



## Apprendre à bien respirer

### Le ventre

Debout, assis ou allongé sur le dos, placer ses mains sur son ventre. En inspirant, gonfler son ventre, comme pour le transformer en un gros ballon. En expirant, le laisse se dégonfler. Faire 10 fois. Inspirer par le nez et expirez par la bouche ou le nez.

Variante : gonfler son ventre le plus lentement possible et le laisse se dégonfler le plus lentement possible, ou, au contraire, brusquement.

### La cage thoracique

Debout, assis ou allongé sur le dos, placer ses mains sur ses côtes, de chaque côté des flancs. En inspirant, imaginer que sa cage thoracique est devenue un parapluie qui s'ouvre. En expirant, le parapluie se referme. 10 fois.

### Le nez

Plisser son nez. Bouche fermée, expirer rapidement et brusquement en rentrant son ventre. Après 4 ou 5 expirations, l'inspiration se fait automatiquement, expirer 4 ou 5 fois de nouveau. Ce jeu oblige à avoir le nez propre !  
Remarque : En profiter pour apprendre à l'enfant à bien se moucher.

Variante : même jeu, mais en bouchant une narine.

### Le souffle

Placer sa paume à quelques centimètres de sa bouche. Sa bouche en « o », légèrement entrouverte, souffler dans sa paume. Placer sa paume de plus en plus loin jusqu'à ce que le contact de l'air ne puisse plus être senti. Répéter la consigne en augmentant la distance bouche-paume et donc en soufflant plus fort.

### Le contrôle

S'amuser à souffler sur une petite plume placée au sol.

Lui faire parcourir :

- \* une distance souhaitée ;
- \* une distance convenue en un minimum d'expirations.
- \* un parcours

Le sport scolaire de l'École publique

