

DÉTACHEZ-MOI

© Tous droits réservés DECATHLON PRO

SENTATION GARANTIE
EN TOUTE SÉCURITÉ !

JEUDI APRÈS-MIDI

INITIATION SLACKLINE



Participants : 1 animateur par slackline,
1 slackline pour 2 à 5 personnes - dès 6 ans



Temps nécessaire : 1h à 1h30 par séance



Lieu de pratique : intérieur ou extérieur

KIT SLACKLINE

Réf. 9000119

40,00 € TTC
le kit

prix valable jusqu'au 31/07/2016

COMPOSITION DU KIT :

- 1 sangle Slackline de 13 m (existe en 25m)
- 2 bandes de protection



Une sangle Slackline de 13m de long
(existe aussi en 25m).

INSTALLER MA SLACKLINE :

1. Pour commencer, installez la sangle à hauteur des genoux des utilisateurs.
2. Choisissez deux arbres et installez votre slackline en suivant les instructions du manuel joint avec la sangle. Pensez que plus les arbres sont distants, plus la pratique est difficile. Et si le sol est dur, n'hésitez pas à ajouter des tapis de gymnastique !

PETITS CONSEILS AVANT DE PRATIQUER SANS ENCADREMENT :

- En extérieur, choisir des arbres, poteaux solides et épais
- Nettoyer le sol
- Installer des tapis de gymnastique



Retrouvez cette fiche animation sur la fiche du kit disponible sur www.decathlonpro.fr

ANIMATION DE L'ACTIVITÉ

Les participants passent tour à tour sur la slackline, en suivant les étapes suivantes. Chaque participant doit valider une étape avant de passer à la suivante :

Étape 1 : démarrer : poser un pied sur la slackline, et un pied par terre, et tenter de se mettre debout sur la slackline

Étape 2 : rester 5 secondes debout sur la slackline

Étape 3 : faire un pas, puis se stabiliser pendant 5 secondes

Étape 4 : faire le plus de pas en se stabilisant pendant 5 secondes entre chaque pas

QUELLE POSTURE PRENDRE ?

Fléchir les jambes, écarter les bras pour maintenir son équilibre, et fixer un point devant soi. Pour les enfants de moins de 10 ans et les participants en grande difficulté, accompagner en tenant par la main.

ET UNIQUEMENT POUR
LES PLUS AISÉS !

LE DUEL SLACKLINE

Si au moins deux des participants se sentent à l'aise, faites les commencer à chaque extrémité de la sangle. Au top départ, ils doivent se tenir debout sur la slackline. Il est possible d'avancer sur la sangle, mais pas de se toucher. Le premier qui tombe a perdu !

