

La Slackline : un nouveau sport, une nouvelle approche thérapeutique

Par Van Landeghem Audrey

Peut-être avez-vous déjà pu observer dans nos parcs ces personnes évoluant, tels des funambules, sur des bandes élastiques de 2,5 cm de large ? Cette nouvelle discipline, que nous pourrions apparenter au milieu du cirque, est en réalité issue du domaine de l'alpinisme.



Pierre, Vallée du Yosemite (2)

Pour la petite histoire, ce sport d'un nouveau genre a vu le jour dans les années 1960 dans la vallée du Yosemite en Californie. Ce sont des grimpeurs qui, lorsque la pluie les empêchait de s'adonner à leurs activités, tuaient le temps en marchant sur des cordes ou des chaînes barrant les routes. Les années passant, ils commencèrent à utiliser leur propre matériel de grimpe et à fixer des cordes à plusieurs centaines de mètres au dessus de la vallée. Le « slacklining » est né (1,3)

Durant près de 30 ans, ce sport n'était pratiqué que par des alpinistes. Il faudra attendre les années 2000 pour voir arriver des « slackliners » un peu partout dans le monde et dans tous les environnements possibles et imaginables. Que ce soit sur les plages, dans nos parcs, au-dessus de lac ou rivière ou encore au sommet de notre Atomium, la slackline a réussi sa conquête du monde en tant que sport de loisir, d'acrobatie ou de l'extrême. Différentes dénominations ont d'ailleurs vu le jour en fonction de l'utilisation de la slack. On peut ainsi voir la tricklines, sangles classiques d'usage commun, les jumplines, plus fortement tendues et servant aux sauts, les longlines dépassant les 25 mètres de long, les waterlines tendues au-dessus de l'eau et les highlines suspendues à grande hauteur (3).



Florian Castagne (copyright BeSlack)

Outre la pratique de loisir, la « slackline » est également utilisée par les entraîneurs de sportifs d'élite dans le cadre de leur préparation physique. La pratique du « slacklining » a en effet beaucoup d'avantages. En plus d'être divertissante, elle nécessite de développer une grande concentration et permet de travailler la proprioception et le contrôle postural. En Suisse, Mr Andy Jorns, qui entraîne les gardiens de but du club de hockey d'Ambri-Piotta, a d'ailleurs introduit la slack dans leur programme d'entraînement. « Il a remarqué en effet que des buts étaient souvent marqués à la faveur d'une perte d'équilibre du gardien, dont le premier mouvement visait alors à rétablir son propre équilibre plutôt qu'à défendre son portail » (3). En plus d'un travail d'équilibre, nous pouvons voir dans l'utilisation de la slack dans les programmes de préparation physique, un nouveau moyen d'agir préventivement sur les risques de blessures.

En effet, face à l'engouement suscité par la « slackline », plusieurs études se sont penchées sur les effets que pouvait avoir un entraînement avec « slack » chez des personnes saines sans antécédents traumatiques. Il a ainsi été démontré que ce type d'entraînement permettait d'augmenter le contrôle postural, de réduire l'amplitude des mouvements dans les articulations de la jambe ou d'avoir une incidence sur des adaptations neuromusculaires telle qu'une diminution du réflexe H (4,5,6). Il permet également d'améliorer la stabilité fonctionnelle de l'articulation du genou grâce à une amélioration de la pré-activation musculaire du droit antérieur (4).

Si tous ces auteurs s'accordent sur l'effet positif d'introduire des exercices sur « slack » dans le cadre de la prévention de blessure, il faut encore étudier l'efficacité de ce type de matériel dans des programmes de rééducation. Nous pouvons cependant supposer que l'utilisation de la slackline pourrait satisfaire de nombreux thérapeutes, étant donné que la plupart des programmes de rééducation se focalisent sur la stabilisation posturale, la stabilité fonctionnelle des articulations et l'amélioration du feedback sensoriel (4).

Une société autrichienne, Medi Lines, a d'ailleurs mis au point un système de « slackline » sur montant à but thérapeutique (7). La kinésithérapie se voit donc proposer un nouvel outil pour des traitements post-traumatiques ou tout simplement pour une amélioration globale du contrôle postural.

Bibliographie :

- (1) Desautels M.-S., Equilibrez votre vie, Revue espace, mai 2010 :
(<http://www.espaces.ca/categorie/destinations/activites/autres/article/56-slackline-equilibrez-votre-vie>)
- (2) <http://highliningcalifornia.com/FRlowres.html> (photo 1)
- (3) *Alpinisme et autres sport de montagne : Slackline : à vos sangles, prêts, départ* ; Les Alpes, 7, 2009, Pages 28-31.
- (4) Pfusterschmied J., Stöggl T., Buchecker M., Lindinger S., Wagner H., Müller E. : [*Effects of 4-week slackline training on lower limb joint motion and muscle activation*](#) ; Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 16, Issue 6, November 2013, Pages :562-566
- (5) Pfusterschmied J., Buchecker M., Keller M. Herbert W., Wolfgang T., Müller E., *Supervised slackline training improves postural stability*, European Journal of Sport Science, Volume 13, Issue 1, 2013, pages 49-57
- (6) M. Keller, J. Pfusterschmied, M. Buchecker, E. Müller and W. Taube: *Improved postural control after slackline training is accompanied by reduced H-reflexes*, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 22, Issue 4, August 2012, Pages 471–477
- (7) Medi Lines: <http://medi-lines.com/en/>