

Les objectifs de MA rééducation :

- 1.
- 2.

MON NEZ

TLJ je pense :

1. A respirer la bouche FERMÉE







2. A vérifier que mon nez est propre



TLJ je fais :

1. Je me lave le nez
2. devant un miroir :

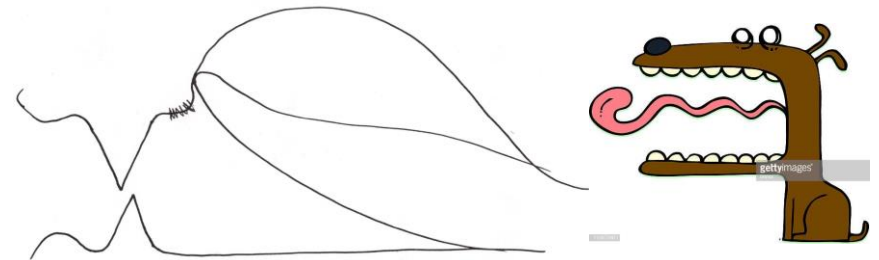


	Respiration par le nez bouche ouverte	Ouvrir la bouche au maximum puis respirer par le nez sans qu'aucun air ne passe par la bouche.	x20	
	Respiration alternée	Inspirer et expirer d'une narine en fermant l'autre, puis changer. Rester bouche fermée. Garder la langue au palais, derrière la bosse.	x20	
	Défi des narines	Essayer d'ouvrir les ailes du nez le plus grand possible.	Savoir faire	

MA LANGUE










TLJ je pense à ma langue derrière la bosse du palais



















1. Au repos
2. quand j'avale la salive
3. quand je parle (L, N, D, T)



TLJ je fais devant un miroir :



	Etirement du frein 	Ouvrir la bouche au maximum puis tirer la langue vers le haut. Ça doit tirer et faire un peu mal ! On force quand on souffle par le nez.	x20	
	Lécher le palais 	Lécher le palais depuis derrière la bosse jusqu'au fond de la gorge. Garder la bouche ouverte le plus possible et respirer par le nez.	x20	
	Le piston 	Pousser la langue fine vers le haut, juste derrière la bosse du palais. On force quand on souffle par le nez. Garder la bouche ouverte. Mettre son doigt en crochet sous le menton pour sentir la contraction puis pour résister.	x20	

	Langue de chat Langue de rat		Tirer la langue large puis fine. On force quand on souffle par le nez. La langue reste horizontale. Les lèvres sont écartées.	x20	
	Le singe		Glisser de l'air ou la langue sous la lèvre inférieure. Glisser de l'air ou la langue sous la lèvre supérieure.	x20	
	L'orang-Outang		Tirer la lèvre du bas avec les doigts en bas puis fermer la bouche avec la lèvre du haut. La langue reste derrière la bosse. On force quand on souffle par le nez.	x20	
	Le bouton		Mettre le bouton entre les lèvres et les dents. Tirer quand on souffle par le nez. La langue reste au palais. Bouton de 1,5 puis 1 cm de diamètre.	x20	
	La déglutition		Avaler sa salive en gardant la langue fine au palais, derrière la bosse, bouche (lèvre et dents) ouverte. Respirer par le nez. Mettre le doigt entre les dents, la langue ne doit pas toucher le doigt. Boire entre les répétitions si la bouche est sèche.	x20	
	Défi de siffler		Mettre sa bouche en cul de poule et souffler.	<i>Savoir faire</i>	

Fiche de lecture * : Jusqu'au numéro coché. L, N, D et T se prononcent avec la langue qui appuie derrière la bosse du palais. Tant pis si la prononciation est bizarre.

** inspiré par Maryvonne FOURNIER*

- LA-NA-DA-TA - LE-NE-DE-TE - LO-NO-DO-TO - LU-NU-DU-TU - LI-NI-DI-TI
- lulu – nina – nu – uni – lu – no – non – nini
- toto – ni – nu – no – li – lu – lo – lolo – lino – loto
- ti – tu – lulu – loti – titi – toni – nini – toto – lino – lulli – lit – loto – nu – no
- nini – line – nine – tenu – tôle – une – anne – annette – lutte – toto note le loto – le lino utile – lili ôte le tulle
- âne – anatole – latte – lilas – aline – anne – lina a une natte – toto lit – nathalie a lu
- Le chat de Natacha – 3 tortues, 4 crapauds – tas de riz, tas de rats – trois tortues trottaient sur un trottoir très étroit
- Les laitues naissent-elles dans la terre ? – 3 petites truites crues – As-tu été à Tahiti ? Dans ta tente ta tante t'attend
- Trois gros rats gris dans trois gros trous ronds rongent trois gros croutons ronds – Un dragon gradé dégrade un gradé dragon
- La pie niche haut, l'oie niche bas, mais ou niche le hibou ? Le hibou niche ni haut, ni bas, le hibou niche là.
- dodo – dôme – commode – midi – mode – date – madame – mélodie – panade – dune - étude – dîner – dînette – timide