



SLACKLINE



Collaboration spéciale

SLACKLINEMTL

slacklinemtl.com

SLACKLINE



QU'EST-CE QUE LA FAMEUSE SLACKLINE ?

La slackline est un sport qui consiste à tenir son équilibre sur une sangle tendue attachée entre deux points d'ancrage sur laquelle on peut effectuer des postures, des mouvements et même des sauts.

POURQUOI LA SLACKLINE?

C'est une activité qui travaille tous les muscles de ton corps en même temps que ta concentration ! Génial, non ?

HABILETÉS DÉVELOPPÉES

- Équilibre statique et dynamique
- Coordination
- Proprioception
- Concentration

LIEU

Extérieur ou intérieur

DURÉE SUGGÉRÉE

40-60 min

INTENSITÉ

Faible à Modérée



MATÉRIEL

- Sangle
- Système de tension à cliquet
- Arbres ou points d'ancrage
- Protection pour les arbres (recommandé)

INSTALLATION

- Trouve deux points d'ancrage sécuritaire (un arbre de 20-30cm de diamètre au minimum représente la meilleure option. Pour d'autres types d'ancrages, veuillez vous informer auprès de Slackline Mtl)
- Longueur recommandée entre les points d'ancrage : 4-6m
- Hauteur de la sangle: 20cm-40cm du sol (hauteur des genoux, selon groupe d'âge)

On te conseille de regarder les capsules vidéo pour bien installer la sangle: www.youtube.com/watch?v=pTI9ud6mKsl

SÉCURITÉ

- Assure-toi que la zone de slackline soit dégagée de tous objets ou personnes
- Pour éviter les chutes, place les jeunes deux par deux. Pendant qu'un jeune s'exécute sur la slackline, l'autre jeune assure sa sécurité.

! – NOTE IMPORTANTE

L'objectif premier de la slackline N'EST PAS DE MARCHER, mais bien de se tenir en équilibre dans une des postures de base décrites plus bas. Pour mesurer son progrès, il est préférable de calculer le temps passé sur la ligne (sans aide) au lieu du nombre de pas. Encore mieux! Encouragez les jeunes à compter le nombre de respirations qu'ils arrivent à faire avant de tomber.

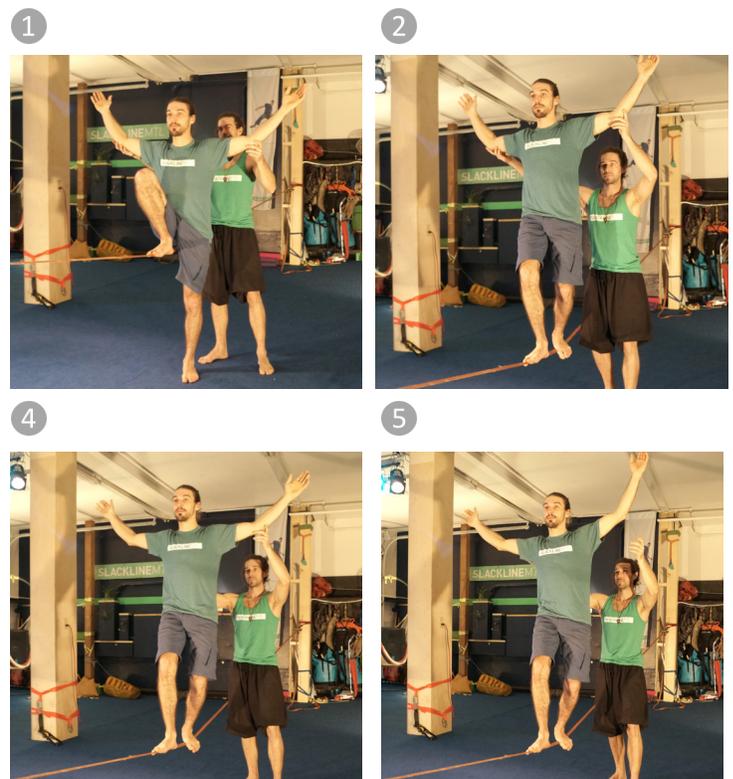
NOTES POUR LE PAREUR

- 1 Le but du pareur est d'aider le jeune à développer son indépendance le plus rapidement possible.
- 2 Plus le pareur est concentré, plus son aide est efficace. Une bonne astuce est de prendre une respiration profonde, en même temps que la personne, avant qu'elle monte sur la ligne, pour se synchroniser avec elle.
- 3 Le rôle du pareur est aussi de vérifier la posture. Ainsi, il peut lui communiquer les ajustements nécessaires.
- 4 Pour stabiliser la sangle, le pareur peut s'asseoir sur celle-ci jusqu'à ce que le jeune n'ait plus besoin d'aide du tout.



INSTRUCTIONS POUR POSITIONNEMENT DU PAREUR:

- 1 Se positionner derrière le jeune.
- 2 Placer les mains sous les coudes.
- 3 Lorsque le jeune est prêt à monter sur la sangle, le pareur doit s'assurer de suivre le mouvement (vers le haut et vers l'avant) afin de garder les coudes du jeune alignés avec ses épaules.
- 4 Lorsque le jeune a une bonne posture, le pareur peut lui tenir un seul coude et placer son autre main dans le haut du dos du jeune.
- 5 Dès que possible, le pareur peut laisser aller le coude et tenir le jeune seulement avec une main dans le haut du dos. De cette façon, ses bras seront libres de bouger, au besoin.



Trucs et astuces

Positionnement du corps lorsque tu embarques sur la Slackline

- 1 Regard fixé sur un point au sol (pas ses pieds) en gardant la tête bien droite
- 2 Bras larges, détendus, à la hauteur des épaules ou légèrement plus haut
- 3 Dos bien droit (les pieds, le bassin et les épaules devraient toujours être alignés sur l'axe vertical)
- 4 Genoux légèrement pliés
- 5 Pieds dans le bon angle, selon la posture choisie



SLACKLINE



ACTIVITÉ #1

INTRODUCTION À LA SLACKLINE [15-45 MIN]

Hey!

Pour commencer sur la slackline, assure-toi que les jeunes connaissent tous les postures de base.

- Fait passer les jeunes un après l'autre
- N'oublie pas de prendre le temps de démontrer chaque étape avant de débiter

ÉTAPE I :

SE TENIR DEBOUT SUR LA SANGLE [SANS AVANCER]

OPTION 1 : POSITION DE BASE SUR UN PIED

(Plus facile lorsque la slackline est courte et tendue)

- 1 Se mettre au-dessus de la slackline, avec un pied de chaque côté de la sangle (au sol).
- 2 Placer un pied en ligne avec la slackline (généralement la jambe dominante pour commencer)
- 3 Prendre une bonne inspiration, puis appuyer graduellement (pas trop vite, pas trop lent) dans le pied pour monter sur la ligne.
- 4 Placer la jambe libre sur le côté, bien tendue, idéalement avec le pied pointé.

OPTION 2 : POSITION DE BASE SUR DEUX PIEDS

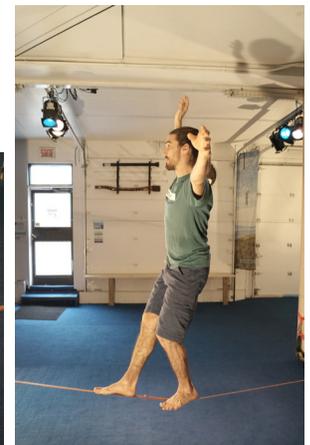
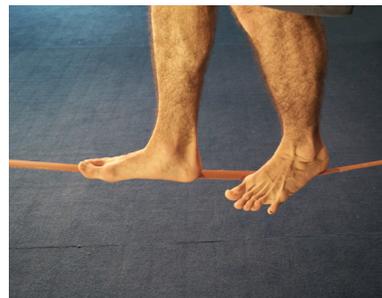
(Plus facile lorsque la slackline est longue et/ou moins tendue)

- 1 Se mettre au-dessus de la slackline, avec un pied de chaque côté de la sangle (au sol).
- 2 Placer un pied en ligne avec la slackline (généralement la jambe dominante pour commencer)
- 3 Prendre une bonne inspiration, puis appuyer graduellement (pas trop vite, pas trop lent) dans le pied pour monter sur la ligne.
- 4 Placer le 2e pied derrière le 1er, dans un angle de 30-45 degrés.



Variantes :

- Pratiquer chaque posture de l'autre côté
- Essayer de descendre les bras le long du corps, derrière le dos ou dans les poches
- Tenter la posture avec les yeux fermés



ACTIVITÉ #1

INTRODUCTION À LA SLACKLINE [15-45 MIN]

ÉTAPE 2 :

MARCHER SUR LA SLACKLINE

OPTION 1 : POSITION DE BASE SUR UN PIED

(Plus facile lorsque la slackline est courte et tendue)

- 1 En partant de la position de base sur un pied, rapprocher les genoux ensemble et placer les orteils du pied libre sur la sangle, devant l'autre pied. Garder les genoux ensemble et le poids dans le pied arrière.
- 2 Garder les genoux ensemble et verser le poids dans le pied avant, sans hésiter, mais sans aller trop vite!
- 3 Toujours en gardant les genoux ensemble, répéter ces deux étapes.



ACTIVITÉ #2

JEUX SELON GROUPE D'ÂGE [15-45 MIN]

*Amuse-toi à essayer aussi
les autres groupes d'âge!*

5-6 ANS

- Place les jeunes en équipes de 2
- Établi un ordre de passage

CONSIGNES

Tenter de rester le plus longtemps possible en équilibre sur la slackline. Après deux essais chaque, c'est au tour d'une autre équipe. L'équipe qui obtient le temps additionné le plus grand gagne.

VARIANTES

sur deux pieds, sur un pied .

DÉFI

Temps maximal à atteindre (2 sec, 5 sec, 10 sec, etc.)

7-8 ANS

- Place les jeunes en équipes de 2
- Délimite les zones de pointage et établi un ordre de passage

CONSIGNES

Tenter de se rendre le plus loin possible en traversant la slackline. Après deux essais chaque, c'est au tour d'une autre équipe. 1 point par zone délimitée par des rubans de couleurs. L'équipe avec le pointage additionné le plus grand gagne.

VARIANTES

Faire un aller-retour

DÉFI

Pointage/distance maximale à atteindre (0.5 m, 1m, 1.5m, 2m, etc.); Temps limite pour traverser une certaine zone (10 sec, 15 sec, 20 sec, etc.)

9-12 ANS

- Place les jeunes en équipes de 2
- Établi un ordre de passage

CONSIGNES

Tenter de garder son équilibre sur la slackline en faisant des passes de ballon consécutives avec son coéquipier qui se tient à 2 mètres de distance sur le sol. Après deux essais chaque, c'est au tour d'une autre équipe. L'équipe qui obtient le nombre d'attrapé consécutif additionné la plus grande gagne.

VARIANTES

sur deux pieds, sur un pied, augmenter distance du passeur, les deux jeunes sur la slackline

DÉFI

Pointage/nombre de passes maximal à atteindre (2 passes, 4 passes, 6 passes, etc.)

13 ANS+

- Place les jeunes en équipes de 2
- Établi un ordre de passage

CONSIGNES

Tournoi de duels. Les jeunes sont face à face sur la slackline et doivent tenter de rester le plus longtemps possible sans se toucher et sans tomber. Le jeune avec le plus de victoires l'emporte.

VARIANTES

Sur deux pieds, sur un pied ou dans une des postures ci-dessous.

AUTRE DÉFI

En équipe de 2, tenter de rester sur la slackline le plus longtemps possible en se tenant les mains (au lieu de s'affronter). L'équipe qui reste le plus longtemps en équilibre l'emporte.

SLACKLINE



ACTIVITÉ #2

JEUX SELON GROUPE D'ÂGE [15-45 MIN]

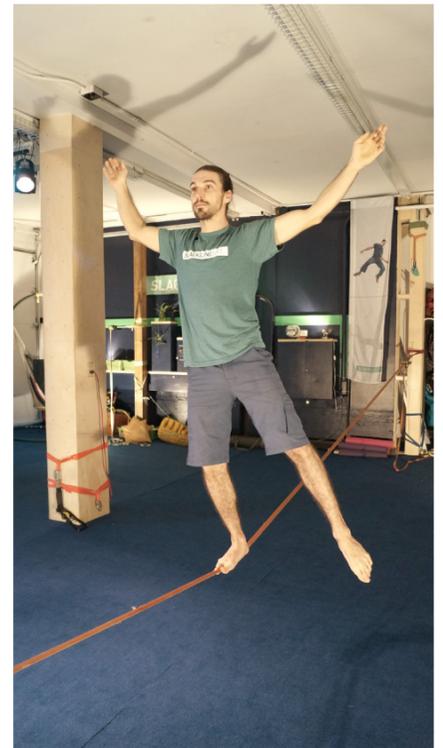
DUELS



ENSEMBLE



POSITIONS DEBOUT



SUR LES MAINS

(avec le sol)



ASSIS



COUCHÉ



SUR LES GENOUX



SUR UNE CHEVILLE

(à partir de la position debout)

