

 Basket Santé FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	7.4 - CONSCIENCE	Niveau 2 et +
Qualités complémentaires	Equilibre - Détente	
Consignes techniques	Debout, bras le long du corps, pieds écartés largeur du bassin 1- Inspirer par le nez (sensation d’allonger le ventre depuis le pubis jusqu’au nombril) 2- En expirant par le nez et profondément, essayer de maintenir cet "allongement" Se concentrer sur la sensation de remonter le plancher pelvien (comme si on retenait une envie d’aller aux toilettes ...) Etre attentif au ventre qui s’allonge, à la poitrine qui s’ouvre, aux épaules qui se détendent (vers l’arrière et vers le bas)	
Matériel	1 ballon en mousse par joueur	
Evolution(s)	Reprendre le déroulement initial en positionnant et déplaçant le ballon en mousse sur les différentes zones de l’abdomen Après les étapes 1 et 2, marcher le temps de 2 à 4 cycles respiratoires S’arrêter et reprendre le travail, etc ...	
Difficulté	Modérée	
Travail	Cognitif –Membres inférieurs	
Précautions particulières	Repères posture debout Repères phases expiratoire et inspiratoire	