



Je travaille mes poumons



Pendant cette période où vos kinésithérapeutes de ville seront moins présents, nous vous proposons quelques exercices pour faire travailler votre souffle. Nous essayerons de vous envoyer régulièrement des liens vers des vidéos, des images et des explications de petites astuces et bricolage pour continuer à s'amuser en travaillant.

Exercices 8 : course de voiture

Matériel : des ciseaux, une feuille cartonnée (ou du carton), 2 cures dents et des perles en bois (ou un bouchon de liège, ou simplement du sopalin)

Préparation : Tuto : <http://farfadet08700.f.a.pic.centerblog.net/o/40a9d4b3.jpg>

Dessine ou imprime le modèle de voiture ci-dessous sur une feuille de papier cartonnée et découpe les contours. Perce au niveau des petits repères avec les cures dents. Place les perles et relie les deux côtés de la voiture. Et voilà, c'est partie !

Pour être le meilleur pilote possible, il faut que tu gonfles tes poumons profondément (inspiration) et fasse rentrer le plus d'air possible.

Tu vas ensuite souffler (expiration) pour faire rouler la voiture vers la ligne d'arrivée.

Nombre de répétitions : Pour bien t'entraîner il faut faire 10 fois l'exercice plusieurs fois dans la journée (3 fois si possible)



Vous pouvez également dessiner des parcours sur une feuille ou guider la voiture entre des obstacles.

A vous de jouer !!

Fiche réalisée par les kinésithérapeutes de pédiatrie,

Validée par les pneumo-pédiatres (Stéphanie Bui, Stéphane Debelleix)

