

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	7.3 - CONSCIENCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Equilibre – Force (pieds)	
Consignes techniques	<i>Sur un temps de retour au calme</i> Debout, bras le long du corps, pieds écartés largeur du bassin / En statique <i>Si possible déchaussé</i> 1- Soulever les orteils et ressentir l'appui, dans le sol, de tout le "haut" du pied, depuis la base du gros orteil jusqu'à celle du plus petit (impression d'un pied qui s'élargit) 2- En maintenant l'appui précédent, accentuer celui du talon, sur son côté interne et externe (impression d'élargir la zone de contact au sol) 3- Relâcher les orteils et basculer légèrement en avant puis en arrière pour ressentir leurs appuis	
Matériel	Tapis de sol <i>si besoin</i>	
Evolution(s)		
Difficulté	Modérée	
Travail	Cognitif – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Repères posture debout Temps déchaussé selon le public et les conditions locales Anticiper les possibles déséquilibres sur 2 ^{ème} temps Phases respiratoires à associer	