



Thibault BESNARD

**Salle d'agrès**  
**Centre Sportif Jean Talbot**

## PRESENTATION GENERALE

La slackline est une activité qui vise à marcher en équilibre sur une sangle le plus souvent tendue entre deux arbres.

Elle se décline sous différentes formes: La jumpline, trickline, rodéoline visent la réalisation de figures plus ou moins acrobatiques en s'appuyant sur la propriété élastique de la sangle pour rebondir. La longline, waterline, highline visent la marche sur de longues distances à plus ou moins grande hauteur.

De plus en plus pratiquée ces dernières années cette discipline développe la concentration et une motricité fine permettant d'accéder à la connaissance de soi, une véritable méditation en mouvement.

## CONTENUS DU COURS

-Connaissance de matériel, s'en avoir l'utiliser, s'accrocher sans risques, faire un back-up.

-Se préparer à l'activité, s'échauffer, étirer, renforcer, se concentrer.

-Les différentes techniques pour monter, marcher, se lever, s'asseoir, faire demi tour, « bouncer » ou toute autre figure que vous souhaiteriez travailler.