

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 :

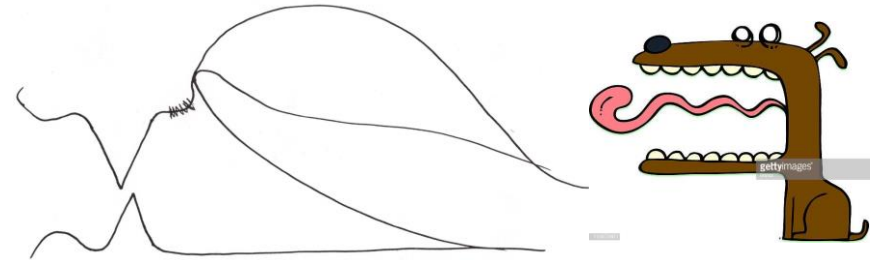


	Respiration alternée	Inspirer et expirer d'une narine en fermant l'autre, puis changer. Rester bouche fermée. Garder la langue au palais, derrière la bosse.	x20	
--	----------------------	---	-----	--

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 déglupiston 	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 résister. Avaler sa salive en gardant la langue fine au palais, derrière la bosse, bouche (lèvre et dents) ouverte. Respirer par le nez. Boire entre les répétitions si la bouche est sèche.	x20	
	Langue de chat Langue de rat 	Langue dans la bouche. Langue au palais, l'affiner quand on souffle par le nez. Les lèvres sont écartées.	x20	

	Le magnum 	Pousser fort la langue fine contre le bâtonnet en bois. On force quand on souffle par le nez. La langue reste horizontale et ne vient pas s'écraser contre le bâton. Les lèvres sont écartées.	x20	
	Le clac clac 	Faire claquer la langue fine en poussant contre le palais derrière la bosse et en ayant un mouvement qui va de l'arrière à l'avant. Ne pas bouger le menton.	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	
	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	
	Le serpent 	Lécher le plancher de la bouche en écrasant et aplatissant la langue en bas et en arrière. On force quand on souffle par le nez.	x20	

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*

- le vélo va vite – éva évite le vélo– léonie a lavé le lino – léa a levé evelyne – nini va à la ville – l'avenue a été nivelée – lina a vu une linotte – la linotte a volé
- dédé a été malade, il a vidé un pot de pommade – nadine a modelé une cocotte – mado dîne d'une panade – le vélo de denis dévalle l'avenue – denis a du dépit - un pavé calle la pédale du vélo – dédé donne une comédie, il a mis un paletot démodé – il imite un âne, dodeline de la tête et donne la patte à une dame – il écume et vide à demi un pot de limonade - Tantine, ton thé t'a-t-il ôté toute ta toux ? dit la tortue au tatou
- sa – se – si – salade – savate – tissus – tasse – silo – soda – nasse – semis – sève – écossé – samedi Sidonie a cassé une tasse et un pot – lulu a semé de la salade à côté de la palissade démolie – le semis ne lève pas de sitôt – lulu ne se lasse pas – toto dévisse sa locomotive et tape dessus – la taule, pas solide, se casse – toto a du dépit, il a été sot – minet glisse sa patte – Simone savonne un tissu salit – papa, assis, se délasse - un ami passe et le salue – tout étant à tenter, toto, pour que tu aille, ta tante et ton tonton t'ont ôté tour à tour, ta toque et ton tutu, atout de la beauté - ton teint, ta tête et ta taille.
- les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches depuis longtemps ? elles sont archi sèches ! Le chat de Natacha a mangé six souris et six saucisses – Suis-je bien chez ce cher Serge chez qui seize jacinthes sèchent dans seize sachets secs - j'ai chaud chez ce cher ami Serge – un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien – si six scies scient six cyprès six cent six scies scieront six cent six cyprès – Ses yeux montraient sa joie quand je joue avec Zazie qui a des chouettes chaussures – son chat chante une chanson - douze douches douces – ces six cent saucisses sont sèches – sachez soigner ces six chatons si joyeux
- lecture libre 5 min avec le livre de ton choix