

FICHE EXERCICES

Enfant de 4 à 11 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 (bougies magiques) ;
 - o Faire des bulles dans un gobelet d'eau avec une paille ;
 - o Boire à la paille, aspirer (compotes, soupes, yaourts, smoothies, aliments de consistance semi-liquides...) ;
- Pratiquer d'un instrument de musique à vent (clarinette, trompette, flûte...)
- Souffler dans des objets sonores (sifflets, flûte, harmonica, appeaux...) ;
- Faire des bulles de savon ;
- Souffler sur des plumes, des cotillons... ;
- Inventer une histoire dans laquelle les instruments jouent un rôle (*le gentil berger (flûte) rassemble ses moutons au son de son instrument préféré (flûte) mais un jour le loup (harmonica grave...)*)

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

- Peinture à la paille
- Floating ball
- Propulseur de fusée
- Match de foot-souffle
- Suivre un circuit
- Pêche aux poissons à la paille
- Tri de cotillons
- Course de gobelets
- Course du souffle
- Etc.

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

- Tirer la langue ;
- Faire les sabots du cheval (claquer la langue au palais) ;
- Gonfler les joues ;
- Gonfler des ballons de baudruche ;
- Siffler ;
- Faire des baisers ;
- Faire le poisson (bulles avec mini-explosion des lèvres sur le son /b/)



Exercices vélares

- Faire « exploser » des /ap ap ap ap/ /op op op op/ /ip ip ip ip/ /èp èp èp èp/ (x 10)
- 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/
- 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 !
- Imiter les bruits d'animaux/Onomatopées :
 - o La pluie : plic ploc plic ploc
 - o Tigre ou lion : GRRRRR !
 - o Coq et poule : Cocorico ! Kot kot kot...
 - o Canard : Coin coin coin...
 - o Grenouille : èkèkèk coac ! coac ! coac !

Chant

Chanter des comptines, car le voile du palais fonctionne aussi lorsqu'on fait vibrer les cordes vocales !

Exemples : *Dans la forêt lointaine, on entend le coucou... Ah les crocrocro, les crococo, les crocodiles... Il court, il court, le furet... Tourne, tourne petit moulin... Petit escargot porte sur son dos sa maisonnette... Pomme de reinette et pomme d'api... Une poule sur un mur...*