



NOTICE D'UTILISATION SLACKLINE



1. COMMENT INSTALLER VOTRE SLACKLINE ?
▶ P.1
2. DÉBUTANT·E·S EN SLACKLINE ? SUIVEZ CES 4 RÈGLES D'OR !
▶ P.3
3. COMMENT FAIRE VOS PREMIERS PAS SUR LA SLACKLINE ?
▶ P.5
4. VOUS VOUS DEMANDEZ À OUEL ENDROIT PRATIQUER LA SLACKLINE ?
▶ P.6

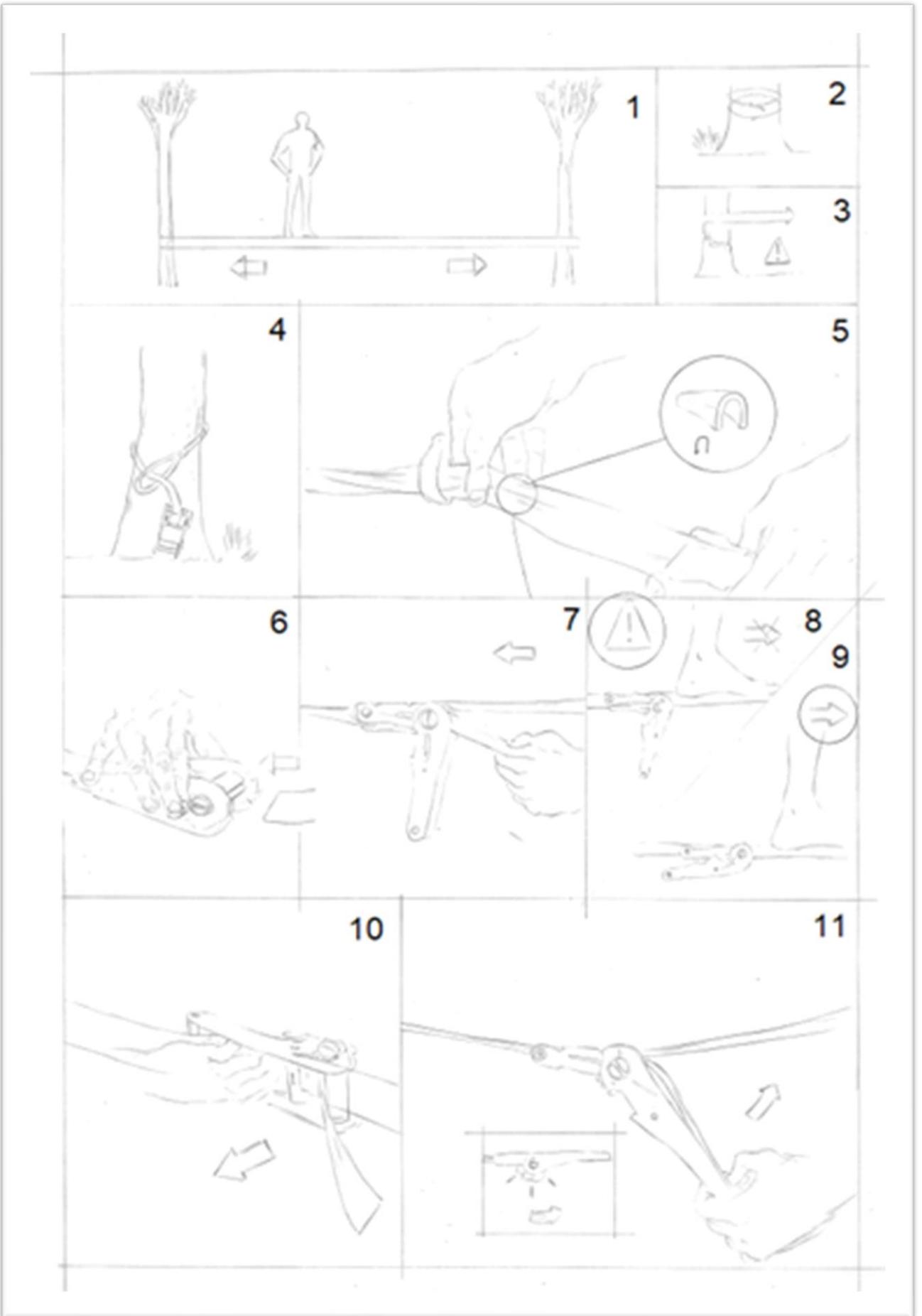
1. COMMENT INSTALLER VOTRE SLACKLINE ?

→ Référez-vous au dessin de la page suivante.

1. Sortez la SlackLine du sac, il y a deux parties :
 - a. Partie courte : sangle avec un tendeur à une extrémité et à l'autre une simple boucle.
 - b. Partie longue : sangle avec un bout libre à une extrémité et à l'autre une simple boucle.
2. Repérez deux points d'ancrage fiables où placer la SlackLine :

Ancrages à utiliser	Ancrages à ne pas utiliser
Arbres en bonne santé, de préférence avec un diamètre minimum de 30cm	Arbres malades ou morts
Poteaux correctement ancrés dans le sol avec du béton	Structures de jeux, mobilier urbain ou poteaux instables

3. Si vous en avez à disposition, placez sur les arbres une protection à l'endroit où vous voulez placer la sangle qui doit être à 30-50cm du sol.
4. Placez la partie courte : faites le tour de l'arbre avec la sangle en passant le tendeur dans la boucle de la sangle (photo 4).
5. Reproduisez la même opération avec la partie longue sur le deuxième arbre. Veillez à ce qu'après avoir fait le tour de l'arbre, la sangle reparte horizontalement par rapport au sol (photo 5).
6. Insérez le bout libre de la partie longue dans le tendeur (photo 6) et tendez la sangle au maximum manuellement en tirant dessus (photo 7).
7. Une fois déjà bien tendue, actionnez le tendeur pour finaliser la tension de la sangle (photo 10) en veillant à bien refermer le tendeur sur lui-même afin qu'il ne se détende pas (photo 8/9).
8. Vous pouvez désormais pratiquer la SlackLine en toute sécurité !
9. Une fois votre activité terminée, pour détendre la sangle, ouvrez le tendeur au maximum afin de relâcher la sangle et ainsi pouvoir la retirer du tendeur manuellement (photo 11).



2. DÉBUTANT·E·S EN SLACKLINE ? SUIVEZ CES 4 RÈGLES D'OR !

Règle d'or n°1 ► Étendre la SlackLine sur une longueur raisonnable

Faites vos premiers pas sur une longueur de 4 à 5m, pas plus ! Tout simplement parce que plus la SlackLine est courte et plus elle est stable. Vous fournirez moins d'efforts pour commencer.

Exercez-vous à effectuer plusieurs fois l'aller-retour et à exécuter des demi-tours sur la SlackLine... Vous maîtrisez ? Ça y est, vous pouvez augmenter la distance petit à petit d'abord de 8 à 10m, puis jusqu'à 15m et puis... Ce sera à vous de voir jusqu'où vous désirez aller !

Règle d'or n°2 ► Installer la SlackLine à une hauteur raisonnable

Nous vous conseillons de placer la SlackLine à hauteur des genoux. Pourquoi ? D'abord parce que vous pourrez monter et descendre bien plus facilement... Et même chuter sans danger !

Ensuite, le fait de placer votre SlackLine à hauteur du genou va vous aider à être en confiance une fois dessus. Le sol vous paraîtra plus proche, ce qui créera une sensation de confort lors de votre traversée.

Règle d'or n°3 ► Tendre la tension le plus possible sans écorcher les arbres

Bien que la SlackLine soit un dérivé du funambulisme, ce n'est pas tout à fait la même chose... Il s'agit ici d'une matière élastique et non d'un fil de fer. Il va donc falloir en minimiser les mouvements le plus possible. Veillez à tendre la SlackLine presque au maximum sans écorcher les arbres sur lesquels elle est placée.

Vous êtes à l'aise sur une longueur de 4 à 5m ? Alors vous allez devoir augmenter la longueur de la SlackLine et par conséquent, en augmenter aussi la hauteur (pour ne pas toucher le sol une fois que vous serez au milieu).

Nous vous conseillons ces rapports longueurs-hauteurs pour une personne de poids moyen :

Longueur de 15m	Hauteur à la cuisse (environ)
Longueur de 25m	Hauteur aux hanches/au nombril (environ)
Longueur de 35m	Hauteur à la poitrine (environ)

Règle d'or n°4 ► S'orienter vers le bon kit de SlackLine

Si vous vous orientez vers une utilisation plus récréative, nous vous conseillons d'opter pour le **kit 2BESLACKEASY 15** qui sera idéal.

Si vous visez plutôt une utilisation intensive pour une progression plus importante, le **kit 2BESLACKEASY 25** est conçu pour un niveau plus avancé tout en continuant à vous apporter de l'aide.

Les kits **2BESLACKEASY 15** et **2BESLACKEASY 25** sont des kits d'aide pour vous permettre de prendre appui. Ils sont faciles et rapides à installer et incluent du matériel de qualité ainsi qu'une longueur adaptée à tout le monde.

Tips tout vert : que vous soyez débutant-e-s ou non, veillez à utiliser les protections **2BETREE PROTECTOR** pour autant préserver les arbres que votre matériel. Avant de poser la SlackLine autour d'un arbre, glissez juste en-dessous cette protection qui va vous offrir davantage de confort (et à notre belle nature aussi).

3. COMMENT FAIRE VOS PREMIERS PAS SUR LA SLACKLINE ?

Avoir bon pied, bon œil

Avant de monter sur la SlackLine, choisissez si vous préférez être à pieds nus ou en chaussures... Ou testez les deux, c'est encore mieux ! Et puis à vous de juger ce que vous préférez, cela n'a pas d'impact sur le niveau de difficulté de la traversée. Mais attention : si vous souhaitez que vos pieds soient protégés, choisissez des chaussures à semelles plates toutes fines (sans crampons ni talons évidemment). Vos pieds doivent se positionner dans le sens de la SlackLine car si vos pieds sont de travers, la traversée vous sera impossible.

Vous devez également garder vos épaules bien perpendiculaires à la SlackLine. Pour vous stabiliser, votre regard doit se porter devant vous. Par exemple, utilisez l'arbre face à vous comme point de repère. Vous ne devez surtout pas regarder vos pieds !

À bras ouverts

Veillez à utiliser vos bras comme balancier en les gardant en l'air à l'horizontale. Si vous pratiquez la SlackLine avec des enfants, conseillez-leur de "faire l'avion" !

Droit comme un "i"

La règle d'or : ayez l'air fier comme un paon ! Vous levez votre menton bien haut, gardez le dos bien droit, bombez votre torse, serrez vos fesses et fléchissez légèrement vos jambes. Et surtout ne vous penchez pas vers l'avant sinon... C'est la chute quasi assurée ! Certes vous n'y laisserez pas des plumes si vous avez bien appliqué nos *4 règles d'or à suivre* (cfr. chapitre précédent) mais tout de même, le but du jeu est de rester bien droit.

En fait, ce sont vos hanches et vos fesses qui pilotent essentiellement votre équilibre sur la SlackLine. Évidemment, vos bras ont aussi leur utilité. Ils permettent de vous positionner de manière naturelle mais aussi de compenser.

Vous partez vers la droite ? Donnez un coup de hanche vers la gauche pour vous rééquilibrer !

Ne pas aller plus vite que la musique

Ne vous précipitez pas... Mais ne vous arrêtez pas non plus ! La clé c'est de continuer à avancer tout doucement. Si vous allez trop vite, tout ce que vous gagnerez, c'est de chuter encore et encore. Mais si vous vous immobilisez complètement, vous n'arriverez plus à gérer votre équilibre. C'est le mouvement léger qui va vous aider à vous stabiliser.

Reprendre son souffle

Quand on est focus, il nous arrive "d'oublier" de respirer... Ce qui est pourtant vital pour oxygéner vos muscles et vous décontracter le plus possible. Alors pensez à souffler ! Vous verrez, plus vous soufflerez et plus vous inspirerez naturellement.

Help !

Vous n'y arrivez toujours pas ? Ne lâchez rien ! Nous avons encore quelques conseils rien que pour vous...

Votre SlackLine tremble trop ? Ou ce sont vos jambes ? Ou bien les deux ?

Sachez que ce n'est pas la SlackLine qui remue mais bel et bien vos jambes. Une seule coupable : la longueur de votre SlackLine ! Elle est trop conséquente pour vous... Pour le moment ! Nous vous conseillons alors de tendre plus court la SlackLine. Et seulement une fois que vous maîtrisez votre traversée, augmentez-en petit à petit la longueur.

Vous n'arrivez qu'à faire quelques pas sur la SlackLine ?

Plusieurs solutions s'offrent à vous :

- a. tendez la SlackLine plus proche du sol,
- b. tendez la SlackLine sur une distance encore plus courte,
- c. démarrez sur la SlackLine depuis le sol, sans vous tenir à l'arbre (ce qui va vous désorienter) ou à une personne à côté de vous (ce qui va vous faire pencher vers elle),
- d. portez votre concentration sur votre expiration plutôt que de vous obstiner à trouver l'équilibre,
- e. faites une pause, allez marcher un peu, allongez-vous au soleil : décontractez-vous pour mieux repartir ensuite sur la SlackLine,
- f. changez de sens sur la SlackLine ou changez d'endroit, c'est parfois bénéfique !

4. VOUS VOUS DEMANDEZ À OUEL ENDROIT PRATIOUER LA SLACKLINE ?

La SlackLine peut se pratiquer partout en plein air tant que vous avez deux points d'ancrage fiables à disposition pour l'installer. Mais si vous recherchez quelques lieux insolites, voici 2 bonnes adresses web :

- www.beslack.be
- www.slack.today

Vous avez une question ? Besoin d'une info ? Ou d'un conseil ?
Nous sommes à votre disposition alors écrivez-nous par mail à info@2bextrem.be
ou remplissez notre formulaire en ligne sur www.2bextrem..be/fr/contact !

La team 2BeXtrem.

