



Respecter les autres usagers

- **Ne coupez pas un chemin ou un passage avec votre slackline.** Balisez votre ligne (rubalises, fanions...) afin qu'elle soit bien visible.
- **Restez attentif** aux passants et **notamment aux enfants** qui peuvent s'approcher et essayer de toucher votre ligne pendant que vous pratiquez. Ne laissez pas votre slackline sans surveillance.
- **Laissez la place aux autres activités** et ne perturbez pas une activité entamée (vélo, foot, pique-nique...).
- **Suivez le règlement affiché dans un parc** et conformez-vous aux décisions des gardes (favorisez la discussion, évitez le conflit).
- **EmpORTEZ et jeteZ tous vos déchets** en partant.

plus d'infos :

ekilibrelyon.fr
 blogs.grandlyon.com/developpementdurable



LYONendirect 04 72 10 30 30 Appli Lyon lyon.fr

le saviez-vous ?



Les platanes de la région lyonnaise sont contaminés par un parasite très contagieux : le chancre coloré. Contre lui rien à faire, l'arbre et ses voisins doivent être abattus...

Afin de ne pas propager ce parasite, il est demandé de ne pas utiliser les platanes pour tendre votre slackline !

Le Parc de la Tête d'Or accueille plus de 3 millions de visiteurs par an.

Afin de faciliter la cohabitation de toutes et de tous dans ce parc unique en Europe, **la hauteur maximale autorisée pour la pratique de la slackline est de 1 mètre.**

Cette plaquette est le résultat d'une étroite collaboration entre la Ville de Lyon, la Métropole de Lyon et l'association lyonnaise de slackline Ekilibre-Lyon. Elle a pour unique but la sensibilisation aux bonnes pratiques et la prévention des risques courants. Elle n'a aucune valeur juridique et n'engage en aucun cas la responsabilité de la Ville de Lyon, de la Métropole de Lyon, ou de l'association Ekilibre-Lyon en cas d'accident lors de la pratique de la slackline.

© Ville de Lyon - SB - photos : Frédéric Guignard-Perret © Rafael Gonçalves - K.Gelleck



slackline
Trouvez l'équilibre !

la slackline, c'est quoi ?



Jeune discipline née dans les années 1980 dans le Parc du Yosemite aux États-Unis, le terme anglais slackline signifie « sangle molle ». Cette sangle est tendue entre deux arbres. L'objectif : parvenir à marcher dessus et avec de l'entraînement tenter des figures, des sauts, du yoga ou de la musculation ... Les possibilités sont multiples !

Concentration, équilibre et persévérance sont nécessaires, une activité complète qui vous rendra vite accro ...à vous de jouer !

Quelques bons gestes et précautions : conseils de professionnels

La slackline est un sport qui comporte des risques, soyez prudents !

- Utilisez toujours un matériel adapté, en bon état et vérifiez son état d'usure.
- Suivez attentivement les indications détaillées dans la notice du constructeur et contrôlez deux fois votre montage, pour la mise en place de la slackline. Afin d'apprendre à bien tendre une slackline, faites-vous aider pour la première fois par un slackeur averti (association Ekilibre Lyon).
- Évitez de pratiquer seul. Quelqu'un doit pouvoir parer les chutes des enfants et des débutants.
- Choisissez le bon emplacement : n'utilisez que les arbres dont le diamètre est supérieur à 40 cm, faites attention à la zone de réception en cas de chute.
- Sachez que le mobilier urbain n'est pas destiné à la tension d'une slackline. L'utiliser est dangereux et interdit.



Respecter les arbres

Sans arbre, pas de slackline !

L'arbre est un être fragile, quelques précautions simples permettront de le garder en bonne santé.

- **N'attachez pas votre slackline à des arbres trop fins.**

Savez-vous que vous allez imposer à l'arbre une tension de 5 kN au minimum (l'équivalent de 500 kg*) ? Pour que l'arbre puisse résister sans risque d'endommager sa structure interne, il doit avoir un **diamètre minimum de 40 cm**.

Plus l'arbre choisi est gros, plus la surface de contact avec la sangle est grande et la pression appliquée sera ainsi mieux répartie.

** Valeurs pour une utilisation de niveau débutant/amateur.*

En effectuant des sauts, des figures et/ou avec une sangle plus longue, certains montent jusqu'à 1,3 kN (1,3 tonne) !

- **Protégez le tronc contre le frottement.**

Utilisez des protections pour protéger le tronc des frottements occasionés par la sangle. Les oscillations verticales de la slackline peuvent entraîner l'abrasion de l'écorce.

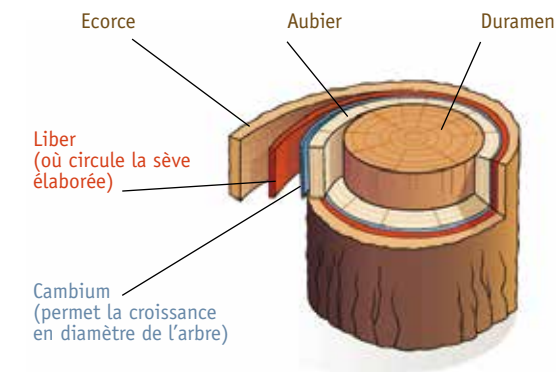
Or, la zone en contact directe sous l'écorce est extrêmement fragile ; c'est là que circule la sève. **Abîmer cette zone affaiblit fortement l'arbre** et si l'écorce est arrachée autour de l'arbre, ce dernier peut mourir !



Il existe des protections d'arbres chez les vendeurs de slackline (à défaut un bout de moquette, un tapis, une plaque de caoutchouc peuvent parfaitement faire l'affaire).

La protection doit être solidaire du tronc et ne pas bouger : la sangle oscillera contre la protection et non contre le tronc.

- **Choisissez des arbres à écorce épaisse et rugueuse.**
- **Ne pratiquez pas pendant la montée de sève (de mars à mai).**
- **N'utilisez pas toujours les mêmes arbres.**



Coupe transversale d'un tronc d'arbre

Les tissus en bleu et rouges sont particulièrement sensibles

