



**SWISS**   
**SLACKLINE**

Schweizer Slackline-Verband  
Fédération Suisse de Slackline  
Federazione Svizzera Slackline  
Swiss Slackline Association

[info@swiss-slackline.ch](mailto:info@swiss-slackline.ch)

[www.swiss-slackline.ch](http://www.swiss-slackline.ch)

[facebook.com/swisslackline](https://facebook.com/swisslackline)

# Highline – Les 10 points les plus importants

Bernhard Witz & Thomas Buckingham

Traduction de l'anglais: Hugo Minnig & Laetitia Gonnon, relecture Lisa Bretagne

Février 2014, Version 3.0



Ce contenu peut être utilisé sous l'attribution  
de creative commons – sharealike 4.0 International

Photo: Bernhard Witz  
Mönchsbüffel Highline - 70m  
Photographe: Thomas Buckingham

## Highline – Les 10 points les plus importants

Les 10 points suivants ont été rédigés dans le but de limiter les blessures et les accidents causés par des erreurs pendant le montage ainsi que durant la traversée d'une highline.

1. Les premières highlines devraient être **installées aux côtés d'un highlineur expérimenté** pour apprendre les bases. Il revient à chacun d'avoir un regard critique sur l'installation.
2. **De solides bases en slackline** sont nécessaires. Les techniques standards telles que : faire un départ assis (ex. Chongo Start), remonter sur la corde de sécurité qui vous relie à la ligne ("leash") lors d'une chute complète ("leash-fall") et repasser sur la sangle depuis en dessous doivent être maîtrisées. Être à l'aise au sol sur une ligne de 50 mètres est la préparation minimale que nous conseillons.
3. Toutes les parties relevant de la sécurité de la ligne doivent être **sécurisées à double (principe de redondance)**. La sangle est elle-même sécurisée par une seconde corde appelée ligne de vie ou "backup". Ce backup doit être fixé de manière indépendante (de façon à résister si la sangle venait à céder).
4. Tout matériel relié au montage de la highline doit **impérativement être protégé contre le frottement et les angles tranchants**. Une sangle sous tension est particulièrement vulnérable aux frottements et s'use très rapidement.
5. Une highline devrait être installée **à minimum 1/3 de la longueur de la slack + 3m au dessus du sol**. Dans le cas échéant, une chute dans la corde de sécurité (back up) se finirait sur le sol. Une highline pour débutants doit avoir une longueur **minimale de 10 mètres** afin de limiter les chocs sur le matériel et le corps à la suite d'une chute dans la corde de sécurité.
6. **Il serait inconscient d'utiliser des mousquetons en aluminium en highline**. Ils ne sont pas conçus pour supporter les charges constantes produites par une slackline et ont réellement tendance à casser s'ils y sont soumis. Attention ! Un mousqueton affaibli auparavant pourrait venir à céder à la suite d'une simple chute d'escalade.
7. **La connexion entre la corde de sécurité ("leash") et la sangle (+ la ligne de vie ou "backup") ne doit pas se faire à l'aide de mousquetons à vis, maillons ou dégaines** (il y a un risque d'ouverture de mousqueton et d'endommager la sangle). Des anneaux forgés en acier ou en aluminium sont spécialement conçus à cet effet.
8. **Contrôle du copain** avant qu'il monte sur la ligne: est-ce qu'il a correctement réalisé le noeud de huit qui relie son baudrier à la ligne de sécurité ("leash")? A-t-il bien serré son baudrier? La ligne est-elle correctement installée?
9. **Ne pas partir debout depuis le bord ni depuis l'ancrage**. S'éloigner de quelques mètres avant de se lever et se rasseoir bien avant la fin de la ligne permet d'éviter un choc contre le bord en cas de chute.
10. **Chaussures**, gants, longs pantalons et vêtements à longues manches protègent des blessures. **Les objets pointus, tranchants** (boucle de ceinture, bijoux, montres, etc.) ne doivent pas être portés sur une highline sous peine d'endommager sensiblement la sangle.

Nous recommandons d'investir dans du matériel adapté à la highline, car **les kits de slacklines standards ne sont généralement pas adaptés à la pratique de la highline**. De bonnes connaissances concernant l'installation d'une highline, la manipulation du matériel de highline et d'escalade, l'auto-sécurisation en terrain escarpé, sauvetage et premiers secours d'un blessé sur une highline sont des connaissances indispensables pour une pratique saine de ce sport.

Le forage des points d'ancrage dans la roche pour une highline est réservé à des professionnels et doit être réalisé dans le respect du lieu et de l'éthique de la highline. Plus d'informations concernant les sujets abordés dans ce document sont disponibles sur: [www.swiss-slackline.ch](http://www.swiss-slackline.ch).