



CONNAITRE ET CONTROLER SON SOUFFLE

Objectif

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

Vocabulaire : réflexes / acte volontaire / mouvements respiratoires.

Notions à transmettre

La respiration est une fonction automatique, indépendante de la volonté

L'ampleur ou la fréquence des mouvements respiratoires peuvent être modifiées volontairement 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 notera sur le tableau le résultat de chacun et la classe devra repérer dans quelle fourchette se trouve le plus grand nombre de résultats identiques (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, faire un préexercice 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 et c'est l'animateur qui donne le signal de départ et celui de la fin de la minute afin que les enfants puissent se concentrer sur l'observation.

Avant de commencer, s'assurer 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, du ventre...), ou compter chaque fois que son camarade expire.

Chaque enfant doit respirer de façon observable mais sans trop exagérer l'ampleur des respirations pour autant.

Le comptage peut se faire à voix basse. Un enfant compte le rythme respiratoire de l'autre puis on inverse les rôles.

1.2 - Mettre en évidence le réflexe respiratoire

L'exercice précédent permet de faire remarquer aux enfants que le nombre de mouvements respiratoires par heure et par jour est très grand.

C'est pourquoi la respiration normale est un acte automatique, qui ne dépend pas de la volonté : c'est un acte réflexe.

Exercice : refaire l'exercice de l'apnée mais cette fois en demandant aux enfants de bien repérer qu'à un moment, même s'ils VEULENT absolument prolonger l'apnée, ils sont OBLIGES d'inspirer : « c'est plus fort qu'eux », ce n'est plus la volonté qui intervient mais un réflexe.

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, bien qu'automatique, peut être aussi modifiée de façon volontaire.

Demander aux enfants dans quelles circonstances ils sont amenés à modifier la respiration : chant, pratique d'un instrument à vent, d'activités sportives,...

Leur demander également de dire ce qui se passe quand leur souffle n'est pas contrôlé lors de telle ou telle activité en posant des questions.

Exemples de questions :

- Que se passe-t-il quand on court très vite ? (être essoufflé),
- Que se passe-t-il lorsqu'on est à la piscine et qu'on essaie de respirer alors qu'on a encore la tête dans l'eau ? (« boire la tasse »),
- Que se passe-t-il si l'on ne souffle pas bien dans le bec de la flûte ? (ne pas obtenir les sons satisfaisants,...)

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. Leur demander de souffler sur leurs plumes, le plus longtemps possible, de façon régulière et continue. Les plumes doivent 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.
Demander de venir, par petits groupes, réaliser des bulles les 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.