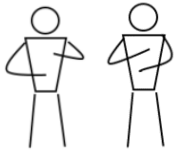
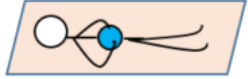


	10.1 - Détente	Niveau 1 et +
Qualités complémentaires	Conscience	
Consignes techniques	1- En position allongée sur le dos, assise ou debout, sans ballon Placer une main sur le cœur et une main sur le ventre a- En inspirant (par le nez), le ventre "se gonfle" b- En expirant (par la bouche), le ventre "se dégonfle" La main sur le cœur ne bouge pas  2- En position allongée sur le dos ou assise, avec ballon Placer le ballon sur le ventre (au niveau du nombril) a- En inspirant -> Le ballon monte b- En expirant -> Le ballon descend  ➔ Respiration abdominale ➔ 9 à 10 cycles respiratoires <i>Possibilité de fermer les yeux et d'accompagner le travail avec une musique douce</i>	
Matériel	1 à 2 ballons-balles (mousse - initiation) par joueur / 1 tapis de sol par joueur / <i>Musique</i>	
Evolution(s)	Situation 1 : En statique, avec 1 ballon sur le ventre puis 1 ballon (balle) dans chaque main ↓ Situations 1 & 2 : En position debout, avec déplacements "intermédiaires" ➔ Alternier marche (sans contact ballons-buste) et arrêts (ballons repositionnés)  ... Tirer en fin de parcours ...	
Difficulté	Modérée	
Travail	Cognitif	
Précautions particulières	- Repères postures debout, assise, allongée - Repères passage allongé ↔ debout - Inconfort ou limitation sur le travail de respiration abdominale selon la condition et la situation individuelles	