

Jeux de respiration et de souffle

Information aux enseignants



1/3

Ordre de travail	Petits jeux en début de cours ou comme interludes relaxants
Objectif	Petits jeux conçus comme interludes relaxants qui encouragent en même temps l'expiration et donc une respiration plus profonde.
Matériel	Balles de ping-pong Morceau d'ouate Pailles Feuilles A4 Ciseaux Rubans adhésifs Ballons Post-it
Forme sociale	TG, G2, CE
Durée	variable

Jeux de respiration et de souffle

Règles des jeux



2/3

Jeux de respiration et de souffle

Football respiratoire (à jouer à deux)

Objectif

Souffler sur une balle de ping-pong en direction du but de l'adversaire.

Sur leur table, les élèves inscrivent deux buts (au crayon à papier et à la gomme, etc.), s'asseyent face à face et tentent de marquer des buts en soufflant sur une balle de ping-pong. Qui marque le plus de buts en cinq minutes?

Variante

Remplacer la balle de ping-pong par un morceau d'ouate et marquer des buts en soufflant dans une paille.

Minigolf de table

Objectif

Souffler sur une balle de ping-pong et lui faire traverser un parcours à obstacles.

Avec des crayons, des gommes, etc., les élèves construisent un petit parcours à obstacles. En soufflant sur la balle de ping-pong, ils lui font traverser ce parcours jusqu'à l'arrivée.

Entonnoir

Objectif

Deux joueurs se lancent une balle de ping-pong en soufflant. Faire autant de passes que possible sans qu'elle ne tombe par terre.

Les élèves fabriquent un entonnoir simple en papier (feuille A4 et ruban adhésif).

En soufflant dans l'entonnoir, les élèves se passent réciproquement la balle de ping-pong qu'ils essaient d'attraper avec l'entonnoir.

Si la balle tombe à terre, le compte repart à zéro!

Quelle équipe réussit le plus de passes correctes dans l'espace de cinq minutes?

Variante

Attraper la balle de ping-pong à la main: exercice pour un seul joueur.

Jeux de respiration et de souffle

Règles des jeux



3/3

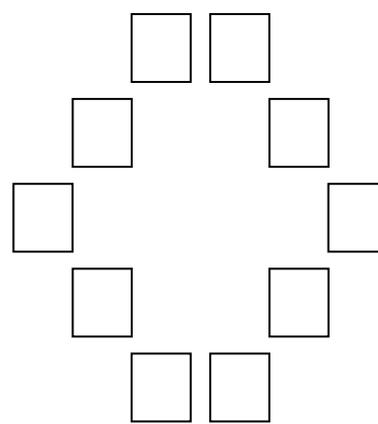
Viser une cible avec une balle de ping-pong (balle de ping-pong et Post-it)

Objectif

Bien doser son souffle

Sur le bureau, disposer en cercle de petites fiches Post-it. Noter un score sur chacune d'entre elles. Une fiche Post-it servira de case départ.

Départ



En une seule expiration, les élèves soufflent la balle de ping-pong vers le cercle. Si la balle se pose sur un Post-it, l'élève en question recevra le nombre de points inscrit.

Chaque joueur a cinq essais; ensuite, on additionne les points obtenus.

Gonfler un ballon

Pour décorer la salle de classe, se passer le ballon, etc.

