

# Le slackline en cours de sport

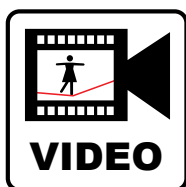
4 leçons pour l'éducation physique à l'école primaire et secondaire & 1 leçon d'examen

2<sup>ème</sup> édition, 23er janvier 2013

par Samuel Volery & Tobias Rodenkirch & Philipp Matter



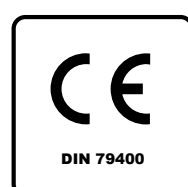
Poteaux fabriqués en Suisse



Vidéos d'instruction online:  
[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)



Safety-CAP pour plus de sécurité



Conforme à la norme de slackline

## Installations de slackline pour salles de sport

- Poteaux de slackline pour tous types de douilles
- Fixations murales ultra-plates
- Kits de slackline développés spécialement pour l'éducation physique
- Ateliers et formations professionnelles de slackline

© SLACKTIVITY.CH

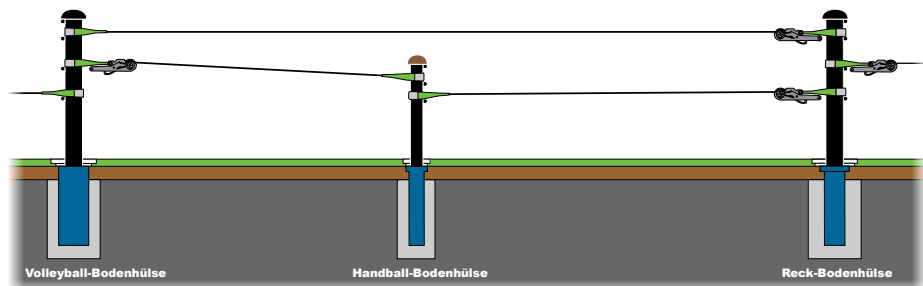
Contenues et images de ce matériel scolaire sont protégés par les droits d'auteur.  
Tout reproduction n'est autorisée que si le contenu est représenté dans son intégralité.

## Conseils de montage

Pour pratiquer le slackline comme discipline à part entière, il est nécessaire d'avoir une installation qui permet de tendre au moins 3-5 slacklines.

Les installations de SLACKTIVITY.CH sont particulièrement adaptées à un tel besoin. Nous proposons des poteaux pour tous types des douilles (barre fixe, volley-ball, cage de hand-ball, etc.). Des solutions pour installations sans douilles (fixations murales ultra-plates) sont également disponibles.

Plus d'informations sur: [www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)



Montage extrêmement simple sans élingue



L'ouverture du cliquet est facile et sûre

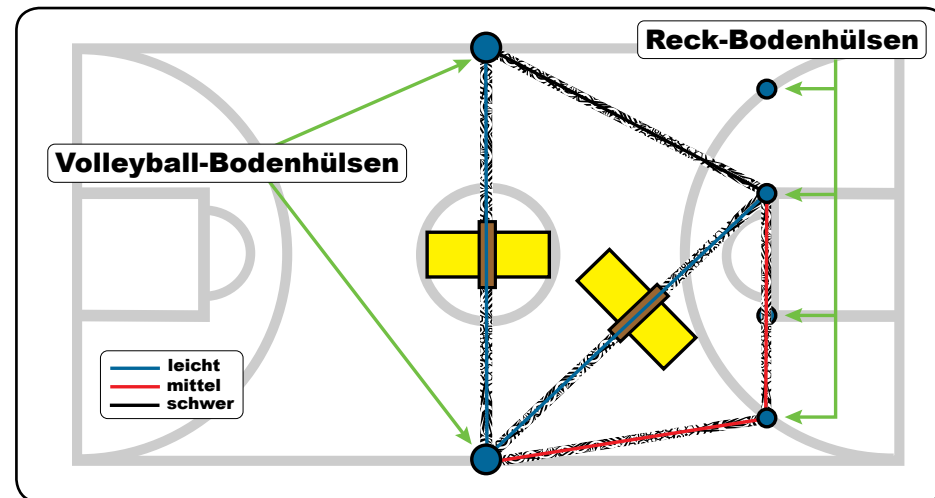


La slackline reste toujours à plat

Pour un montage simple et sûr il est fortement conseillé de toujours utiliser des slacklines avec V-Loop et système EASY-RELEASE.



Étant donné que les forces générées par une slackline sous tension peuvent atteindre 7kN, une slackline ne doit pas être fixée à des poteaux de volley-ball ou aux espaliers. Des poteaux de barre fixe devraient résister aux forces mais les possibilités sont limitées et demandent plus de temps d'installation.



## Premier montage

Trois ou quatre des cinq slacklines devraient être divisées en deux avec un plinth (avec trois caissons) pendant les deux premières leçons.

Si la classe comporte plus de 15 élèves, la salle peut être divisée en deux avec des bancs pour que les élèves puissent faire un sport collectif (e.g. football, basket) sur l'autre partie.

Conseil: Partager la classe en quatre groupes, avec deux groupes qui font du slackline. Toutes les 20 minutes les groupes changent de poste.

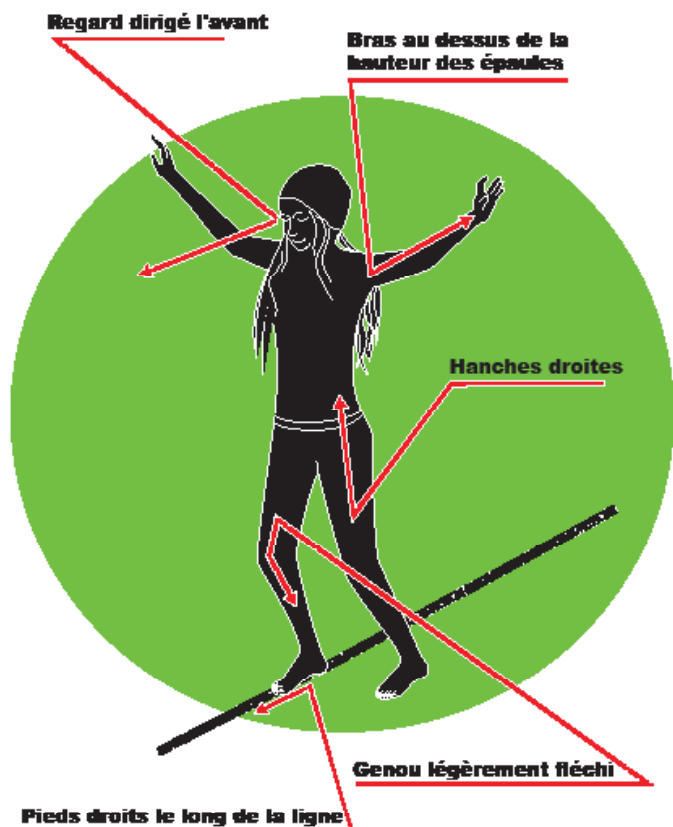


Le plinth devrait être couvert avec une protection appropriée (e.g. Line-Slider, tapis de gymnastique) pour le protéger du frottement de la sangle.

## 1<sup>ère</sup> Leçon

Une leçon correspond à deux blocs de 45 minutes

Au début il est important de pouvoir rester debout et faire quelques pas sur la ligne. C'est donc la première chose à apprendre. Il est conseillé d'utiliser une slackline très courte et bien tendue, afin qu'elle ne bouge pas trop. Une longueur de 3-5 mètres suffit largement pour commencer.



Dans un premier temps, l'exercice va consister à rester debout sur un pied, sans faire de pas. Les pieds gauche et droit doivent monter à tour de rôle.

Après 5 -10 minutes:

### Premiers pas

Après avoir réussi à tenir au moins cinq secondes en équilibre, les élèves peuvent essayer de faire leurs premiers pas. Il est important qu'ils tâtent la ligne avant de poser le pied. Il n'est donc pas nécessaire de regarder la slackline pour savoir où elle se trouve.

Avant de relever le pied arrière, laisser les orteils légèrement en appui pour déplacer le centre de gravité sur le pied avant.



### Aide

Il est déconseillé de trop aider les élèves en leur donnant la main, car c'est en essayant seul que l'on apprend la slackline le plus rapidement. Mais si les élèves ne se sentent pas encore assez sûrs pendant les cinq premières minutes, ils peuvent s'entraider. Il est important qu'ils ne s'appuient pas trop sur l'autre. On peut par exemple en se tenant la main mais en se soutenant seulement si le slackliner est proche de tomber.

Souvent des conditions plus faciles sont à préférer à une aide directe. Un bon moyen est de s'asseoir au milieu de la slack, ce qui stabilise la ligne. Les élèves peuvent donc essayer de marcher des deux cotés en même temps.

L'usage de matelas n'est souvent pas nécessaire. Il augmente seulement le danger de se blesser la cheville (au bord du matelas). Dès qu'on essaye des figures plus difficiles, l'emploi de matelas est par contre très conseillé.

### Faute classique

L'élève veut faire le plus de pas possible et court sur la slack. Il'élève arrive effectivement plus loin, mais il n'a aucun contrôle et ne tient que quelques secondes sur la slack. Le temps qu'on passe sur la slackline est beaucoup plus important pour faire du progresser que le nombre de pas.



Certains élèves trouvent motivant si le temps qu'ils passent sur la bande est chronométré.

Après 20 minutes:

## Assise

Un pied et une fesse doivent se trouver sur la slackline. Le regard est dirigé vers l'avant. Les élèves plus avancés peuvent essayer de se lever depuis cette position. Pour commencer, il est conseillé d'essayer près d'un des poteaux, car la slackline est plus stable.



## Bouncing (oscillations verticales)

Cet exercice plaît en général beaucoup aux élèves. Au milieu d'une slackline un peu plus longue et très tendue, poser le pied avant dans l'axe de la bande, le pied arrière de travers et commencer à imprimer des oscillations verticales à la sangle. La sensation de rebond est d'autant plus grande si la ligne est suffisamment longue, mais la difficulté augmente. Au début il est conseillé d'essayer avec de l'aide (tenir la main). Ces oscillations peuvent aussi se faire en marchant; il faut dans ce cas synchroniser les pas sur les oscillations.

## Couché sur le ventre

Cette figure est très motivante car presque tous les élèves réussissent du premier coup. Idéalement, la slackline passe diagonalement sous le corps, par exemple sous l'épaule droite et la jambe gauche.

## Idée de jeu - „Last man standing“

Chaque élève se met sur une slackline. Celui qui tombe en dernier gagne.

## But de la 1<sup>ère</sup> Leçon

Environ la moitié de la classe devrait être capable de traverser une slackline de 4.5



Dans des groupes très hétérogènes, les meilleurs élèves peuvent déjà essayer de faire des pas sur des slacklines plus longues.

## 2<sup>ème</sup> Leçon

Au début de la leçon les élèves devraient encore une fois essayer de se tenir le plus longtemps possible sur le pied gauche et le pied droite sans faire de pas.



Toutes les 10-15 minutes, on montrera deux nouvelles figures. Entre-temps les élèves essaient de marcher sur la slack.

## En biais

Pour se tenir de biais sur la sangle, il faut adopter une position semblable à celle utilisée sur un snowboard ou une planche de surf. Le regard et les épaules doivent être dirigés vers. Il est conseillé de se tenir plutôt sur l'avant du pied car on peut de cette manière corriger l'équilibre avec l'articulation du pied. Les bras font un angle de 90° avec la slackline. Cette position est un pré-requis pour pouvoir plus tard faire des jumps (sauts).

Un exercice un peu plus difficile consiste à se déplacer le long de la ligne en croisant les

jambes.

## Saut depuis le sol sur la slackline

Il est conseillé d'utiliser une slack plutôt courte et bien tendue. Afin d'augmenter la surface d'atterrissage, il est plus facile de bondir dans la position de côté, avec les pieds temporairement décalés. Pour ne pas être éjecté de la ligne, il est conseillé d'amortir l'atterrissage par une flexion de genoux.





Plus difficile: Sauter avec les deux pieds en même temps, ou sauter tout en effectuant un demi-tour.

### Couché sur le dos

On se couche sur la slackline et on pose un pied sur la bande. L'autre jambe et les bras sont utilisés pour tenir l'équilibre. La tête est soulevée pour que le regard soit dirigé vers le point fixe (le poteau). La slack passe juste à

coté de la colonne vertébrale.



### Marche arrière

Marcher en arrière est un peu plus difficile que vers l'avant, mais c'est un excellent exercice pour améliorer son self-control et pour empêcher de courir sur la ligne. Cet exercice

est particulièrement recommandé pour les élèves qui ont tendance à regarder leurs pieds ou à courir sur la ligne.

### Diagonale

Cette position représente un excellent exercice de gainage. On essaye de tenir sur la bande avec une main et le pied opposé. Les élèves les plus doués peuvent essayer de changer le pied.

### Accroupi

Depuis la position debout on pose le pied avant à plat

et le pied arrière sur les orteils (environ une longueur de pied l'un de l'autre). Depuis cette position on se fléchit, jusqu'à ce qu'on touche le talon avec les fesses. Plus difficile: le „line grab“, qui consiste à tenir la slack avec une main.



## 3<sup>ème</sup> Leçon

Au début de la leçon les élèves devraient répéter les figures de la semaine passée et devraient de nouveau marcher en arrière pour améliorer leur contrôle sur la slackline. Il est aussi conseillé d'essayer de marcher des bandes de plus en plus longues.

### Trampoline

La slackline peut aussi être utilisée comme trampoline. Pour cela, on prend de l'élan sur le côté on saute sur la slackline et on donne l'impulsion avec les deux pieds pour ensuite atterrir sur un grand matelas. En principe, tout ce qu'il est possible de faire sur un petit trampoline l'est aussi sur la slackline, mais il est plus facile de décoller d'une slackline bien tendue (longueur 5-7m). Il est très important que les élèves s'essayent à ce nouveau challenge avec précaution, et tout particulièrement au début, car il faut d'abord apprivoiser la forte réactivité de la slackline. On peut ensuite tenter des sauts plus difficiles, comme 360, salto avant, et autres variations de grabs. Il est aussi possible de d'abord marcher



sur la slackline et puis d'essayer de viser un point, marqué sur le matelas (p.ex. marquer une croix sur le matelas avec de l'autocollant). Plus tard, on peut aussi commencer à faire des sauts „line-to-line „.

### Demi-tour



**En sautant sur la slackline, celle-ci réagit de façon plus dynamique au milieu qu'aux extrémités (préférable pour des personnes légères).**

On tourne le pied avant vers l'intérieur et on met le pied arrière droit sur la bande. Le poids se trouve sur le pied avant. Puis, en même temps qu'on tourne le pied arrière de 180° et on change le regard dans un mouvement rapide.

## Freeze

Cette figure est très spectaculaire et plus facile qu'on croit. On place les deux mains sur la slackline. Puis on se pose avec le ventre sur les coudes et on contracte les abdominaux. Au début on peut encore essayer ce mouvement avec les jambes fléchies pour les tendre de plus en plus par la suite. Soit dit en passant, cette figure est plus facile à réaliser sur la slackline qu'au sol, car dans ce dernier cas les pieds ont toujours tendance à entrer en contact avec le sol.



## Equerre

À partir d'une position assise, on pose les deux mains sur la slackline et on se pousse vers le haut avec les bras. La partie principale du mouvement vient des épaules. Pour que cette figure ait du style, il faut tendre les jambes et les monter jusqu'à l'horizontale.



Le tremblement comme il apparaît au début en position debout sur la slackline, apparaît aussi en apprenant de nouvelles figures. Il est donc conseillé d'apprendre des nouveaux mouvements aux extrémités plutôt qu'au milieu de la slackline.

## But de la 3<sup>ème</sup> Leçon

Tous les élèves devraient être capables de marcher une slackline d'une longueur de 4.5 mètres. La moitié des élèves le réussissent aussi à reculons. Un saut tendu, de la slackline sur un matelas, devrait aussi être possible.

## Devoirs pour la 4. Leçon

Chaque élève regarde une vidéo de slackline sur youtube et choisit une figure qu'il essaie de réaliser pendant la leçon. Lorsqu'ils y parviennent, les élèves peuvent montrer leurs nouvelles figures l'un à l'autre.

## 4<sup>ème</sup> leçon

Durant cette leçon, il ne devrait plus être nécessaire de donner beaucoup de conseils. Parce que le slackline est un sport de Freestyle, les élèves doivent aussi avoir la possibilité d'inventer l'une ou l'autre figure. Pour cela on partage la classe en groupes de trois, et chaque groupe élabore une figure qui doit être présentée aux autres. Dans cette leçon, il est aussi conseillé d'essayer de marcher des bandes de plus en plus longues (aussi en arrière).

## Saut

Le but est, de faire un saut depuis la slackline et d'y rattrapper. Le mieux est de poser le pied avant dans l'axe et le pied arrière en biais sur la bande (sur une slackline courte et bien tendue). On donne l'impulsion en direction du point fixe (poteau), sans changer de position.

## Ballet

En étant debout sur la bande, on essaye de saisir un pied et de tendre la jambe. Cette figure a d'autant plus de style que la jambe est tendue vers le haut.

## Buttbounce

Le buttbounce est la figure de base du slackline dynamique et un must absolu pour tous ceux qui aiment l'action. Cette figure peut être apprise même si on ne sait pas encore très bien marcher sur la sangle. Pour les premiers essais, une slackline d'une longueur de 10-15 mètres bien tendue à une hauteur de 70-100 cm est idéale. Assis, avec les épaules et le regard tournés vers l'extrémité de la slack, on commence à faire des oscillations verticales. Avec un peu d'exercice le buttbounce se fait directement à partir de la position debout et plus il se laisse combiner avec d'autres figures dynamiques. Attention : les chutes sur le dos ne sont pas exclues; il est donc important d'utiliser des



Pour le buttbounce, on peut mettre la slackline à la bonne hauteur en la faisant passer sur deux plinths (à cinq caissons). Pour que la slackline glisse bien sur les caissons il est conseillé d'utiliser des Line-Slider.

grands matelas.

## But de la 4<sup>ème</sup> Leçon

## 5<sup>ème</sup> leçon : examen

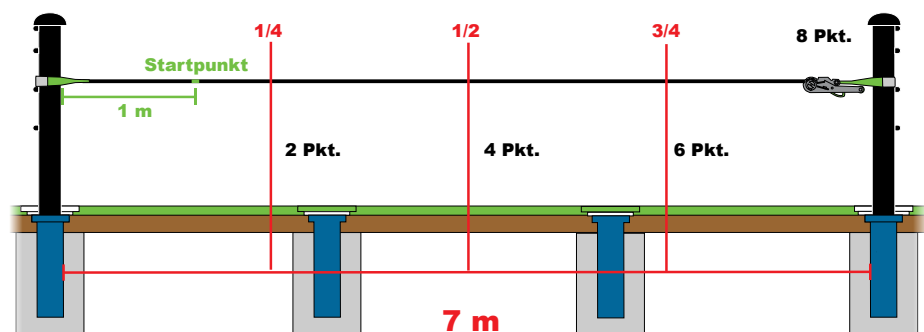
La slackline doit être tendue sur une longueur de 7 mètres (ce qui correspond à trois douilles de barre fixe dans le gymnase) et être bien tendue.

L'examen consiste en 2 blocs: « marcher » et « freestyle ». Les points des deux blocs sont ensuite additionnés.

Équipement nécessaire:

scotch de couleur, chronomètre, tableau d'Excel imprimé

Pour calculer la note, le plus simple est d'utiliser le tableau d'Excel téléchargeable sur «<http://www.slacktivity.ch/download-slackline-tipps.html>». Dans ce fichier, les cases jaunes doivent être remplies. Dans le bloc « marcher » il faut simplement noter le nombre de secondes et les marquages atteints. Dans le bloc « freestyle » il faut noter le nombre de secondes pour trois figures. Attention : seulement les figures, qui ont été tenues au moins deux secondes, peuvent être comptabilisées. La note sera ensuite automatiquement calculée. Pour que les élèves sachent de quelle façon les points sont attribués, les critères sont détaillés dans les paragraphes suivants.



### Marcher

Le critère le plus important pour évaluer le contrôle sur la slackline, est le temps qu'on y passe; c'est donc ce qui rapporte le plus de points. En plus, huit points supplémentaires sont attribués si la slack a été marchée dans sa totalité; et pour 1/4 de la slackline 2 points, la moitié 4 points et pour 3/4 6 points supplémentaires sont attribués. Pour cela la slackline est divisée en quatre avec le scotch de couleur. À un mètre d'un des poteaux, un morceau de scotch doit être fixé comme point de départ - celui-ci doit être touché avec le pied.

L'élève a deux essais – le meilleur compte.

Temps [s] Points

15	13
13	12
11	11
9	10
7	9
5	8
4	7
3	5
2	3
1	1

## Freestyle

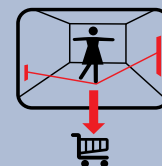
Dans le bloc „freestyle“, pour que tous les points puissent être attribués, la figure doit être tenue 3 secondes au moins; ou (si'il s'agit d'une figure dynamique) doit se terminer en restant debout sur la slackline pendant 3 secondes au moins. Si la figure est seulement tenue secondes, deux points sont déduits. Pour des figures qui sont tenues moins de 2 secondes, aucun point n'est donné. Dans la liste suivante, trois figures peuvent être choisies et les deux meilleures sont comptées. L'élève a deux essais par figure – le meilleur compte.

## Notation

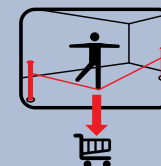
La note est calculée automatiquement dans le tableau Excel «notation-slackline.xlsx». Ceux qui préfèrent le calcul à la main peuvent faire comme suit:

1. Points = Distance + Temps + les deux meilleures figures
2. Note finale = 1 + (nombre de points)/8

## Commander online des installations de slackline



Fixations murales



Poteaux de slackline pour gymnases

[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)













Figure	Points	Description / Tuyaux
	4	On se met sur le ventre, sans toucher le sol
	5	Les deux pieds pointent vers le même côté de la slackline
	6	Un pied doit être posé sur la slackline
	7	On saute depuis le sol sur la line. Pendant un court instant on ne doit toucher ni le sol ni la bande.
	7	Seulement un pied et une main doivent toucher la slackline
	8	Les fesses doivent toucher le talon

Figure	Points	Description / Tuyaux
	8	Seulement les mains doivent toucher la slackline
	9	Le mouvement compte dès que le changement de regard a eu lieu
	9	Seulement les mains doivent toucher la slackline
	10	La jambe qui est levée tendue
	10	Compté seulement si on se couche sur le dos
	12	Il faut atteindre une hauteur d'au moins 10 cm et rattrapper sur la line



## Quelques idées de jeux

### Passé à 10

Un élève par slackline se prépare. Le but du jeu, est, que chaque élève reçoive au moins une fois la balle. Pendant qu'il touche la balle, l'élève doit toujours être debout sur la slackline et n'a pas le droit de toucher le sol. Dès qu'on a fait la passe, on peut redescendre de la slackline. Une équipe reçoit un point quand tous les joueurs ont touché la balle au moins une fois. Chaque équipe a deux minutes de temps pour faire le plus de points possible – après on échange.

Simplification : Chaque équipe a un passeur qui a le droit de rester au sol.

Complication : Pendant toute la manche aucun joueur n'a droit de toucher le sol

### Loup

On joue au loup normalement avec un ou deux chasseurs. Si on est debout sur la slackline (être assis n'est pas autorisé) on est en sécurité et on peut pas être attrapé. Les chasseurs n'ont pas le droit de toucher la slackline. Les chassés ne peuvent se tenir nulle part lorsqu'ils sont debout sur la slackline. Ce jeu demande un peu de prudence de la part des élèves car il est toujours possible de trébucher sur les slacklines.

### Rodéo-Line

Il s'agit d'une slackline très lâche, fixée à deux arbres vers 2-3m de hauteur, de façon à ce que le milieu pend à environ 30cm du sol. Un élève se couche sur le dos sur la slackline et s'y tient avec les mains et les pieds. Un autre élève pousse la slackline pour qu'elle commence à balancer comme une balançoire. Se coucher sur une Rodéo-Line est nettement plus facile que sur une slackline bien tendue.

### „Highline“

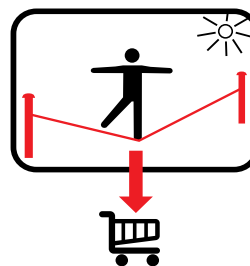
La hauteur en soi est très fascinante, particulièrement pour les enfants et adolescents, qui trouvent stimulant de faire de l'équilibrisme au-dessus d'éléments hauts.



Une „highline“ peut être tendue en utilisant un plinth avec 5-6 caissons de chaque côté pour placer la slackline à la hauteur désirée. En dessous il est important de mettre des grands matelas. Une „highline“ peut aussi être tendue en forme de pyramide en mettant un plinth au milieu.

## Motivation: Voyage scolaire

Afin de motiver encore plus les élèves pour l'apprentissage de la slackline, on peut, pendant un voyage scolaire ou une excursion tendre une slackline au-dessus de l'eau. C'est un challenge excellent - d'autant plus attrayant que le feedback est très direct: qui n'est pas capable de marcher toute la slackline sera tout simplement mouillé(e). Il est important que l'eau soit assez profonde à cet endroit pour qu'on puisse éventuellement plonger la tête en avant. Marcher une waterline est plus difficile car la vue de l'eau en mouvement perturbe le sens de l'équilibre. Pour fixer la slackline on peut par exemple utiliser des poteaux d'amarrage pour bateaux. Dans tous les cas, il faut être sûr que les points d'ancrage résistent sans problème à des forces d'environ 7kN (= 700kg).



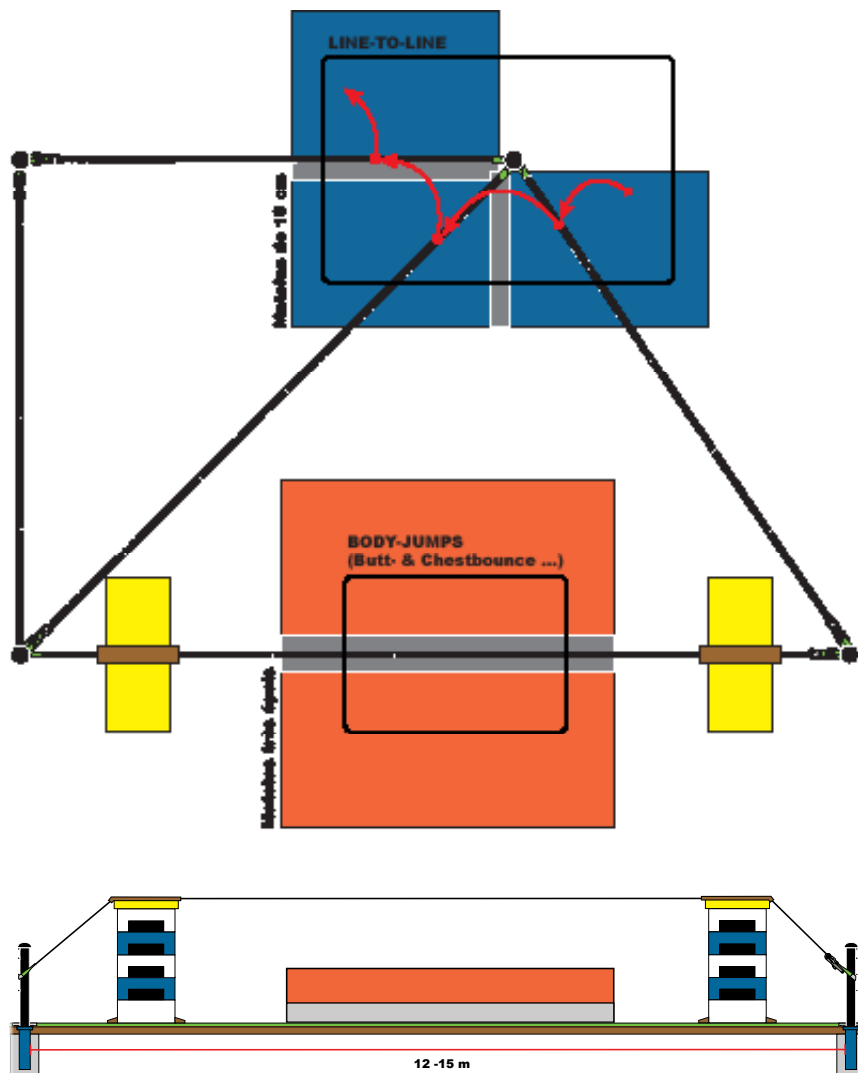
Faire de la slackline sans arbres

Vidéo d'installation des poteaux sur:  
[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)



## Installations particulières

Nos formations vous permettront de découvrir comment faire des installations de slackline encore plus diversifiées.



Si on utilise des matelas, ceux-ci devraient être connectés pour éviter les chutes entre les matelas où l'on pourrait se fouler la cheville.

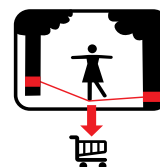
## Slackline conseillée

La slackline Allround-2 (15m) est particulièrement adaptée à une utilisation en cours d'éducation physique. La largeur de 3.7cm s'est révélée idéale pour la plupart des figures. Les élingues ajustables permettent la fixation à quasiment n'importe quels protections d'arbre robustes sont indispensables pour éviter d'abimer l'écorce. Le montage et le démontage de ce kit de slackline est simple et sûr.

### Slackline Allround-2



- Sangle de 15 m (largeur de 37 mm) avec V-Loop
- Tendeur robuste avec V-Loop
- 2 élingues ajustables (longueur: 2.4 m)
- 2 mousquetons en acier
- 2 protections d'arbre (longueur: 2.5 m)



Kits de slackline  
15m, 30m & accessoires

[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)

### Pour aller plus loin...

Ce matériel scolaire été développé pour le niveau sportif de l'école primaire (4-6. classe) et secondaire. L'adapter au niveau de collège ou lycée (1.-3. classe) nécessitera quelques modifications, mais on pourra déjà commencer par utiliser des slacklines plus longues.

Pour de plus amples renseignements sur nos formations de slackline et sur le slackline indoor n'hésitez pas à visiter: [www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)

Vous voulez être informé des derniers événements et manifestations de slackline, ou simplement recevoir d'autres news sur la slackline? Pas de problème, joignez le groupe Facebook "slacktivity" et restez au jus!

### Conseils personnalisés

On vous renseigne avec plaisir par e-mail ([info@slacktivity.ch](mailto:info@slacktivity.ch)) ou par téléphone (+41 79 410 84 18).