



Fiche d'exercices

Slack – Le Funambulisme à portée de tous

L'auteur nous fait découvrir un apprentissage du funambulisme à travers la pratique nouvelle d'un sport apparu en Californie il y a environ dix ans, le slack.

« A la différence de ce qui se passe dans les autres arts, l'expérience du funambulisme est simple, immédiate et directe » (1).

Le funambulisme reste sans conteste l'activité la plus magique des arts du cirque. Cette pratique fascinante est contraignante à enseigner puisqu'il faut disposer d'un « fil d'Ariane ». Le Slackline (2) ou Slack est un sport qui apporte au funambulisme ce que le snowboard apporta au ski, un renouveau.

Qu'est ce que le Slack ?

Il s'agit dans cette discipline d'évoluer debout sur une sangle. Peu large (25 mm) et légèrement élastique, cette sangle est tendue entre deux points fixes à une hauteur allant de 40 à 60 cm du sol. Un kit de slack contient sangle, corde, poulies, mousquetons et longes. Le tout pèse moins de 3 kg et tient dans un petit sac.

Le funambule progresse sur un câble d'acier, le slackeur (pratiquant du slack) quant à lui progresse sur une sangle spécialement conçue à cet effet. Les avancées technologiques dues à l'essor des sports de montagne et en particulier de l'escalade ont permis de mettre au point une sangle adaptée aux contraintes de cette nouvelle pratique. La sangle à « slacker » est légère et résistante. Son faible poids sollicite bien moins les points d'attaches que le câble d'acier du funambule. Poteaux de basket-ball, de volley-ball, murs d'escalade ou arbres peuvent, sous certaines conditions, être utilisés.

D'autre part, les vérins et autres tireforts nécessaires à la mise en tension du câble ont été remplacés par des poulies adéquates qui permettent de modifier facilement la tension du système.

Slack et qualités physiques

Le slack sollicite : équilibre, maîtrise de soi et souplesse.

Equilibre

Marcher sur une sangle pose le problème du maintien de l'équilibre alors que les appuis sont constamment modifiés. Chaque pas est différent. En effet, près des points d'attaches la sangle est très tendue, plus on s'en éloigne moins elle l'est. Une flèche se creuse et avec elle le balancement latéral s'amplifie.

Maîtrise de soi

Tenir un équilibre instable demande calme et patience. Le pratiquant doit rester concentré pour réussir figures ou traversées.

Souplesse

Enfin, maintenir son équilibre sur la sangle impose de garder son centre de gravité au-dessus de la sangle en sachant que le déséquilibre entraîné par l'éroitesse et la mollesse de la sangle tendent à éloigner chacune des parties du corps. Il faut souplesse et force pour les ramener en position d'équilibre, notamment au niveau des adducteurs. Cette pratique développe et renforce la coordination et la motricité propres aux arts martiaux, à la gymnastique et aux sports de glisse.

Enfin, le slack permet de travailler latéralité, symétrie et dissymétrie gestuelles. La pratique implique de constamment changer de jambe d'appui et modifier ainsi l'équilibre précédemment acquis.

Le slack et sa pratique comme APSA

Entre 1996 et 1998, de nouveaux textes relatifs aux programmes des collèges et lycées ont relancé l'intérêt de la pratique des arts du cirque en milieu scolaire (3).

Les arts du cirque constituent une pratique artistique « destinée à produire chez l'homme un état particulier de sensibilité plus ou moins lié au plaisir esthétique » (4). Sous peine de dénaturer les arts du cirque, il est essentiel de mettre en place une pédagogie du projet qui incite chaque élève à produire une création.

Selon Alain Fouchet (5), le processus de création

met en œuvre :

- **éthique**, liée à la mise en scène du corps,
- **coopération et organisation**, liée à la mise en place d'un spectacle,
- **autonomie**, liée à la mise en œuvre de leurs réalisations,
- **éducation à la citoyenneté et prise de risque**, liée à la présentation du spectacle.

Ce sont quatre compétences générales conformes aux textes officiels.

Les APSA sont souvent représentées par la pratique de la danse qui peut avoir un effet dissuasif sur le public garçon. Les arts du cirque, et particulièrement le slack, représentent des moyens d'accès privilégiés à l'activité physique et artistique.

Enseignement du slack

Le terme slack désigne non seulement le sport, mais également la sangle utilisée. On dit généralement « monter sur la slack » et « faire du slack ». Par expérience, nous pourrions penser que plus un élève possède un bon équilibre général, plus il réussira aisément sur la slack. Pourtant il n'est pas évident que la réussite à une tâche puisse induire la réussite à une autre (6).

Pour faciliter l'enseignement du slack, il faut procéder en trois étapes : la découverte, l'appropriation et l'autonomie.

La découverte

L'activité est nouvelle, l'élève doit pouvoir rapidement dépasser son appréhension, avec une première mise en situation positive. Le recours à la démonstration peut se révéler fort utile, ainsi que la décomposition du geste quand celui-ci est complexe à réaliser. A ce stade, il est classique d'apporter une aide ou un guidage aux élèves pendant les premières répétitions. Par exemple, un ou deux pareurs, les mains à portée des bras de l'équilibriste suivent ses déplacements et stoppent tout début de chute. Le guidage ajouté à une pratique soutenue doit engendrer un premier succès (tenir seul, sur un pied, une dizaine de secondes en équilibre statique) même s'il est accompagné de déséquilibre corporels et de chutes. Afin de donner confiance à l'élève, lui rappeler que « s'il est capable de tenir 10 secondes sur un pied il est capable de tenir 10 secondes sur l'autre », « s'il est capable de marcher deux pas, il est capable d'en faire trois et plus ».

L'appropriation

Très rapidement, l'élève sera apte à traverser la slack. Il s'agit alors de développer le geste acquis pour envisager une complexification des

tâches vers d'autres engins (jonglage avec balles, massues, anneaux). Pour ce faire une pratique aléatoire et variable est conseillée. On peut envisager, pour cela, de modifier les paramètres (hauteur, inclinaison et tension).

L'autonomie

Si l'élève est motivé et s'entraîne seul chez lui (la pratique du slack n'est pas très chère, demande un peu de place et seulement deux points fixes), il acquerra les automatismes lui permettant de travailler de nouvelles figures par pure imitation. L'invention de figures (le pas chassé, le pas glissé, la mise à genoux), la découverte de nouvelles sensations permet au pratiquant d'accéder à un stade de création particulièrement excitant. De la technique naît un style qui alimentera la création chorégraphique.

Mise en situation

Tous le monde peut maîtriser le slack quelque soit son sexe ou sa morphologie. Toutefois, il faut être doté d'un minimum de coordination au préalable.

Le slack est destiné à des élèves à partir de 12 ans, c'est-à-dire des collégiens, des lycéens ou encore des étudiants. La progression se fait pas à pas. Les élèves doivent d'abord tenir en équilibre avant de chercher à marcher. D'autre part, ils ne doivent jamais regarder leur pied.

SITUATIONS PEDAGOGIQUES

Situation n°1 : équilibre statique sur la slack

Objectif : tenir en équilibre sur un pied.

Aménagement matériel : le travail se fait en atelier de 4 à 7 élèves à l'aide d'une slack réglée à environ 40 cm du sol. La sécurité est assurée par un chemin de tapis ainsi que par un ou deux pareurs.

Consignes : chaque élève tente à tour de rôle de rester le plus longtemps possible sur la slack.

Critères de réalisation : l'élève ne doit jamais poser le second pied sur la slack. Il commence avec son pied d'appel (il en changera par la suite), il essaye de s'équilibrer le plus près possible d'un des points d'attache. C'est là que la slack est la plus tendue. L'élève doit bouger sa jambe libre ainsi que ses bras pour conserver son équilibre.

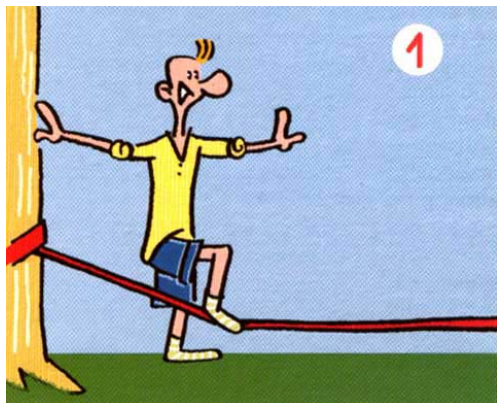
Evolution

L'endroit d'essai doit changer pour se rapprocher petit à petit du milieu de la slack (endroit le plus mou).

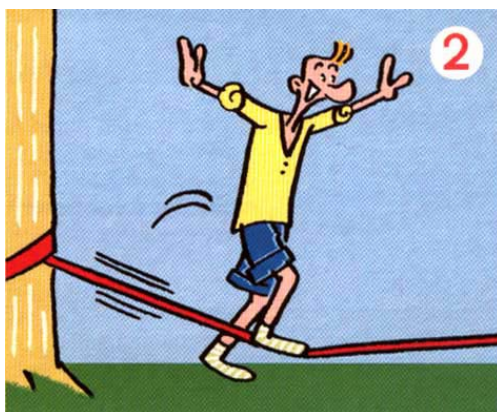
Problèmes rencontrés et remédiations

Si l'élève chute trop vite, on peut demander à l'un des pareurs de lui tenir une main. Il faut aussi s'assurer que sa position est correcte. De plus la montée doit se faire doucement. Il faut du calme.

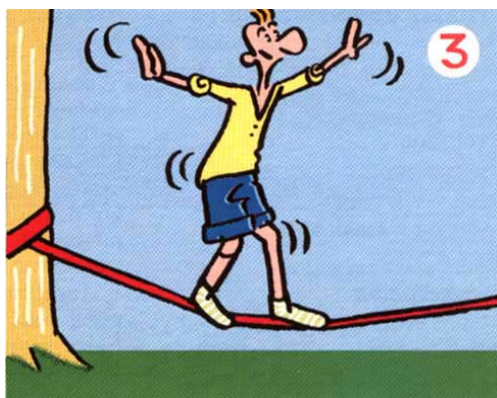
- Poser le pied d'appel sur la slack. Le pied doit être parallèle à la slack. Écarter les bras et regarder loin devant (dessin 1).



- Monter doucement sur la slack en poussant fort sur le pied. La montée est progressive, le dos droit, les bras écartés et le regard au loin (dessin 2).



- Debout, la stabilité est recherchée à l'aide des bras et de la jambe libre. La jambe libre ne doit pas venir se poser sur la slack (dessin 3).



Situation n°2 : défi d'équilibre

Objectif : tenir sur la slack à deux le plus longtemps possible (photo ci-dessous).

Aménagement matériel : le même que dans la situation 1.

Consignes : deux élèves se faisant face tentent de rester le plus longtemps possible sur la slack.



Ils sont situés aux extrémités. Après le duel, le vainqueur remet son titre en jeu contre un autre membre du groupe.

Critères de réalisation : Les élèves ne doivent pas chercher à avancer l'un vers l'autre. Cet exercice doit être statique.

Evolution

Les élèves peuvent essayer de monter à deux en même temps en se tenant les mains.

Problèmes rencontrés et remédiations

Parfois l'un des élèves cherche à déstabiliser l'autre en bougeant la slack à l'excès. Il faut alors préciser que le but du jeu est de rester le plus longtemps à deux.

Situation n°3 : Le demi-tour

Objectif : faire un demi-tour.

Aménagement matériel : identique aux situations précédentes.

Consignes : les élèves doivent arriver à tenir les pieds perpendiculaires à la slack avant de s'essayer au demi-tour.

Critères de réalisation : Il est important de maîtriser la vitesse du demi-tour (ne pas tourner trop vite) en cherchant à conserver son équilibre lors de chaque phase.

Evolution du jeu

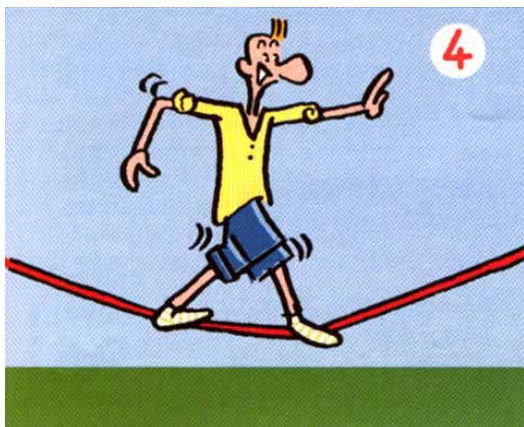
On peut varier la tension de la sangle et sont

inclinaison.

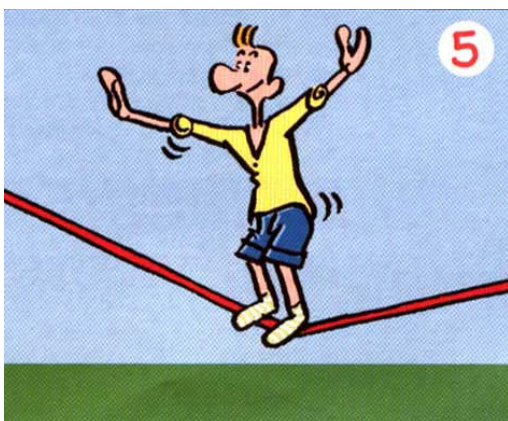
Problèmes rencontrés et remédiations

L'élève a du mal à franchir le passage « pieds perpendiculaires ». On peut donc lui demander de refaire des essais « pieds de côtés statiques ».

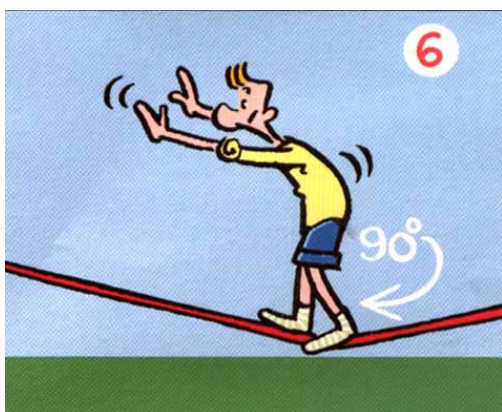
- Marcher quelques pas. Les pieds sont parallèles à la slack. Faire pivoter de 90° les deux pieds (dessin 4).



- Tenir un instant en travers (dessin 5).



- Faire pivoter de 90° un pied pour le remettre parallèles à la slack. Le pied arrière reste perpendiculaire. Le poids du corps est réparti sur les deux appuis (dessin 6).



- Transférer le poids du corps sur le pied avant. Lever le pied arrière de la slack. Retrouver l'équilibre sur un pied.

A première vue l'impression d'équilibre, de maîtrise de soi dégagée par les pratiquants de slack semble être extraordinaire et inaccessible. Pourtant après quelques pas, « slacker » devient une activité familière tout en conservant sa magie. Cette démocratisation du funambulisme est propice aux travaux éducatifs. En effet, il apparaît clairement que les arts du cirque offrent à tout pratiquant un accès privilégié à la culture artistique. La sensibilité et l'engagement physique coexistent au sein de cette activité qui offre aussi des ouvertures transversales vers d'autres activités physiques. Par exemple, « Slacker » est une excellente manière de se préparer aux sports de glisse, à la danse, à la gymnastique sportive.

Plus généralement, le slack génère en un même espace « jeu, recherche de convivialité, expérience initiatique et mobilité physique » (7) qui sont, selon Martine Segalen, les principales raisons de l'engouement pour une activité physique.

Damien Mercier,

Photos : auteur,

Illustrations : René Cannella.

Extrait de la Revue EP.S n°320, Juillet-Août 2006, pp.38 à 40.

www.revue-eps.com

Pour aller plus loin

www.slack.fr : site français régulièrement mis à jour mettant en ligne mouvements et conseils.

www.slackline.com : site américain décrivant l'histoire de la pratique.

www.slakkligne.no : site norvégien proposant jeux et concours.

Références

(1) Petit P., *Traité du funambulisme*, Actes Sud, 1997, P. 20.
(2) Slackline, signifie en anglais ligne molle et Slack signifie mou.

(3) Il faut mettre « l'élève en contact avec un grand nombre d'APSA qui constituent un domaine de la culture contemporaine », in Annexe du « Programme d'EPS de la classe de sixième des collèges », arrêté du 18 juin 1996, JO du 27 juin 1996 paru au BO n°29 du 18 juillet 1996.

(4) BO hors série n°6 du 31 août 2000.

(5) Définition du Grand Larousse 2004.

(6) Fouchet A., *Arts du cirque*, éditions Revue EPS, mars 2002, p. 14.

(7) Segalen M., *Les enfants d'Achille et de Nike – une ethnologie de la course à pied ordinaire*, Métailié, 1995.