

TOUJOURS PLUS HAUT

# la highline

La slackline est en général tendue à une hauteur assez proche du sol. Si vous voyez un funambule qui côtoie les nuages, c'est qu'il pratique plutôt la highline. Beaucoup plus impressionnante, elle consiste à traverser cette ligne, mais en ayant un sacré vide en dessous. Elle est souvent considérée comme un aboutissement après des années d'entraînement. Dans ce cas, un dispositif de sécurité est prévu pour éviter tout accident.

Le record du monde de highline est actuellement détenu par des Français. Du 1<sup>er</sup> au 15 août 2022, huit athlètes ont traversé une ligne de 2 710 mètres de long, tendue à une hauteur maximale de 160 mètres du sol, entre les sommets du Puy de

l'Angle et du Roc de Cuzeau dans le Massif de Sancy. Le plus rapide l'a traversée dans son intégralité sans tomber en 1h14.

Le record du monde de hauteur en highline est quant à lui détenu par Andrew Lewis qui a installé et traversé une ligne entre deux montgolfières, à 1 200 mètres de hauteur en mars 2014.

En Belgique, le record de la highline la plus haute a été établi à Waimes, où une ligne a été tendue à 100 mètres de haut, au-dessus de la vallée de la Warche. Elle était longue d'1,2 km (1 204 mètres pour être précis). Le plus rapide, Jef Cox, l'a traversée en 25 minutes et 19 secondes.



zhukowlad - stock.adobe.com

La petite dernière, la trickline, se pratique sur des slacklines courtes et tendues. Comme son nom (trick en anglais veut dire « tour ») l'indique, elle représente le côté freestyle de la pratique. Le but est de réaliser des acrobaties et des sauts en profitant de l'élasticité de la sangle.

## Débuter la slack

CHEZ SOI



m2010 - stock.adobe.com

La pratique de la slackline s'adresse à tout le monde. On trouve d'ailleurs des slacklines chez Décathlon. « C'est facile à prendre en main, il faut juste choisir des arbres robustes », explique Laurane Néron. Choisissez un terrain plat, de l'herbe étant l'idéal, car vous risquez de tomber souvent au début. On pratique pieds nus. Pour

commencer, on tend la sangle au maximum, à une hauteur de 30 cm du sol. « C'est normal de trembler parce que le corps se contracte. Il faut apprendre à se relâcher, à bouger avec la sangle », conseille la slackeuse. Quand on commence à être plus à l'aise, on peut détendre la sangle et augmenter petit à petit la hauteur. En pensant toujours à la sécurité, bien sûr.

GESVES  
CHAMPIONNAT DE BELGIQUE • BELGÏSCH KAMPIONSCHAAP  
JEUNES CHEVAUX • JONGE PAARDEN  
DE POULAINS À 7 ANS • VOOR WULLEN TOT EN MET 7 JAAR  
14 > 20.08.2023  
ENTRÉE GRATUITE  
WWW.EQUITATIONGESVES.BE  
Adeps  
Wallonie  
l'avenir