

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	10.2 - Détente	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Conscience - Concentration	
Consignes techniques	Seul - Marcher lentement, tranquillement et respirer "normalement" - Observer sur combien de pas se fait l'inspiration et sur combien de pas se fait l'expiration - Continuer pendant quelques minutes puis allonger le temps d'expiration d'1 pas - Laisser le temps d'inspiration s'établir naturellement et l'observer pour voir s'il est nécessaire de l'allonger - Poursuivre jusqu'à 10 cycles respiratoires - Allonger le temps d'expiration d'1 autre pas - Observer l'inspiration pour voir si elle ne s'allonge pas aussi d'1 pas - Allonger le temps d'inspiration que si un effet de bien-être se fait ressentir - Après 20 cycles respiratoires, revenir à la respiration naturelle	
Matériel	<i>1 balle ou 1 ballon (mousse - initiation) par joueur</i>	
Evolution(s)	Par 2 : <i>En situation intermédiaire si situation initiale trop complexe</i> ➔ Joueur qui travaille : ○ Avec 1 balle dans une main : La passer d'une main à l'autre sur la transition inspiration-expiration ○ Sans ballon ➔ Le partenaire compte le nombre de pas sur les phases inspiratoires et expiratoires ○ Repère : Passage de balle d'une main à l'autre	
Difficulté	Modérée à élevée	
Travail	Cognitif	
Précautions particulières	- Au moindre signe de fatigue ou d'inconfort, revenir à la normale - Limitation ou inconfort selon : ○ La condition et la situation individuelles ○ Les facteurs extérieurs (environnement, température, météo ...)	