

FICHE EXERCICES

Adolescents de 11 à 18 ans

Exercices de souffle et d'aspiration qu'il est possible de reprendre à la maison

- **A la maison :**
 - o Souffler sur les aliments chauds ;
 - o Souffler sur des bougies d'anniversaire ;
 - o Boire à la paille (compotes, soupes, yaourts, smoothies, aliments de consistance semi-liquides...);
- Pratique d'un instrument de musique à vent (clarinette, trompette, flûte...);
- Faire des bulles de savon ;
- Blopens © (ou autres feutres souffleurs) ou peinture à la paille.

Idées de jeux/activités à créer (voir fiche « Activités à faire soi-même ») :

- Peinture à la paille
- Floating ball
- Dessin dans de la semoule, puis dans du riz, puis dans des lentilles... (gradation de difficulté)
- Match de foot-souffle
- Parcours de souffle
- Etc.

Praxies (sur imitation, s'aider d'un miroir)

- Tirer la langue ;
- Claquer la langue au palais ;
- Gonfler les joues ;
- Gonfler des ballons de baudruche ;
- Siffler ;
- Faire « exploser » des /ap ap ap ap/ /op op op op/ /ip ip ip ip/ /èp èp èp èp/ (x 10)

Exercices vélaire :

- Alternier /a an a an a an/ /o on o on o on/ /è in é in é in é in/
- Alternier /ba ma ba ma ba ma/ /da na da na da na/ /ga gna ga gna ga/
- La pluie : plic ploc plic ploc
- Appa / ekké / okko / ikki / ukku / oppo / oppi / otpa / ak / ok / ik / ouk / oukou / akki, etc.
- Quel beau cadeau ! oh oh oh qu'il est beau ! Quelle belle voiture ! oh oh oh qu'elle est belle !
- Le coq et la poule : kot kot kot / cocorico