En équilibre sur un fil

Autor(en): **Volery, Samuel / Rodenkirch, Tobias**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995728

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

En équilibre sur un fil

Une étroite sangle en nylon, deux arbres et une concentration maximale... c'est tout ce qu'il faut pour vivre d'intenses moments de plaisir. Découverte du slackline, un nouveau sport qui commence peu à peu à se répandre sous nos latitudes.

Texte: Samuel Volery, Tobias Rodenkirch; photos: Tobias Rodenkirch

Un jeune homme, tel un funambule, bras écartés à hauteur d'épaules, avance tranquillement sur une sangle tendue entre deux arbres. Ses yeux sont rivés sur un point fixe. Concentré au maximum, il s'apprête à effectuer un saut spectaculaire... Les cris d'étonnement des nombreux spectateurs lui sont garantis. Ces scènes, on les observe de plus en plus fréquemment depuis l'été dernier dans les parcs publics de tout le pays. Le nom de ce nouveau sport à la mode? Le slackline, une activité sportive qui s'installe peu à peu chez nous et qui est amenée à prendre de plus en plus d'importance, également dans l'enseignement de l'éducation physique. Pour faire du «slack», deux arbres ou poteaux, un système de tension et une sangle en nylon suffisent. Avec un peu d'expérience, les adeptes de ce sport tenteront ensuite leurs premiers sauts, semblables à ceux effectués sur le trampoline.

Bien que le slackline paraisse difficile, il s'apprend aisément et répond à un besoin basique du développement de l'être humain: la recherche de l'équilibre. Lors des premiers essais, il convient toutefois de suivre quelques conseils importants: viser un point fixe loin devant soi, poser les pieds toujours droits sur la sangle et garder les bras si possible à hauteur des épaules en guise de balancier. Au début, la sangle – appelée «line» dans le jargon – oscille encore assez fortement. Les débutants auraient toutefois tort de se décourager. Avec un peu d'entraînement, ils parviendront rapidement à faire leurs premiers pas sur la sangle et à entamer ainsi un véritable combat contre la pesanteur.

Regard sur le passé

Alors que la danse de corde s'inscrit dans une longue tradition du cirque, le slackline est une jeune discipline sportive développée au dé-

Bon à savoir

La sangle, d'une largeur de 2,5 à 5 cm, présente une certaine élasticité, qui permet d'effectuer des sauts. Elle peut également être amenée à osciller latéralement. Il est recommandé de s'adonner à cette activité sportive pieds nus ou avec des chaussures plates. Etant donné que le slackline relève plutôt du domaine du freestyle, il n'existe en principe pas d'exercices spécifiques: l'athlète peut développer son propre style.

Points à observer:

- Le slackline peut être pratiqué à n'importe quel endroit comportant des points fixes. A noter que les arbres ou les poteaux (diamètre d'env. 30 cm) se prêtent bien à ce genre d'exercice.
- En guise de terrain, on privilégiera un sol mou (herbe, sable, eau profonde ou tapis).
- La «line» ne devrait pas être tendue à plus de 90 cm au-dessus du sol. Au-delà, il est indispensable de disposer d'un harnais de sécurité ou d'aménager un filet de protection en cas de chute.

Questions de sécurité:

- Les ancrages sont-ils assez solides?
- Des angles vifs ne risquent-ils pas de blesser la «line» ou l'utilisateur?
- La «line» est-elle fixée solidement?
- A-t-on vérifié qu'aucun objet pointu ne se trouve sous la «line»?

but des années 80 et dérivée d'une activité de loisirs des grimpeurs dans le parc national de Yosemite aux Etats-Unis. Depuis les années 60 déjà, ces derniers passaient leur temps à défier les lois de la pesanteur sur des chaînes ou des cordes durant les jours de repos et de pluie.

Adam Grosowsky et Jeff Ellington sont les premiers à avoir eu l'idée d'utiliser leur matériel de grimpe pour s'adonner à cette pratique. La voie du slackline a donc été tracée dans les camps de grimpeurs de la vallée de Yosemite. A partir de ce moment-là, l'engouement s'est répandu peu à peu dans d'autres pays jusqu'à toucher la Suisse l'été dernier.

Le slackline n'est pas uniquement une discipline sportive; la «line» constitue aussi un engin d'entraînement idéal pour perfectionner l'équilibre et la concentration. D'où son utilisation de plus en plus fréquente par des athlètes d'élite – issus notamment des domaines du ski alpin ou du football – comme complément à leur entraînement.

Adapté pour la salle

Pratiqué en pleine nature, le slackline suscite des émotions, un plaisir et une ambiance sans pareil. Il présente également des avantages lorsqu'il a pour décor une salle: la météo n'étant alors plus déterminante, il constitue la base d'un entraînement régulier. Le slackline est idéal pour les clubs désireux de s'en servir pour entraîner l'équilibre ou varier les activités récréatives. Pour les maîtres de sport, il complète parfaitement la liste des engins de sport habituels. L'infrastructure à disposition dans les salles de sport crée des conditions optimales pour l'apprentissage sans risque (tapis épais sous les «lines») de figures difficiles. Les démonstrations organisées durant les leçons d'éducation physique prouvent que le slackline fait aussi fureur chez les enfants et les adolescents: il n'est pas rare d'assister à de véritables compétitions entre les élèves pour savoir p. ex. qui reste le plus longtemps sur la «line» ou fait le plus de pas possible sans perdre l'équilibre. Certains élèves vont même jusqu'à renoncer à la grande récréation pour peaufiner leur équilibre en salle de gymnastique. ■

Tobias Rodenkirch et Samuel Volery sont étudiants à l'EPF de Zurich, filière «Sciences du mouvement et du sport», et dirigent des cours de slackline à l'ASVZ (Association sportive académique de Zurich).

Effets

Qu'est-il possible d'entraîner?

Equilibre: Le slackline permet d'entraîner l'équilibre dynamique, lequel se révèle très stimulant notamment pour les disciplines sportives qui requièrent une bonne coordination (p. ex. le ski alpin, le snowboard, le ski de fond, la planche à voile, l'escalade, le skateboard ainsi que divers jeux de balle et de ballon).

Musculature: Le slackline joue un rôle non négligeable sur la musculature. Ce sport active la quasi-totalité des muscles, mais plus particulièrement les muscles stabilisateurs du corps.

Concentration: Le slackline demande beaucoup de concentration. Il permet donc de perfectionner cette capacité grâce à la facette méditative et relaxante de cette discipline.

Sens du corps/Correction de la tenue: Le déplacement sur la «line» oblige automatiquement à se tenir droit pour garder plus facilement l'équilibre. En outre, cette pratique contribue à améliorer l'orientation du corps dans l'espace.

Matériel indoor et autres informations:
www.slacktivity.ch

Matériel outdoor:
www.zurrfix-ch.ch
www.slackjack.ch
www.slacker.ch