



## FICHE 2

# CONNAITRE ET CONTROLER SON SOUFFLE

### **Objectif**

Montrer aux enfants qu'ils peuvent contrôler leur souffle, l'adapter en fonction de différentes situations.

### **Notions à transmettre**

On peut modifier l'ampleur ou la fréquence des mouvements respiratoires pour être plus à l'aise lors de différentes activités.

### **ATELIERS**

Série d'exercices basés sur l'observation.

**Outils** : plumes d'oiseaux (vendues dans les rayons travaux manuels de grandes surfaces), matériel pour bulles de savon, flûtes.

## **1 . Observer la respiration**

### **1 .1** - Compter le nombre de mouvements respiratoires

Demander aux enfants de se mettre deux par deux, face à face.

Chaque enfant va devoir observer et compter les mouvements respiratoires de son partenaire sur une minute.

Ensuite, on note sur le tableau le résultat de chacun et l'on voit dans quelle fourchette se trouvent le plus grand nombre d'observations (en général entre 15 et 22, ce qui donne une moyenne de 17)

#### *Conseils pratiques pour cet exercice*

*Pour préparer l'exercice et permettre à tous de comprendre, on peut faire un pré-exercice où l'ensemble de la classe observe en même temps un élève volontaire, l'animateur comptant à voix haute.*

*L'exercice par groupe de deux a lieu ensuite ; c'est l'animateur qui donne les tops départ et fin de la minute afin que les enfants puissent se concentrer sur l'observation.*

*Avant de commencer, on s'assure que chaque enfant a bien compris ce qu'il doit observer et compter :*

*un mouvement correspond à l'inspiration et l'expiration il faut par exemple repérer et compter les inspirations (mouvements des épaules, de la poitrine,...),*

*chaque enfant doit respirer de façon observable mais sans trop exagérer l'ampleur des respirations pour autant,*

*dans chaque groupe de deux, le comptage se fait de tête, simultanément.*

*Après cet exercice, on peut faire remarquer que la respiration normale est automatique et qu'on n'a pas besoin de penser à respirer 20 fois par minute*

## 2 . Montrer que la respiration peut être modifiée par une commande volontaire

### 2.1 - Modifier sa respiration

Demander aux enfants, tous ensemble, de respirer plus vite, puis plus lentement, plus profondément puis superficiellement.

Poser ensuite la question : dans ce cas, est-ce que la respiration dépend de la volonté ?

Cela conduit à leur expliquer que la respiration peut être modifiée de façon volontaire.

On peut leur demander quelles circonstances les amènent à modifier la respiration : chant, pratique d'un instrument à vent, d'activités sportives,...

On peut leur demander ce qui se passe quand leur souffle n'est pas contrôlé lors de telle ou telle activité (être essouffler, « boire la tasse » à la piscine, ne pas obtenir les sons satisfaisants à la flûte,...)

### 2.2 - Contrôler son souffle

#### Exercices à l'aide de plumes.

Les enfants sont assis ou debout. Chacun dispose d'une plume qu'il place bien à plat sur sa main, tenue à hauteur de la bouche et à environ 10 centimètres de celle-ci. On leur demande de souffler sur leur plume, le plus longtemps possible, de façon régulière et continue : la plume doit frémir mais ne pas s'envoler.

Pour le deuxième exercice les enfants sont debout et il est préférable que l'espace soit dégagé. Chacun doit se placer tête en arrière et souffler sur sa plume pour la maintenir en l'air en se déplaçant le moins possible ; cela nécessite de contrôler la force du souffle, sa direction et le moment de souffler

#### Exercices des bulles de savon

Une bassine remplie d'eau et de savon est placée au centre de la classe, les enfants disposent chacun d'une paille.

On leur demande de venir par petits groupes réaliser des bulles le plus grosses possibles en leur indiquant de bien inspirer avant de souffler longtemps et posément

#### Exercices à l'aide de flûtes

D'autres exercices peuvent être réalisés à l'aide d'une flûte : demander aux enfants de produire un son faible puis de plus en plus fort, de tenir la note le plus longtemps possible,...et faire observer l'importance du contrôle du souffle pour ces exercices



Fondation du Souffle  
contre les  
maladies respiratoires

[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

