



MARDI MATIN
SLACKLINE

INITIATION SLACKLINE UN JEU D'ÉQUILIBRE ET DE DÉPASSEMENT DE SOI !

Organisation : 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

49,96 € TTC

prix valable jusqu'au 31/08/2015

2 bandes
de protection
slackline



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 !



© Tous droits réservés DECATHLON PRO

INITIATION SLACKLINE

ANIMATION DE L'ACTIVITÉ :

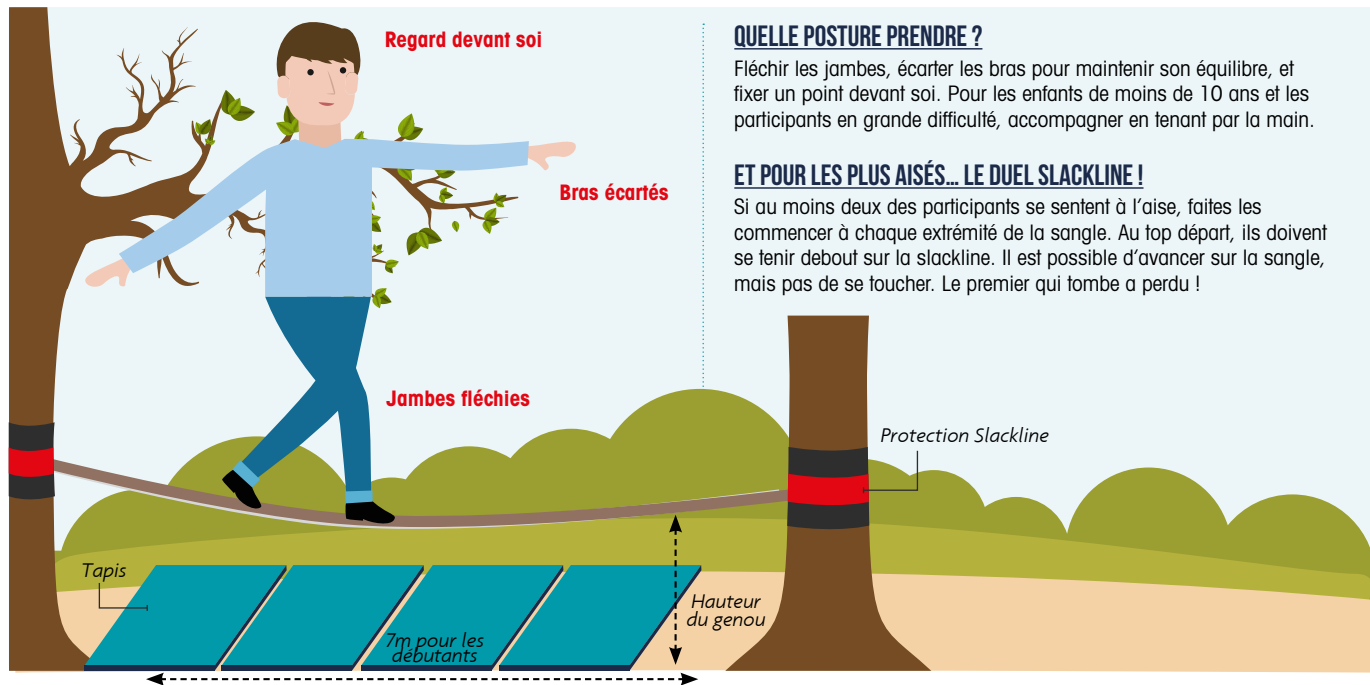
Les participants passent tour à tour sur la slackline, en suivant les étapes suivantes. Chaque participant doit valider une étape avant de passer à la suivante :

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 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 !

