

SOUMIS PAR
Tobias

ON
07/10/2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



La slackline, ou « slack », est un sport à la mode issu du milieu de l'escalade. Une sangle légèrement extensible est tendue à quelques centimètres du sol, sur laquelle on doit ensuite marcher en équilibre.

Notions de base

Une slackline est une sangle en tissu tendue juste au-dessus du sol entre deux points fixes. Il s'agit alors de se tenir en équilibre sur la sangle, un peu comme un funambule. Comme la slackline est constituée d'un matériau légèrement extensible, elle bouge constamment sous les pieds du pratiquant. Cela rend l'équilibre beaucoup plus dynamique que sur une surface solide. La slackline est généralement tendue à moins de 70 cm du sol, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. (La prudence reste toutefois de mise.)

Consignes de base :

- La pratique de la slackline soumet le matériel à de fortes contraintes. C’est pourquoi, tout comme pour le matériel d’escalade, il convient de le manipuler avec soin et de manière appropriée.
- Remplacez tout équipement endommagé.
- Utilisez la slackline conformément aux instructions du fabricant.
- Si des arbres sont utilisés comme points d'ancrage, il faut protéger l'écorce. Par exemple, placez un morceau de moquette ou un paillasson entre l'arbre et la sangle.
- Montez toujours sur la slackline en orientant vos pieds dans le sens de la corde. Si vos pieds sont placés en travers de la corde, le risque de chute sur l'arrière de la tête est élevé, ce qui rend pratiquement impossible d'amortir la chute.
- Au milieu, la corde doit se trouver à au moins 10 cm au-dessus du sol lorsqu’une personne se tient dessus.

Wikipédia fournit davantage d'informations sur le slackline en général.

Idées de jeux et d'applications

- Installez-la sur un terrain de camping comme « attraction permanente » qui reste en place tout le temps
- Compétition : qui fera le plus de pas ? Qui restera le plus longtemps sur la slackline ?

- « Fight the Line » : deux personnes marchent simultanément sur la slackline ; celle qui reste le plus longtemps gagne (réservé aux utilisateurs expérimentés).

Comment s'entraîner

Lorsque vous essayez pour la première fois de marcher sur la slackline, vos jambes « vacillent » généralement pas mal. Le premier objectif est de parvenir à rester immobile sur la slackline. La meilleure façon de commencer est de monter sur la corde et d'essayer, dans un premier temps, de ne pas marcher du tout, mais simplement de garder l'équilibre le plus stable possible au même endroit. Pour commencer, il est préférable de monter sur la slackline à environ 2 mètres de l'extrémité. C'est là que c'est le plus facile. Si vous vous tenez debout avec les deux pieds sur la slackline, les oscillations sont généralement un peu moins perceptibles. Si vous vous tenez debout avec un seul pied, vous disposez de plus d'options pour déplacer votre poids et trouver votre équilibre. Il faut s'entraîner aux deux, car marcher ne revient qu'à se tenir sur la ligne tantôt sur une jambe, tantôt sur les deux (et à déplacer son corps dans une direction entre les deux :-).

Après seulement une demi-heure d'entraînement (et après vous être relevé encore et encore), vous constaterez de réels progrès !

Une fois que vous maîtriserez le fait de « rester en place » sur une jambe puis sur les deux, vous pourrez commencer à marcher. Il est préférable de faire de petits pas (un pied devant l'autre) et de réajuster votre équilibre à chaque fois.

Les progrès sont relativement rapides avec la pratique. D'abord, vous arriverez à faire 2 pas, puis 3, puis 4, et finalement, vous parcourrez toute la slackline sans tomber.

S'entraîner plus de 30 minutes d'affilée n'est généralement pas très utile, car votre concentration finit par baisser. Il est bien plus bénéfique de s'entraîner régulièrement pendant plusieurs jours d'affilée.

Il peut également être utile de fixer votre regard sur un point unique et de sentir le chemin avec vos pieds le long de la slackline. Cela facilite le maintien de l'équilibre.

Photos de slackline







Crédit photo
Toutes les images : Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Équilibre

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
1–20

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Matériau
Beaucoup de travail

Téléchargement du fichier
Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/slackline