

LES AVANTAGES DE LA LICENCE FFCAM :

• Votre licence ouvre la porte à toutes les activités proposées par votre club, y compris la highline avec assurage. Elle vous donne également accès aux stages, formations et événements sportifs et culturels.

• Vous bénéficiez de la meilleure assurance sportive adaptée à vos pratiques.

• Vous bénéficiez d'une réduction dans nos refuges et chalets de montagne ainsi que ceux des clubs alpins européens.

• Vous profitez d'une réduction de 40% sur l'abonnement au 1er magazine de montagne français : La Montagne et Alpinisme.

• Vous bénéficiez des avantages spécifiques auprès de nos partenaires fédéraux : Ternua et Lorpen, Au Vieux Campeur, Recco, Apik, Samaya, Allibert Trekking, Miléade, Stages expéditions et une réduction sur vos forfaits dans plus de 40 stations de ski. Vous bénéficiez également des avantages des partenaires de votre club.

6 BONNES RAISONS DE PRATIQUER LA HIGHLINE :

- 1 **ON TRAVAILLE TOUS SES MUSCLES** et ça sert dans la vie de tous les jours !
- 2 **ON SE FAMILIARISE AVEC LE VIDE ET LA HAUTEUR.**
- 3 **ON DÉVELOPPE SA CONFIANCE EN SOI** en se dépassant pour aller toujours plus loin.
- 4 **ON TROUVE SON ÉQUILIBRE** sur la highline et avec soi.
- 5 **ON PEUT PRATIQUER PARTOUT** et on découvre des paysages magnifiques.
- 6 **ON PARTAGE DES MOMENTS FORTS** grâce à la cohésion de groupe.



ENVIE DE PRENDRE DE LA HAUTEUR ? REJOIGNEZ-NOUS !

Poursuivant les engagements du Club alpin français (1874), la FFCAM rend accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne.

Fédération multisports, elle propose à ses 110 000 licenciés de pratiquer de nombreuses activités au sein de ses 430 clubs répartis dans toute la France.

Elle gère plus de 120 refuges et chalets de montagne et promeut la connaissance et la protection de la montagne.



Imprimé en France sur du papier 100% recyclé
Création graphique : Bérengère Collas
Coordination : Alexandra Grand
Crédit : Anthony Chenot, Aloïs Bedel Girou de Buzareingues, creativenature.nl/stock.adobe.com

CONTACT

POUR RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE (FFCAM)

24 av. de Laumière, 75019 Paris
Tél. : 01 53 72 87 00
vosquestions@ffcam.fr

www.ffcam.fr



Cachet de votre club

PRATIQUEZ LA HIGHLINE À LA FFCAM

L'esprit Club Alpin



fédération française
des clubs alpins
et de montagne



LA HIGHLINE EST UNE PRATIQUE SPORTIVE QUI CONSISTE À GARDER L'ÉQUILIBRE ET À ÉVOLUER SUR UNE SANGLE TEXTILE TENDUE ENTRE DEUX POINTS D'ANCRAGE DE LONGUEUR VARIABLE, À DES HAUTEURS AU SOL EXIGEANT L'USAGE D'UN MATÉRIEL ADAPTÉ. LE PRATIQUANT EST ATTACHÉ DIRECTEMENT SUR L'INSTALLATION EN ASSURAGE AUTONOME GRÂCE À UN BAUDRIER ET UNE LONGE SPÉCIFIQUE.

3 PRATIQUES SONT PROPOSÉES PAR LES CLUBS DE LA FFCAM :

HIGHLINE "MONTAGNE" OU SKYLINE

Le principe est de **créer des lignes éphémères**. L'approche constitue souvent une grande partie de la sortie. Selon les conditions, elle peut faire appel à une combinaison des disciplines. L'approche peut être réalisée à pied, à ski ou en ayant recours aux techniques d'alpinisme.

HIGHLINE "VITESSE"

Le but de cette spécialité est de progresser sur la highline **le plus vite possible**.

HIGHLINE "FREESTYLE"

Le freestyle consiste à faire des **figures en utilisant le rebond** de la highline.

LA HIGHLINE À LA FFCAM :

Plusieurs clubs FFCAM vous permettent de pratiquer la highline. Tout au long de l'année, des événements sont aussi organisés aux quatre coins de la France pour vous faire découvrir la discipline ou vous perfectionner.

LES PRÉALABLES ET LA PRÉPARATION À LA HIGHLINE

Préparation physique :

- être capable de marcher sur une slackline,
- savoir faire un départ assis,
- avoir une bonne condition physique,

Préparation mentale :

- se fixer des objectifs réalistes pour ne pas céder à la frustration. La highline est une discipline qui demande de la persévérance.

VOUS AVEZ ENVIE, MAIS VOUS HÉSITEZ ENCORE ?

N'hésitez pas à demander au club à proximité de chez vous une "carte découverte" qui vous permettra de pratiquer la highline à titre d'essai pendant une sortie ou autre manifestation.

Pratiquer la highline au sein de la FFCAM vous permet de faire vos premiers pas accompagnés par des pratiquants expérimentés, en ayant accès à du matériel adapté.



L'ÉQUIPEMENT :

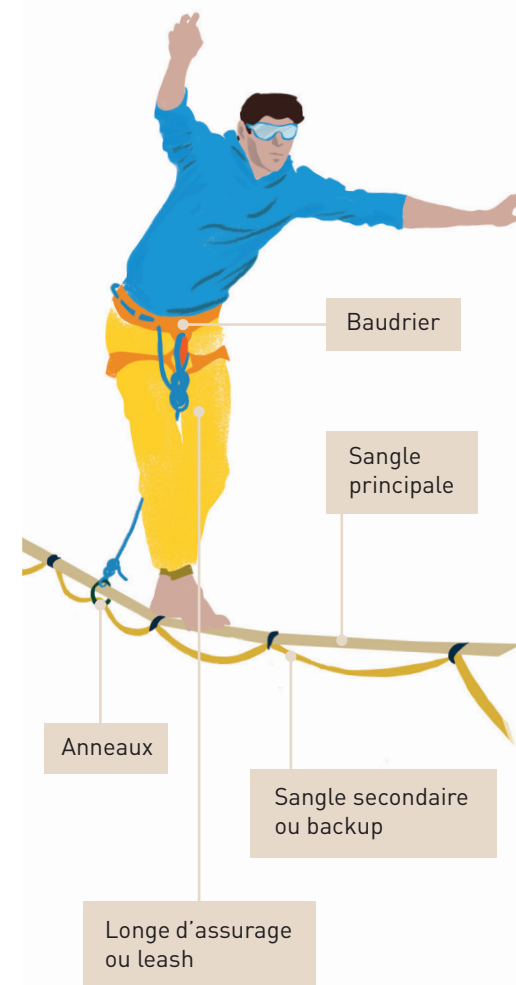


Mousqueton à poulie plate

COMMENT PRATIQUER DANS UN CLUB FFCAM ?

Pour commencer, trouvez un club près de chez vous. Vous pourrez ensuite adhérer directement auprès de celui-ci. Pour cela, rendez-vous sur :

www.ffcam.fr rubrique "Trouvez un club"



S'INITIER À LA HIGHLINE DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT ET DES AUTRES PRATIQUANTS

La pratique de la highline a lieu dans des espaces de plus en plus divers. En nature et en montagne notamment, les highlineurs doivent **cohabiter avec les grimpeurs, les alpinistes, les parapentistes et les randonneurs**.

Ils se doivent aussi de **respecter la faune et la flore pour ne pas en perturber l'équilibre**. En période de nidification, il est important de ne pas installer des highlines aux abords des nids et de se faire discret. Les pratiquants adaptent ainsi leur vigilance à la sensibilité de chaque site.

Retrouvez toutes nos recommandations techniques et les principes de conduite à adopter en milieu naturel sur : www.ffcam.fr/highline.html

