

Funambule

SUR LA SLACKLINE

La pratique de la slackline, qui consiste à marcher sur une sangle tendue entre deux points, s'est répandue en dehors du cercle des grimpeurs. En Belgique, BeSlack se charge de promouvoir la pratique.

ÉLISE LENAERTS



Comme le hamac, on la tend entre deux arbres. Mais son utilisation est nettement plus sportive et demande adresse et sang-froid. La slackline, souvent comparée au funambulisme, a conquis le cœur des amateurs d'escalade. Développée par des grimpeurs du parc national de Yosemite aux États-Unis, elle s'est répandue dans le milieu de l'alpinisme, mais aussi des surfeurs, des skieurs et des snowboarders. Ces dernières années, elle s'est démocratisée et on l'a vue apparaître dans les parcs et pelouses publics.

La slackline, c'est donc une sangle quelque peu élastique tendue entre deux points d'ancrage solides tels que des arbres, des poteaux ou des pitons. Le but est de tenir en équilibre et de marcher d'un bout à l'autre de cette ligne.

Laurane Néron, présidente du Cercle

BeSlack qui promeut la slackline en Belgique, s'est mise à la slackline via l'escalade. « *C'est la même position du corps, même si la pratique est différente*, explique-t-elle. *Pour les grimpeurs, la slackline permet d'améliorer le gainage du haut du corps et de renforcer la musculature des épaules.* »

C'est aussi une activité qui fait travailler l'équilibre et la concentration car il faut fixer un point au loin. Elle demande également de la patience et de la persévérance. Il faut en effet beaucoup de pratique avant d'être à l'aise en marchant le long de cette sangle.

Des initiations en ville

Pour l'instant, il n'y a pas de club ou de moniteurs qui donnent des cours de manière régulière. BeSlack organise donc des initiations destinées à tous ceux qui veulent tenter l'expérience. Il suffit pour cela de rejoindre un groupe sur Facebook ou de

se rendre sur le site beslack.be. L'équipe était notamment présente cet été dans plusieurs festivals bruxellois et a également un partenariat avec Bruxelles-Environnement qui leur a permis d'installer un slack parc au Rouge-Cloître à Auderghem.

« *Nous organisons aussi des initiations à la highline, la version en hauteur* », poursuit Laurane. Mais mieux vaut avoir déjà un peu pratiqué la slackline avant de se lancer. La progression sera alors plus rapide. Enfin, il est tout à fait possible d'installer une slackline chez soi si on a suffisamment de place (15 ou 20 mètres pour un petit kit de base)

Son prix ? Comptez entre 40 € et 90 €, en fonction de la longueur et de la présence ou non d'une protection pour l'arbre.

Slackline initiation and highline demo le 23 septembre dans le parc Bon Pasteur à Bruxelles, de 16h à 18h. www.beslack.be/fr