Plein air
LA SLACKLINE, C'EST FUN !

Êtes-vous plutôt fun ou plutôt méditatif ? De toute manière, avec le printemps une nouvelle recherche d'équilibre s'impose. Alors… tous à votre slackline ! Vous ne connaissez pas ? Suivez le guide…

Que font donc ces enfants, ces jeunes et parfois bien moins jeunes, à pieds nus ou en baskets, qui ont l'air de s'amuser follement à essayer de marcher sur un ruban tendu entre deux arbres ?

Concentration extrême sur la corde et sourire jusqu'aux oreilles à chaque faux pas, l'activité semble pour le moins ludique. Ne vous y trompez cependant pas : il s'agit bel et bien d'un sport.

À la recherche de l'équilibre

Inventé bien malgré eux par des escaladeurs qui s'échauffaient et jouaient avec leur corde en attendant leurs camarades, le concept est né en Californie, dans les années 80. Remise au goût du jour il y a quelques années, la slackline a fait sa grande arrivée en Suisse, il y a 3 ans.

Vous avez eu le souffle coupé en voyant des adeptes de l'extrême passer du sommet d'une falaise à un autre en marchant sur le fil ? Oubliez !

La slackline nouvelle version s'adresse à tous, petits et grands, et se pratique très gentiment… même à 30 cm du sol.

Le principe ? D'abord… tenir en équilibre puis avancer sur un ruban d'une largeur maximale de 5 cm, tendu entre deux arbres ou deux poteaux.

Sa «première fois»…

Premiers pas sur le ruban avec Aline, 38 ans, cadre, qui a découvert la slackline à l'occasion d'un grand pique-nique : «Mon seul problème avec cette activité, c'est que je n'aime faire que ce que je réussis. Et là, franchement… je n'ai pas tenu plus d'un mètre ! Quand on regarde les autres, cela semble surtout rigolo, mais la slackline demande vraiment une grande concentration». La jeune femme ne baisse cependant pas les bras : «je vais m'entraîner, j'y arriverai !».

D'où vient un tel enthousiasme ? «Sur le plan de la santé, c'est très intéressant. D'abord, c'est une bonne activité de plein air, à pratiquer entre amis ou en famille. Ensuite, elle exige et développe le sens de l'équilibre, et mobilise un peu tout le corps. Et puis, chacun essayant de tenir le plus longtemps possible, bien que très conviviale, la slackline a aussi un petit aspect compétition qui me plaît bien».

S'entraîner, c'est bien, mais où ? «Chez moi ! Car c'est décidé, je vais en installer une dans mon jardin !».

Un petit côté zen

L'option n'a rien d'excentrique, tant le succès de ce drôle de sport est en train de se développer. Encore tout jeune, il ne cesse de faire des adeptes de 7 à 77 ans partout où il passe, grâce notamment aux fondateurs de Balance Slacklines. Ces derniers, en vrais passionnés, ont à cœur de la démocratiser et d'en faire connaître les nombreux bienfaits, pour le corps mais aussi pour l'esprit. «Au début, bien sûr, ça ne va pas tout seul, et il faut un peu de patience. Ensuite, en revanche, c'est très gratifiant de voir que l'on trouve somme toute assez rapidement une stabilité» explique Fabio Pasquali, l'un des co-fondateurs.

Avec son complice, Emmanuel Vallélian, il propose de découvrir et bien sûr de tester la slackline lors de différentes manifestations, publiques ou privées, et même au sein de l'entreprise, pour améliorer la cohésion d'une équipe par exemple. Mais ça, c'est une autre histoire…

Offrir à chacun la possibilité d'entraîner son équilibre jusque chez soi, tel est aussi l'un des objectifs de ce duo de choc : slackline pour l'extérieur ou pour l'intérieur, avec ou sans structures en bois, largeur de 2,5 à 5 cm, longueur jusqu'à 25 m… du néophyte au plus chevronné, chacun trouvera ruban à son pied.

Tant mieux ! Prévenir ou diminuer le stress, augmenter sa concentration, son équilibre et sa confiance en soi, bouger et s'entraîner tout en s'amusant… qui dit mieux ? Sans oublier, pour les plus méditatifs, la présence à l'instant, une forme de pleine conscience : lorsque l'on se tient sur la slackline, pas de doute, on est ici et maintenant, et vraiment nulle part ailleurs !

Bon pour le corps, bon pour la tête et en plus très ludique… attention, vous risquez bientôt de ne plus pouvoir vous en passer !

Envie d'en savoir plus ?

On vous comprend… Infos et renseignements : http://www.balance-slacklines.ch pour la Suisse romande et http://www.slacker.ch/ pour la Suisse alémanique.

Fin du dossier par Véronique Desarzens

Stimulant, préventif, gratuit : URBAN TRAINING

URBAN TRAINING

Le concept

L'Urban Training consiste à faire des exercices de gym, sous la surveillance d'un coach professionnel à la disposition de chacun, en utilisant le mobilier urbain.

Mais l'Urban Training c'est aussi une ville à redécouvrir sous le principe du sport. Des cours conviviaux, des rencontres diverses, autant pour entretenir sa forme que pour s'amuser. Le tout gratuitement.

Comment ça marche ?

Sur notre site www.urban-training.ch, vous trouverez le lieu et la date de chaque rencontre. Toute personne de 18 ans révolus et en bonne santé est invitée à remplir une fiche d'inscription. Lors du rendez-vous, elle se rend sur place en tenue de sport, munie d'un linge et d'une boisson. Au sein d'un groupe composé d'autres participants et dirigé par un coach professionnel, elle entame un parcours santé à travers la ville. Il s'agit d'un parcours ludique exploitant les équipements urbains à des fins sportives. 60 minutes d'activités en plein air suivies d'une séance de stretching, le tout dans la bonne humeur.

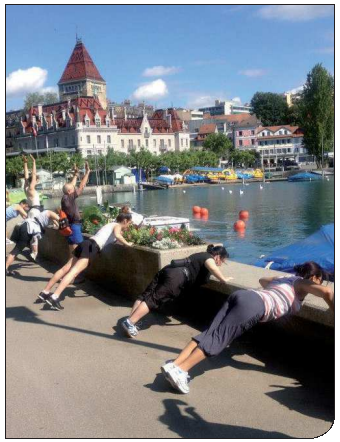
Plutôt que de s'enfermer chez soi ou dans une salle de gym, inscrivez-vous : place à l'évasion !

Urban Training, pourquoi ?

S'aérer, se divertir, redécouvrir la ville dans le plaisir de l'exercice physique. Une solution pour qui l'expression "bouger ensemble" gagne à être prise à la lettre : sportifs débutants ou aguerris, jeunes comme moins jeunes, hommes, femmes, toutes catégories sociales confondues. C'est l'occasion pour certains de retrouver de bons réflexes santé, pour d'autres de profiter de conseils professionnels pratiques : comment améliorer ses mouvements, gérer sa motivation, bien s'alimenter, perdre du poids... Chaque participant y trouve son compte quel qu'il soit, parce que venu vivre une expérience de groupe différente. Alors à vos baskets, rejoignez-nous pour le fun !

Partenariat

Depuis 2010, les Pharmacies BENU sont un des partenaires principaux de l'Urban Training.



Dates importantes

Fribourg - 27 avril
Place Georges Python 17h30 à 20h00

Sion - 28 avril
Place Planta de 17h30 à 20h00

Lausanne - 2 mai
(sous l'arbre du Flon entrée école club Migros) de 9h00 à 12h00

Départ depuis les pharmacies BENU

Bulle - Pharmacie St-Pierre
le 6 mai de 18h30 à 19h30

Epalinges - Pharmacie Biopôle
le 20 mai de 18h30 à 19h30

Neuchâtel - Pharmacie Bornand
le 2 juin de 10h00 à 11h00

Yverdon-les-Bains - Pharmacie Bel-Air
le 4 juin de 18h30 à 19h30

Nyon - Pharmacie St-Jean
le 6 juin de 10h00 à 11h00

Morges - Pharmacie Tavil-Chatton
le 8 juin de 18h30 à 19h30

Sion - Pharmacie Dr. Bonvin
le 9 juin de 18h30 à 19h30

Pully - Pharmacie Place-Neuve
le 10 juin de 18h30 à 19h30

Sierre - Pharmacie Bonvin
le 11 juin de 18h30 à 19h30

Lausanne - Pharmacie Ouchy
le 17 juin de 18h30 à 19h30

Vevey - Pharmacie Trois-Couronnes
le 24 juin de 18h30 à 19h30

Fribourg - Pharmacie Centrale-Marché
le 29 juin de 18h30 à 19h30