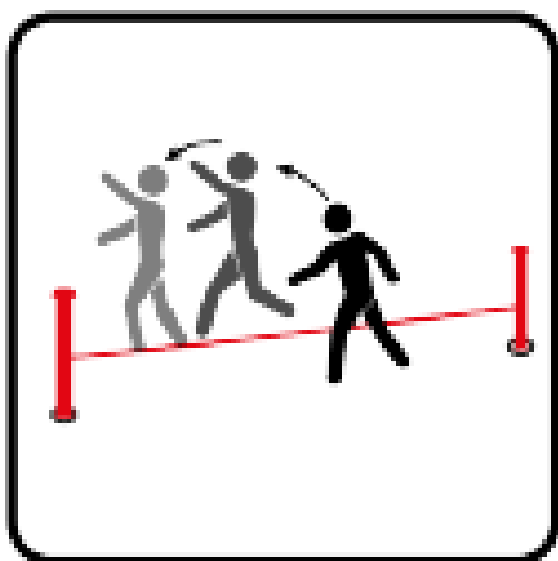
## Complicier

- Tendre la Slackline sur une plus longue distance.

# Sauter sur la slackline

Prendre de l'élan parallèlement à la Slackline. Donner l'impulsion avec la pieds avant et la jambe arrière est la première sur la slackline. Amortir en fléchissant les genoux. Lors de la réception, s'établir perpendiculairement à la sangle.

*Variante:* sauter sans élan à pieds joints.



## Faciliter

- Sauter sur une slackline plus basse

## Complicier

- Sauter sur une sangle plus haute ;
- Sauter en effectuant un demi-tour.

# Main droite, pied sur la slackline

Nr. de l'exercice

Un pied et la main opposée sont sur la slackline. L'autre bras et l'autre jambe sont tendus à l'horizontale. Essayer de tenir la position. De plus la main est proche du pied, de plus la position est instable; s'ils sont plus écartés l'un de l'autre, la position demande un bonne tenue du corps.



## Faciliter

-

## Compliciter

- Toucher avec la main les points marqué au sol;
- Cat Walk: avancer dans cette position.

# Demi-tour

De la position perpendiculaire à la sangle, rotation interne du pieds avant. Le pied arrière reste droit sur le sangle. Le poids du corps se trouve sur le pied avant. Puis on tourne le pied arrière à 180 degrés et le regard doit aussi changer rapidement de côté (similaire à ce qui est fait lors d'un pirouette).



## Faciliter

- 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.

## Complicier

-

# Bouncen

Sur une longue slackline bien tenue, effectuer des oscillations de haut en bas.

## Image

### Faciliter

- Avoir les oscillations moins grand;
- 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.

### Complicuer

- En même temps, marcher et avec chaque pas faire une oscillation.

# Accroupie

Faire une fente sur la slackline (environ une longueur de pied entre les pieds, le pied avant est droit et le pied arrière est sur la pointe des pieds). Descendre jusqu'à ce que les fesses soit sur le talon du pied arrière.



## Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

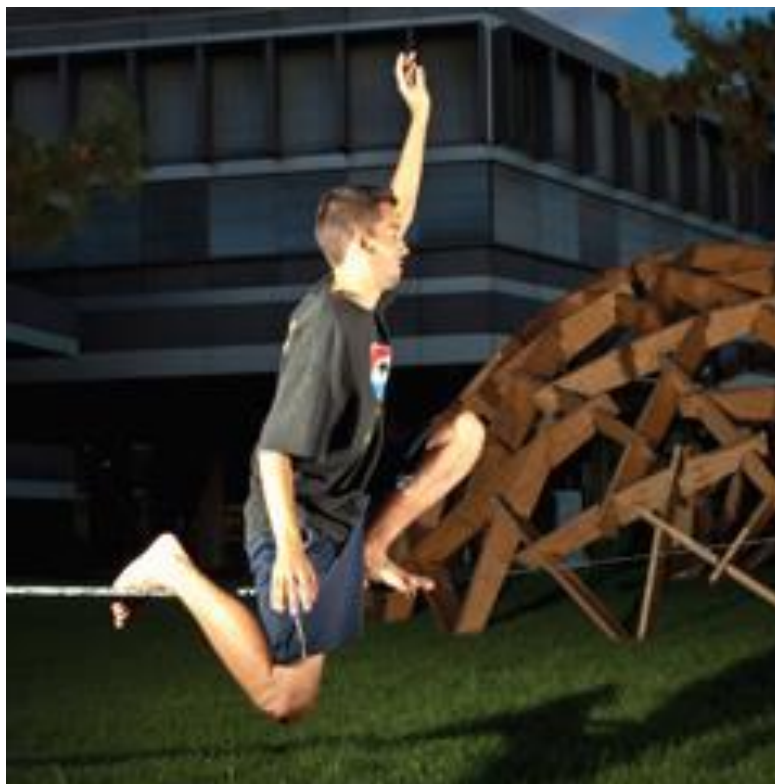
## Compliquer

- Toucher la slackline avec une main (Line-Grap);
- Se relever de la position accroupie, faire un pas en avant et redescendre en position accroupie avec l'autre pied devant.



# Knee-drop

Poser le pied avant droit et plier la jambe. Avec la jambe arrière, on coince la slackline entre le tibia et le pied pour pouvoir descendre avec le genou plus bas que la hauteur de la slackline.



## Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

## Complicier

- Toucher la slackline avec une main (Line-Grasp);
- Se relever de la position knee-drop, faire un pas en avant et redescendre en position knee-drop avec l'autre pied devant.

# S'asseoir

Les fesses et un pied se trouvent sur la slackline. Le regard est en direction du point d'attache de la slackline.



## Faciliter

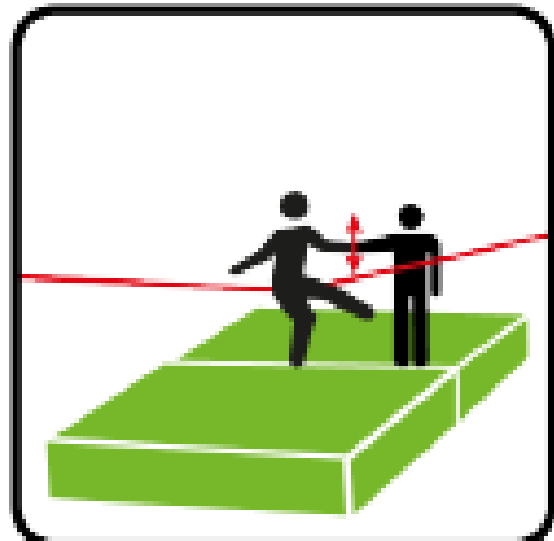
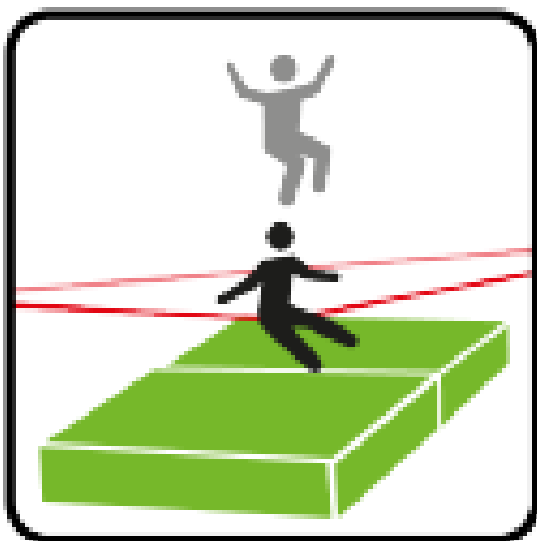
- Faire l'exercice proche des points d'attaches.

## Complicuer

- Se lever de la position assise;
- Se lever avec la jambe opposée à la fesse posée sur la slackline.

# Buttbounce

La slackline doit être à env. 1m de haut sur une distance assez important (12-15m). Assis sur la sangle, le regard et les épaules tournés vers le bout de l'installation, le participant effectue des oscillations de haut en bas. L'élan vient du mouvement des bras. On a le droit de toucher les pieds au sol mais ceci ne devrait pas aider activement pour prendre le l'élan, vu que l'énergie/l'élan pour se lever doit venir de la slackline.



## Faciliter

- Donner la main à son partenaire.
- Le partenaire appuie vers le bas lors de chaque oscillation pour les accentuer.

## Complicier

-

# Se coucher sur le ventre

Nr. de l'exercice

Coucher sur le ventre sur la slackline. Idéalement, la slackline est en diagonale sous le corps (ex. épaule droite, cuisse gauche et tibia gauche sur la slackline).



## Faciliter

- Se tenir à la Slackline avec la main.

## Complicier

- Tendre les bras de côté;
- Se lever de la position couchée à plat ventre.

# Se coucher sur le dos

Nr. de l'exercice

Se coucher sur le dos sur la slackline. Un pied est proche des fesses posé sur la slackline. L'autre jambe et les bras sont utiliser pour garder l'équilibre (contrebalancer). La tête est légèrement levée pour que le regard puisse fixer un point. La slackline suit la colonne vertébrale.



## Faciliter

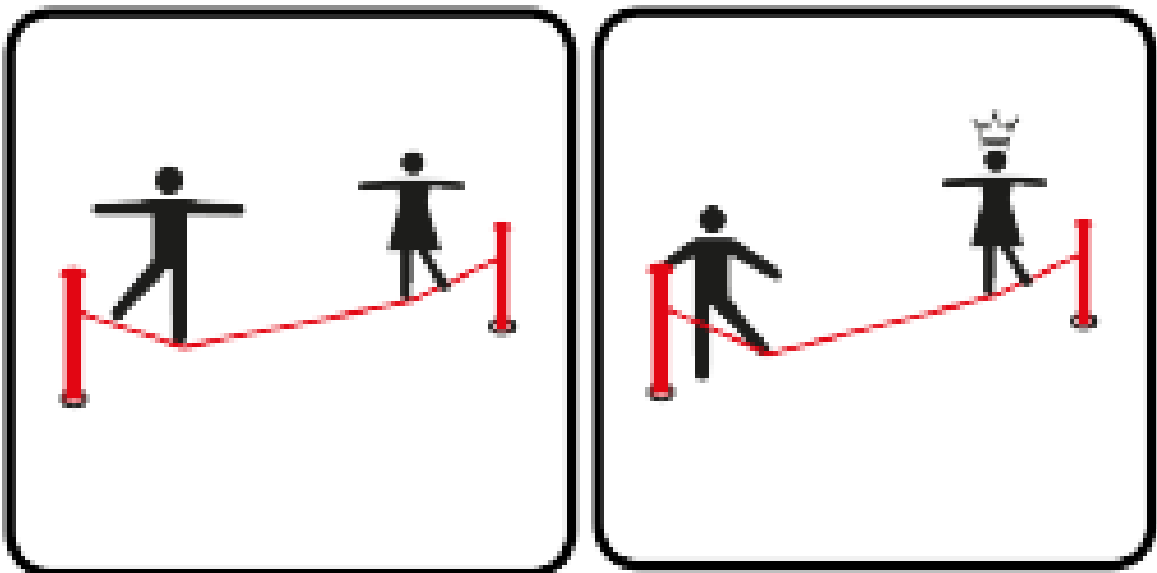
- Ne pas trop tendre la slackline;
- Se stabiliser avec les mains au sol.

## Complicier

- De la position couchée sur le dos se relever en passant par la position assise pour arriver à être debout, pour ce faire, il faut coincer le pied sous la slackline et tirer la slackline vers soi de manière dynamique.

# King of the Line

Deux participants se tiennent sur la même slackline. Celui qui y reste le plus longtemps sans tomber gagne un point. Mode: au meilleur des cinq jeux.



## Faciliter

- Une troisième personne s'assied au milieu de la sangle.

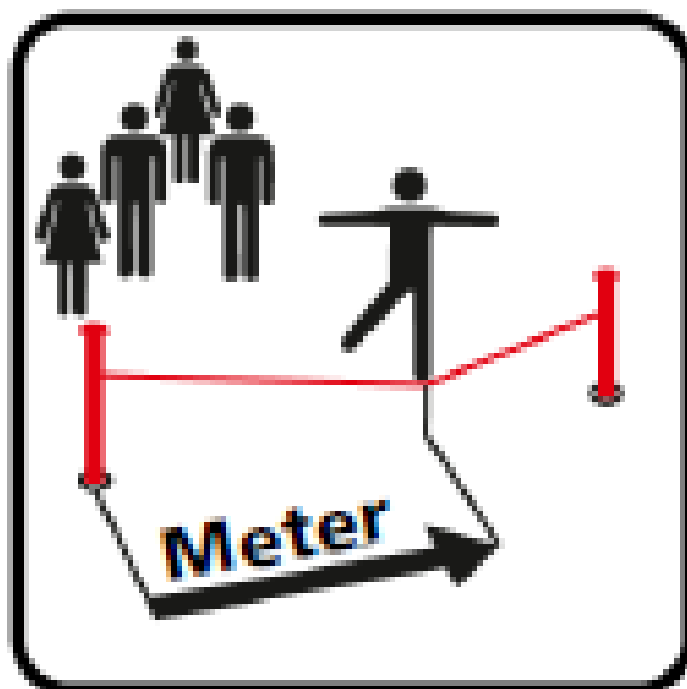
## Complicuer

- Les participants ne tiennent plus proche l'un de l'autre au milieu de la sangle.

# Marathon par équipe

Nr. de l'exercice

Séparer les participants en deux groupes. Chaque groupe a une slackline. Un après l'autre, chacun essaye de marcher sur la slackline le plus loin possible. Les mètres parcourus du groupe sont alors additionnés et le groupe avec la plus grande distance parcourue a gagné.



## Faciliter

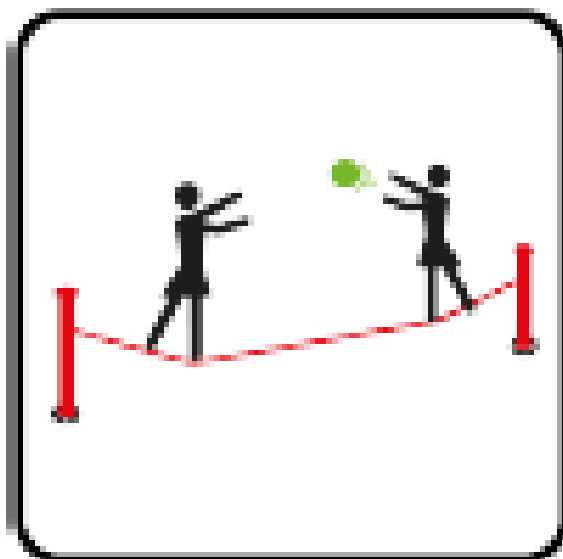
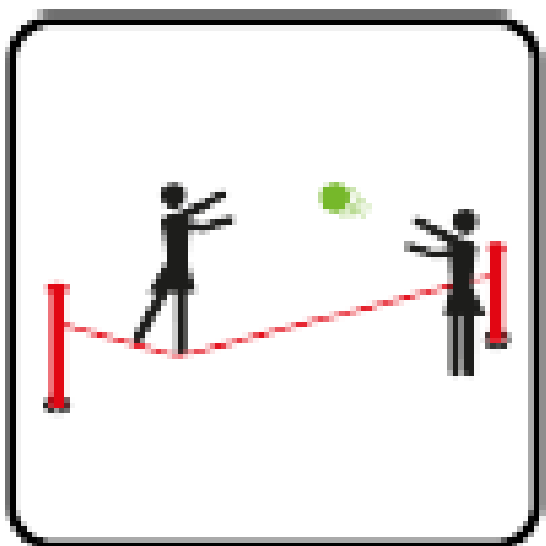
-

## Compliquer

- Seul les mètres fait en marche arrière sont comptés.

# Attraper la balle

Un participant est debout sur la slackline et son partenaire est au sol. Ils doivent se faire le maximum de passes sans que le participant sur la slackline tombe de la sangle.



## Faciliter

-

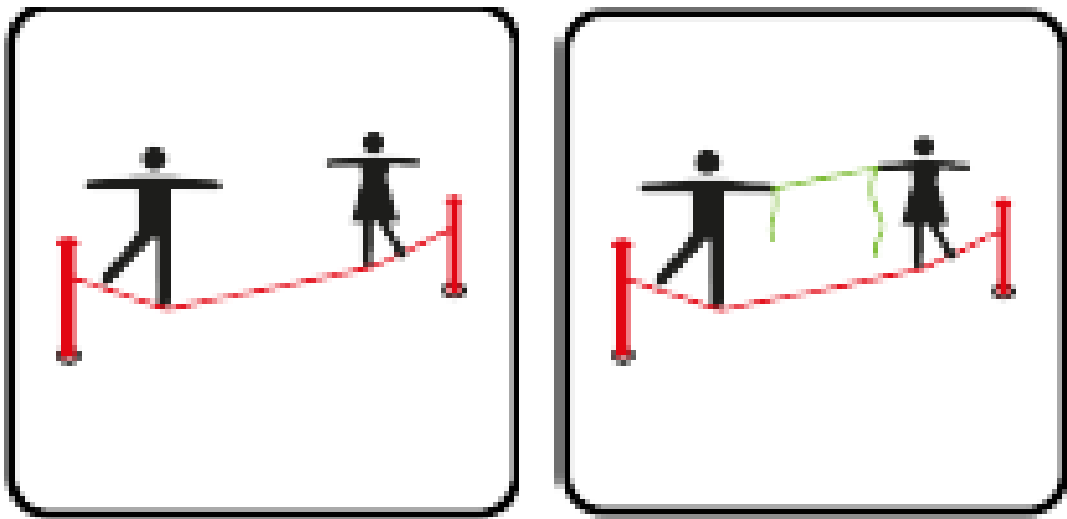
## Complicier

- Idem, mais les deux participants se trouvent sur la même sangle ou deux différentes.



# Duel

Deux participants sont en même temps sur la même slackline. La personne qui reste le plus longtemps sur la slackline a gagné. Qui a le premier 5 points ?



## Faciliter

- Une troisième personne s'assoie au milieu de la Slackline.

## Complicier

- Les deux participants tiennent la même corde et tire dessus pour essayer de déstabiliser l'adversaire.
- Les deux participants essayent de se déstabiliser avec une balle en mousse.

# Freeze

Se tenir debout à côté de la slackline. Tenir la slackline avec les deux mains (doigts vers les pieds). Se coucher avec le ventre sur le coude et contracter les abdos. Les jambes sont lentement soulevé et si possible tendue.



## Faciliter

- Faire l'exercice proche du point d'attache.

## Complicuer

- Faire l'exercice au milieu de la slackline.

# Sauter

Debout sur la slackline avec le pied avant droit et le pied arrière en travers sur la sangle. Sauter légèrement vers l'avant sans changer la position du corps (pieds).



## Faciliter

- Faire l'exercice plus proche du point d'attache.

## Complicquer

- Faire l'exercice au milieu de la slackline.