

PASS Slackline

Introduction

La Slackline est une discipline assez récente, s'apparentant au funambulisme. Il s'agit en Slackline d'évoluer sur une sangle étroite et élastique. La Slackline est plus instable que le fil et ne nécessite pas de balancier.

C'est un sport nouveau qui peut être une discipline à part entière au sein de l'AS, un atelier d'art du cirque ou d'échauffement pour faire travailler la proprioception.

Lexique

Backup : élément du système de tension permettant d'éviter les projections du matériel (dans un rayon de 1 à 2m suivant les installations), lors de la rupture d'un élément suite à une mauvaise manipulation / installation ou due à l'usure du matériel.

Cliquet : Système de tension mécanique utilisé pour tendre la sangle

Elingues : (ou longues) sont des accessoires de levage souple en corde ou en sangle qui nous proviennent de la manutention, elles sont utilisées en Slackline pour créer un point d'ancrage de la sangle en encerclant un arbre ou en reliant des points d'ancrages.

Egalisation/Triangulation : manipulation technique pour positionner une élingue sur plusieurs points afin de répartir les forces exercées sur les points et de manière à ce que, si l'un des points lâche, l'élingue glisse dans le connecteur et s'arrête grâce à la boucle mise en place dans la triangulation.

Linelock/bloqueur de sangle : un maillon métallique dans lequel va venir passer la sangle par deux fois et associé à un mousqueton, va bloquer la sangle pour pouvoir la fixer au système de tension.

Manille : Anneau allongé dont une extrémité peut être ouverte ou fermée par un axe vissé, et servant à relier l'élingue à la slackline. Pour des systèmes débutants les mousquetons aciers sont plus fréquemment utilisés.

Mouflage : système de tension réalisé avec la sangle, un linelock et des mousquetons permettant de tendre la sangle.

Sommaire

Introduction.....	1
Lexique	1
I. Choix du matériel.....	3
1. Longueur.....	3
2. Largeur.....	3
3. Système de tension.....	3
II. Avant l'activité	5
1. Le terrain choisi	5
2. Les points d'ancrages.....	5
o Gymnase.....	5
o Mur d'escalade.....	6
o Poser des points d'ancrage.....	6
o Extérieur.....	6
III. Monter une slackline.....	7
Il est conseillé de débiter sur une faible longueur 10/15m hauteur pour commencer en toute sécurité.	7
1. Système primitiv.....	7
o Installer les protections d'arbres	7
o Installer les élingues.....	7
o Création du mouflage.....	7
o Réaliser un backup.....	8
o Le démontage de la sangle.....	8
2. Système à cliquet.....	8
o Montage.....	8
o Démontage.....	8
IV. Pendant l'activité	9
1. Règles de sécurité	9
2. Conseils pour débiter	9
V. Après l'activité	10
VI. Remarques Annexes.....	10

I. Choix du matériel

Cette partie se compose de conseils et de justifications quant aux choix réalisés, l'encadré premier est le résumé de cette partie, la suite détaille plus spécifiquement ce choix, les « *Pourquoi* » sont des justifications précises.

**L'idéal :
Un kit composé**

- **D'une sangle de 20 à 25m de long et de 2,5cm de large**
- **Un système de mouflage communément appelé « Primitiv » réalisé avec la sangle, 3 mousquetons aciers et un bloqueur de sangle**
- **2 élingues¹**
- **2 protections d'arbres**

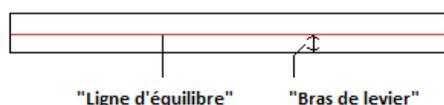
✓ **Longueur**

Dans le cadre d'une pratique scolaire et d'AS évolutive, nous conseillons une sangle de 20 à 25m. Une sangle de 15m est pratique pour débiter mais peu évolutive.

✓ **Largeur**

Il existe 2 largeurs de sangle. 5 cm ou 2,5 cm. Nous conseillons une sangle de 2,5 cm pour deux raisons :

- nous déconseillons le système à cliquet qui est vendu avec une sangle de 5 cm
- la largeur de la sangle ne change pas la difficulté de pratique



***Pourquoi ?** Une sangle de 5cm n'est pas plus facile, elle est juste à priori plus rassurante sous le pied.*

✓ **Système de tension**

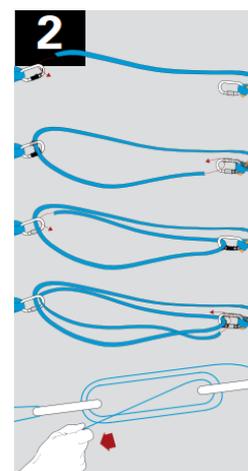
Il existe deux systèmes de tension pour cette longueur.

- **Le système de mouflage « primitiv »²** que nous conseillons.

Avantages : peu de matériel, re-tension simple et sans danger.

Inconvénient : il demande un peu de pratique pour être réalisé, mais est en soit peu complexe.

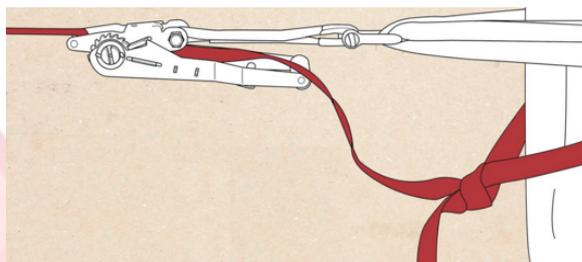
L'installation est détaillée dans la partie «Avant la pratique- Installation » .



¹ Accessoire qui permet d'accrocher la Slackline, c'est le point d'ancrage de la sangle.

² Image : Slack.fr [Lien](#)

- **Le cliquet**³, il est apprécié pour sa facilité d'installation et de manœuvre mais **nous le déconseillons** pour les raisons indiquées ci-dessous, si malgré tout, vous utilisez ce système, l'installation est détaillée dans la partie « **Avant la pratique**- Monter une slackline »



Pourquoi ?

« L'utilisation du cliquet requiert une prudence extrême. Ne placez jamais les doigts à l'intérieur du mécanisme de rotation et de levier du cliquet »⁴

Les élèves ont souvent l'envie de retendre la sangle; en raison de l'accessibilité du système, ils vont le manipuler seuls et risquent d'outrepasser sans le savoir certaines mesures de sécurité.

- ✓ Il ne faut pas donner plus de 6 coups de poignées pour tendre la sangle, à partir de ce niveau les tours de sangles deviennent trop gros, la tension trop forte. **Le cliquet sature et risque de dérailler seul**, ce qui est dangereux si quelqu'un est sur la sangle.
- ✓ Il faut re-verrouiller correctement le système après re-tension.
- ✓ La partie de dé-tension de la sangle est délicate.

Sa longévité n'a pas encore été calculée mais, son usure peut être rapide selon la tension imprimée au cliquet. La méthode de dé-tension communément utilisée est violente, car en faisant claquer le système on endommage les dents et fragilise son blocage futur.

³ Image : Slack.fr

⁴ Conseils de sécurité sur la [page Mammut](#)

II. Avant l'activité

Toujours vérifier l'état du matériel avant son utilisation. Il est conseillé comme en escalade de tenir une fiche de suivi de matériel.

1. Le terrain choisi

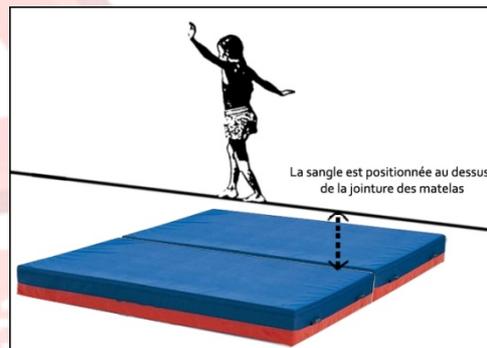
Le terrain choisi est très dépendant des points d'ancrage disponibles (point suivant)

o Gymnase

L'idéal : une Slackline sur la largeur d'un terrain de tennis protégé par des tapis de 20cm d'épaisseur dont la jointure est faite sur la longueur sous la sangle.

Il est possible de pratiquer en gymnase :

- soit sans tapis à très faible hauteur (en-dessous du genou du plus petit élève du groupe.)
- soit avec tapis en faisant très attention aux jointures de tapis sous la sangle.



o Extérieur

L'idéal : un terrain d'herbe plat vierge de trou et obstacle.

L'herbe est le support idéal ou bien, un terrain en terre. Le terrain doit être plat, jamais en pente.

Inspecter le terrain :

Un périmètre de deux mètres autour de la sangle doit être vérifié et débarrassé des branches et objets qui pourraient entraîner une blessure (racines, pierres, trous, arrosage automatique, bouts de verre etc...)

2. Les points d'ancrage

o Gymnase

- **Il existe des poteaux de Slackline qui s'adaptent sur différentes douilles de gymnase (hand/volley/barres fixes).⁵**

Alternative temporaire sur une faible longueur 10m

Il est possible d'utiliser des poteaux de tennis, sur la largeur du terrain de tennis (environ. 10m). Positionner l'élingue au pied du poteau (sinon le poteau risque de se tordre, ou de sortir de son embase) et surélever la sangle grâce à un plinth. Il est conseillé dans ce cas de prendre un plinth et de le poser sous la sangle (protégée à l'endroit du frottement) pour la surélever à un tiers de la sangle. De cette manière on diminue la tension sur les poteaux de tennis.

Ceci reste une solution temporaire et n'est pas une méthode à adopter à long terme.

Ne pas ancrer sur des poteaux de volley, ceux-ci peuvent se tordre.

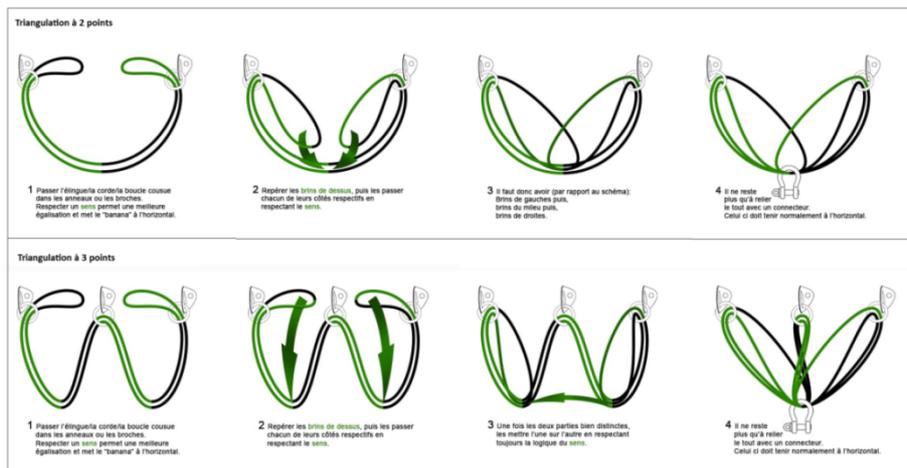
⁵Poteau de slackline – Une notice avec poteau de slackline

○ Mur d'escalade

Il est possible d'utiliser les inserts de murs d'escalade, mais l'élingue doit être ancrée sur 3 points minimum de préférence réparti sur 2 panneaux. Les inserts sont testés à 10kn.

Si vous disposez de points d'assurage, à faible hauteur, ceux-ci sont plus solides (testé à 800kg) Les points d'ancrages de murs d'escalade (murs d'escalade aux normes NF EN 12572-1 2007) doivent résister à 20kN.

- Utiliser des plaquettes d'escalade que vous stockez spécifiquement pour la Slackline.
- Mettre un maillon rapide sur chaque plaquette.
- Passer l'élingue dans les plaquettes et effectuer une triangulation (comme pour un relais d'escalade sur 2 points.)



Nb: La manille sur ce schéma sera un mousqueton en acier avec un kit primitif et les anneaux seront des maillons rapides.

○ Poser des points d'ancrage

Poser des points d'ancrage doit être fait par des professionnels et après étude des murs. Il faut dans ce cas plusieurs points d'ancrage (comme pour un relais d'escalade) pour diviser la force exercée sur celui-ci.

○ Extérieur

Ne pas ancrer une slackline sur une installation non destinée à cet effet : lampadaire, cage de foot et autres poteaux de parking sont interdits. La tension imprimée par la slackline à ceux-ci risquerait d'entraîner un arrachement.

Arbres⁶

Quel arbre choisir ?

Il est recommandé de poser une slackline sur des arbres dont le diamètre minimal est de 40cm sur 1m20 au moins du tronc de l'arbre.

Ne pas ancrer une slackline sur un arbre qui semble malade ou fragile.

Protéger l'écorce de l'arbre avec une protection : celle-ci se place entre l'élingue et l'écorce de l'arbre, les protections sont fournies avec le kit de slackline, si vous n'en avez pas, un morceau de moquette ou de tapis peut faire office de protection d'écorce.

Nb: Attention aux arbres près d'une rivière ou dans un parc arrosé avec arrosage automatique (particulièrement dans le sud) ceux-ci n'ayant pas à chercher l'eau en profondeur, ont parfois un réseau de racine faible et affleurant, et peuvent être déracinés.

⁶PDF sur la problématique du choix des arbres en Slackline

III. Monter une slackline

Il est conseillé de débiter sur une faible longueur 10/15m hauteur pour commencer en toute sécurité.

1. Système primitiv.

Dans tous les cas une notice de montage est normalement adjointe à votre kit.

Ressources sur l'installation d'un système primitiv :

Une [fiche détaillée](#) de l'installation en photo.

Une [fiche schématique](#) de l'installation.

Une [vidéo matériel Line Spirit](#)

Une seconde [vidéo matériel Slack.fr](#)

Le kit débutant avec mouflage primitiv est composé de :

- deux protections d'arbres
- deux élingues
- une sangle
- 3 mousquetons aciers
- un bloqueur de sangle

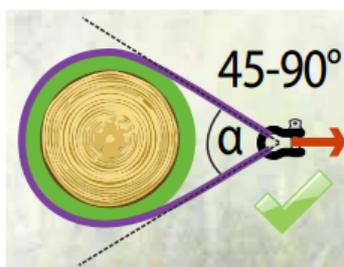
○ Installer les protections d'arbres

○ Installer les élingues

Hauteur

Les installer à hauteur de genoux pour des débutants. La hauteur doit rester inférieure à 0,60 cm pour des enfants.

Installation

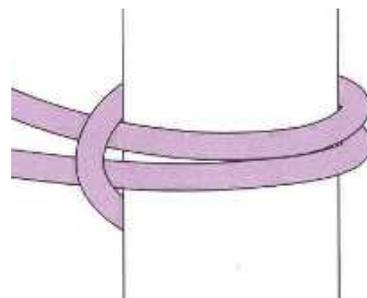


Elingues

- » Diminuer la pression sur l'arbre en répartissant l'élingue et en formant un angle de 45-90°.

7

Entourer l'arbre avec l'élingue sans nœud et la fermer avec un connecteur, (mousquetons/manilles).



Sur d'autres supports qu'un arbre, et sur de courtes distances, il est possible de faire une tête d'alouette en faisant passer un brin de l'élingue dans l'autre.

Tête d'alouette

○ Création du mouflage

⁷http://slackline-valais.ch/wp-content/uploads/2013/07/flyer-fe%CC%81de%CC%81ration_PETIT.pdf

Nous vous renvoyons vers les ressources précédemment citées pour plus de clarté.

○ Réaliser un backup

Venir avec le mou de la sangle ceinturer l'arbre et réaliser un nœud de sécurité.

○ Le démontage de la sangle

- Déverrouiller les mousquetons.
- Tirer sur le brin libre dans le sens inverse de la tension, afin que le brin bloqué sorte et libère le système.

2. Système à cliquet

Si vous utilisez un système à cliquet, une règle de sécurité à donner aux élèves : **ne pas retendre sans autorisation du professeur.**

Il existe des systèmes de protection⁸ du cliquet avec un petit néoprène pour ne pas tomber et se blesser sur le cliquet.

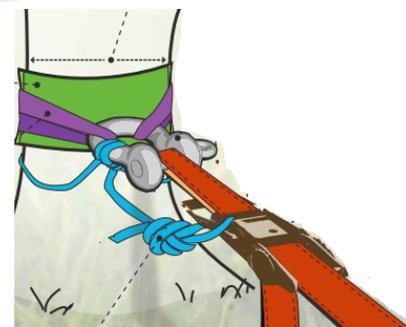
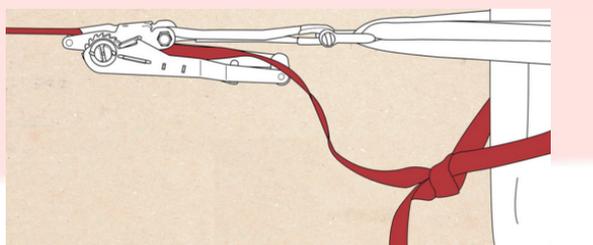
○ Montage

Ressources

Une [fiche schématique](#)

[Vidéo](#)

Une [fiche](#)



Contrôler deux fois + backup!

- » Contrôler toujours plusieurs fois.
- » Toujours attacher les parties métalliques et ratchets avec une corde ou le reste de la slackline.

Pour le montage se référer aux ressources ci-dessus.

A faire :

- bien penser à verrouiller le système après tension.
- réaliser un « **Backup** »* : avec le mou de la sangle venir ceinturer l'arbre et réaliser un nœud de sécurité (nœud de chaise/nœud de huit)
- ne pas faire plus de 6 coups de poignées lors de la tension, pour cela bien tendre la sangle à la main avant de commencer à tendre.

* « Un **backup** est un élément du système de tension permettant d'éviter les projections du matériel (dans un rayon de 1 à 2m suivant les installations), lors de la rupture d'un élément suite à une mauvaise manipulation / installation ou due à l'usure du matériel. »⁹

○ Démontage

- Enlever le backup, déverrouiller la poignée, ouvrir totalement la poignée et le système va se déverrouiller en claquant.
- Attention à ne pas mettre ses doigts dans le système lors de cette opération.

⁸<http://www.passepasse.com/balance/slacklines-1/protection-tendeur-a-cliquet-25cm.html>

⁹<http://blog.slack.fr/2014/11/securite-slackline-les-backup.html>

IV. Pendant l'activité

1. Règles de sécurité

- Ne pas manipuler le système de tension sans autorisation.
- Ne pas toucher à la Slackline quand quelqu'un est dessus.
- Ne pas rester à côté de la sangle quand quelqu'un est dessus : établir un périmètre de sécurité.
- Pour les personnes au sol : ne pas tourner le dos à la sangle quand quelqu'un est dessus.
- Respecter un périmètre de sécurité d'au moins deux mètres d'éloignement.

2. Conseils pour débiter

- **Eviter de tenir la main à un débutant, préférer lui donner un ou deux appuis** : demander à deux élèves de se mettre sur le côté du pratiquant et de lever une main à hauteur d'épaule de celui-ci pour lui donner un appui.
- Possibilité de mettre un plinth sous la sangle après l'ancrage pour surélever la sangle et démarrer debout.
- Il est possible de demander à un élève de s'asseoir sur la sangle pour la stabiliser pendant qu'un élève essaye.
- Avant de marcher il est possible d'essayer de tenir sur une jambe en position d'équilibre.
- Une parade peut être effectuée sur les deux côtés, pour rattraper l'élève en cas de déséquilibre trop important.
- Pieds nus ou en chaussures à semelles fines.

Conseils posturaux.

- Les pieds sont positionnés droits sur la sangle, non pas de biais.
- Fixer le regard sur le point d'ancrage ou sur l'arbre en face.
- Lever les bras au niveau des épaules, ils servent de balancier.
- Fléchir légèrement les genoux.
- Garder le buste droit.

Les remarques ci-dessus ne sont pas des prescriptions, mais des conseils qui peuvent faciliter la pratique, chaque individu adopte un schéma moteur différent. En Slackline laisser à chacun le choix d'expérimenter peut aussi se révéler positif.



Les jambes tremblent :

Réaction très commune due à une trop grande tonicité des muscles, il faut un peu de pratique pour que les muscles s'habituent et que le tremblement disparaisse.

V. Après l'activité

1. Désinstaller et vérifier

Désinstaller le matériel en suivant les recommandations et le ranger dans les sacs prévus à cet effet. Vérifier l'état du matériel à ce moment. Si la sangle ne présente pas de déchirure, si les mousquetons n'ont pas subi de déformation.

2. Entretien

Si la slackline est sale, il est possible de la laver à l'eau claire et froide. Le séchage s'effectuant à l'abri de toute source de chaleur.

3. Stockage

Le stockage s'effectue à l'abri de la lumière, des UV, de l'humidité, de la poussière et des nuisibles.

4. Quand changer son matériel ?

Changez votre sangle ou vos mousquetons lorsqu'apparaissent des signes d'usure. Quand des déchirures apparaissent sur la sangle ou que les mousquetons rouillent ou se coincent fréquemment. Ne pas utiliser un mousqueton lorsqu'il a subi un choc important.

VI. Remarques Annexes

Situation de découverte de la slackline : le défi.

Installer la slackline sur une distance de 7/8m. Indiquer une zone de départ avec deux scotchs, puis mettre un scotch de couleur tous les mètres. 1 point est attribué à chaque mètre parcouru.

Situations didactiques

Un [article](#) dans la revue EPS sur la Slackline – Par Damien Mercier

Slackline et Mixité

La slackline est un sport où tout individu est d'abord en échec, filles comme garçons, partent d'un niveau 0. Le fait est que cet échec se traduit par la chute, qui est vécue par beaucoup comme ridicule. La relation à l'échec, semble être vécue différemment par les filles et les garçons. Ces premières, peut-être plus habituées à cette situation en EPS, se trouvent être souvent plus persévérantes que leurs camarades masculins.

Quelques repères

La progression en Slackline est rapide, pour 1h à 2h de pratique effective, la plupart des élèves peuvent traverser 10m à 15m.

Les enfants ont un sens de l'équilibre en formation jusqu'à 12 ans environ, il est pour eux plus difficile de pratiquer la Slackline avant cet âge.

Le Prix

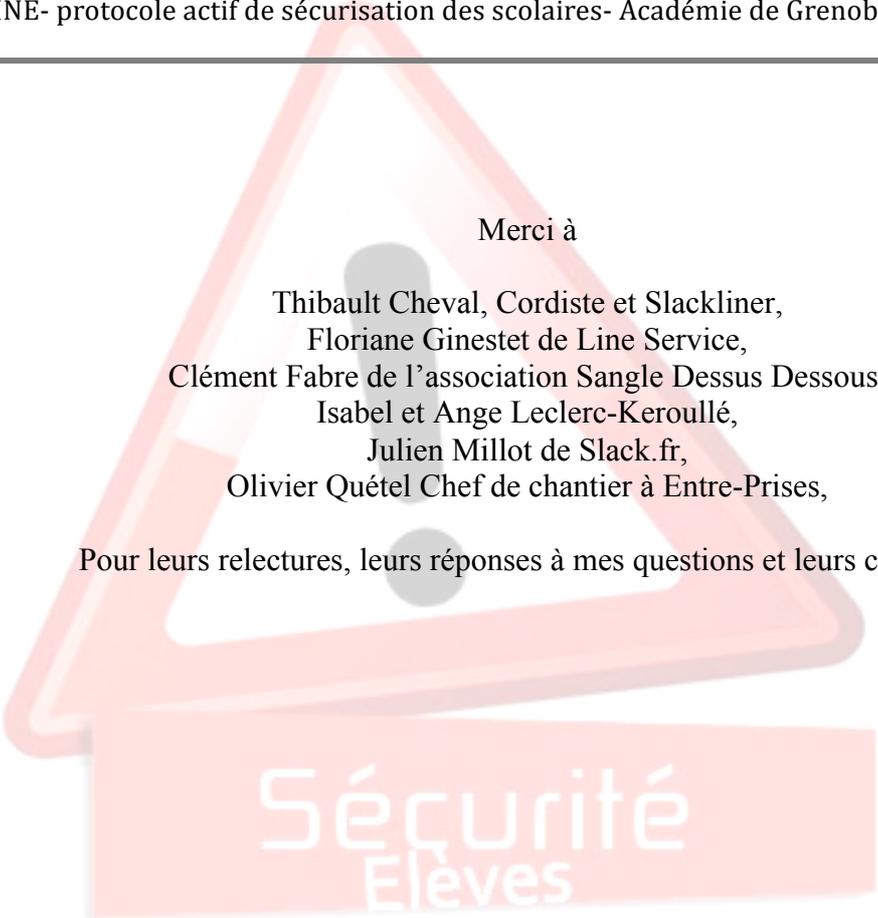
Un fil coûte environ 800 euros, une Slackline 30 euros pour la plus basse de gamme et 80 euros environ pour une slackline de meilleure qualité avec un système Primitiv que nous conseillons.

Ne pas utiliser de matériel d'escalade en Slackline, marquer et séparer le matériel.

Merci à

Thibault Cheval, Cordiste et Slackliner,
Floriane Ginestet de Line Service,
Clément Fabre de l'association Sangle Dessus Dessous,
Isabel et Ange Leclerc-Keroullé,
Julien Millot de Slack.fr,
Olivier Quézel Chef de chantier à Entre-Prises,

Pour leurs relectures, leurs réponses à mes questions et leurs conseils.



Sécurité
Elèves