

1. Le jeu du souffle

L'enfant doit se déplacer d'un point à un autre en soufflant sur la plume ou le ballon de baudruche sans le faire tomber. Plusieurs variantes sont envisageables :

- ne jamais faire tomber la plume ou le ballon,
- aller le plus vite possible d'un point à un autre,
- aller le moins vite possible,
- souffler le plus fort possible,
- souffler le moins fort possible,
- utiliser un outil pour souffler (une paille par exemple).

Ces exercices permettront à l'enfant de moduler ses efforts, de prendre conscience des possibilités de son corps, d'apprendre à rester concentré sur l'accomplissement d'une tâche.