

## L'actu du jour

### La slackline, un sport qui donne le vertige !

As-tu déjà entendu parler de la slackline ? C'est un nouveau sport à la mode dont le but est de marcher sur une sangle tendue au-dessus du sol. Nathan Paulin est un professionnel de cette discipline depuis 3 ans. Il te livre ses secrets pour devenir un vrai pro de ce sport extrême !



À 23 ans, Nathan Paulin est un slackliner hors pair. Il y a 2 mois, pour établir un nouveau record du monde, le Français a marché sur une sangle suspendue à 340 mètres du sol, au-dessus du cirque de Navacelles, dans le sud de la France. © Fred Marie / Hans Lucas / AFP.

#### 1jour1actu : Bonjour Nathan, la slackline, c'est quoi exactement ?

**Nathan Paulin** : C'est un sport d'équilibre. Le but est de réussir ? **marcher sur une sangle** de plusieurs mètres de long, d'un bout ? l'autre, **sans tomber** ni s'asseoir. Contrairement aux funambules qui, eux, marchent sur un **câble métallique**, nous marchons sur **une sangle élastique en textile**, très légère et surtout... très instable ! Pour garder notre équilibre sur cette sangle qui **tremble** tout le temps, on balance les bras au-dessus de la tête !

#### Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que, fin juillet, en Chine, les 32 meilleurs slackliners au monde se sont affrontés sur une sangle tendue entre deux montagnes, à plus de 400 mètres du sol. Le Français Nathan Paulin était parmi eux dans cette incroyable traversée !



Nathan a découvert la slackline il y a 6 ans grâce à un ami. Aujourd'hui, il est devenu professionnel : il se produit en spectacle et participe à des compétitions partout dans le monde. © John Anthoine-Milhomme

### Pour y arriver, tu t'entraînes beaucoup ?

**Nathan Paulin :** Quand j'ai commencé, je m'entraînais quasiment **tous les jours**, avec l'idée d'en faire **mon métier**. Aujourd'hui, je pratique moins. En hiver, par exemple, il peut m'arriver de **ne pas monter** sur une sangle pendant plusieurs semaines. Mais ce n'est pas grave, car la slackline, c'est comme le vélo, **ça ne s'oublie pas !**

### Y a-t-il plusieurs façons de faire de la slackline ?

**Nathan Paulin :** Dans la slackline, il existe **plusieurs disciplines**, comme par exemple, **la jumpline**. La slack (« la sangle » en anglais) est suspendue à quelques centimètres au-dessus du sol, les sportifs l'utilisent alors comme **un trampoline**. Le but est de faire un maximum de sauts et de figures ! Moi, je pratique **la highline**, c'est-à-dire que je marche sur une sangle fixée à **plusieurs mètres de hauteur**. Le but est de réussir la traversée sans tomber !

### Mais marcher sur une sangle suspendue au-dessus du vide, n'est-ce pas dangereux ?

**Nathan Paulin :** Ce n'est pas dangereux dans la mesure où je prends **des précautions**. Par exemple, avant une traversée, je regarde **la météo**. S'il y a trop de vent ou des orages, je ne pars pas. Lorsqu'on est suspendu

plusieurs mètres au-dessus du sol, on est **obligé d'être attaché**. Comme ? l'escalade, nous avons **un harnais de sécurité** relié ? la sangle, qui nous retient si l'on tombe !



En highline, plus la sangle est longue et plus la traversée est difficile. Il faut donc faire preuve de patience et de concentration ! © Nathan Paulin

### Lors de tes traversées, t'arrive-t-il d'avoir peur ?

**Nathan Paulin** : Être suspendu au-dessus du vide, c'est toujours **très impressionnant**, même pour un pro ! On a forcément un peu peur. Mais dès qu'on commence notre parcours sur la sangle, on retrouve vite **confiance** en soi. Et puis, on est **tellement concentré** que la peur du vide disparaît. On se sent alors en **totale liberté** !

Propos recueillis par Dakota Gizard

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)