

# « Charte du bon slackeur ou slackliner » :

## Sécurité :

- Éviter de pratiquer seul.
- Prendre le temps de regarder où l'on s'installe:
  - Ne pas couper un chemin / un passage avec une slack.
  - Faire attention à la zone de réception en cas de chute
  - N'utiliser que des arbres dont le diamètre est supérieur à 30cm.
- Baliser votre ligne (scotch, rubalise).
- Ne pas laisser la slack sans surveillance.
- Anticiper les ruptures de matériels .

## Respect :

- Des arbres qui servent d'ancrage : Penser à protéger l'écorce des arbres (demi rondins, tapis, moquette, serviette...), et à ne pas utiliser toujours les mêmes.
- De l'espace public dans lequel on pratique :
  - Suivre le règlement affiché dans les parcs (animaux en laisse, nourriture, alcool, musique...)
  - Se conformer aux décisions des gardes du parc (favoriser la discussion, éviter le conflit)
  - Emporter tous ses déchets (voire ceux des autres) en partant.
- Des autres usagers : Laisser la place pour les autres activités et ne pas perturber des activités entamées (vélo, foot, pique-nique, jeux, ...)

## Les « 10 commandements » :

1. Ne soit pas si impatient
2. Un point fixe tu regarderas
3. De l'arbre sur lequel tu es fixé tu t'inspireras (gainage solide branchage souple)
4. Du groupe tu t'inspireras et sur lui tu t'appuieras.
5. Des sensations fines tu ressentiras (pieds nus ou semelles plates et peu épaisse)
6. T'amuser tu n'oublieras pas.
7. Des figures d'équilibres tu essayeras
8. Sans les bras tu t'entraîneras
9. Dans la diversité tu pratiqueras
10. Seul tu ne progresseras pas, la convivialité tu chercheras.

# PRINCIPES DE BASE



## Choisir un bon emplacement

- » Ne pas traverser un sentier et éviter les endroits bondés de monde.
- » Avoir un œil attentif autour de soi.

## Diamètre d'arbre minimum 30cm

- » A la hauteur du point d'attache.
- » Si l'arbre bouge, il n'est pas adapté.



## Toujours utiliser des protections d'arbre!

- » Cela évite les frottements sur l'écorce. Acheter des protections d'arbre ou utiliser des tapis similaires.
- » Entourer complètement l'arbre.



## Attention aux mousquetons!

- » L'aluminium casse. Utiliser des connecteurs en acier.
- » Les mousquetons ne sont pas conçus pour recevoir des tensions dans trois directions. Utiliser des manilles.
- » Ne vous servez plus des mousquetons qui ont été utilisés pour la slackline pour grimper.



séparer l'élingue pour répartir la force

## Elingues

- » Largeur minimum 5cm.
- » Diminuer la pression sur l'arbre en répartissant l'élingue et en formant un angle de 45-90°.

## Contrôler deux fois + backup!

- » Contrôler toujours plusieurs fois.
- » Toujours attacher les parties métalliques





[www.cestslackerbon.org](http://www.cestslackerbon.org)

