

Pourquoi faire des « grimaces » ?

Les grimaces mettent en mouvement certains muscles de notre visage et de notre bouche.

En s'exerçant régulièrement, on apprend à mieux contrôler certaines parties de notre corps dont on n'a pas toujours conscience d'ordinaire, et on tonifie ces muscles.

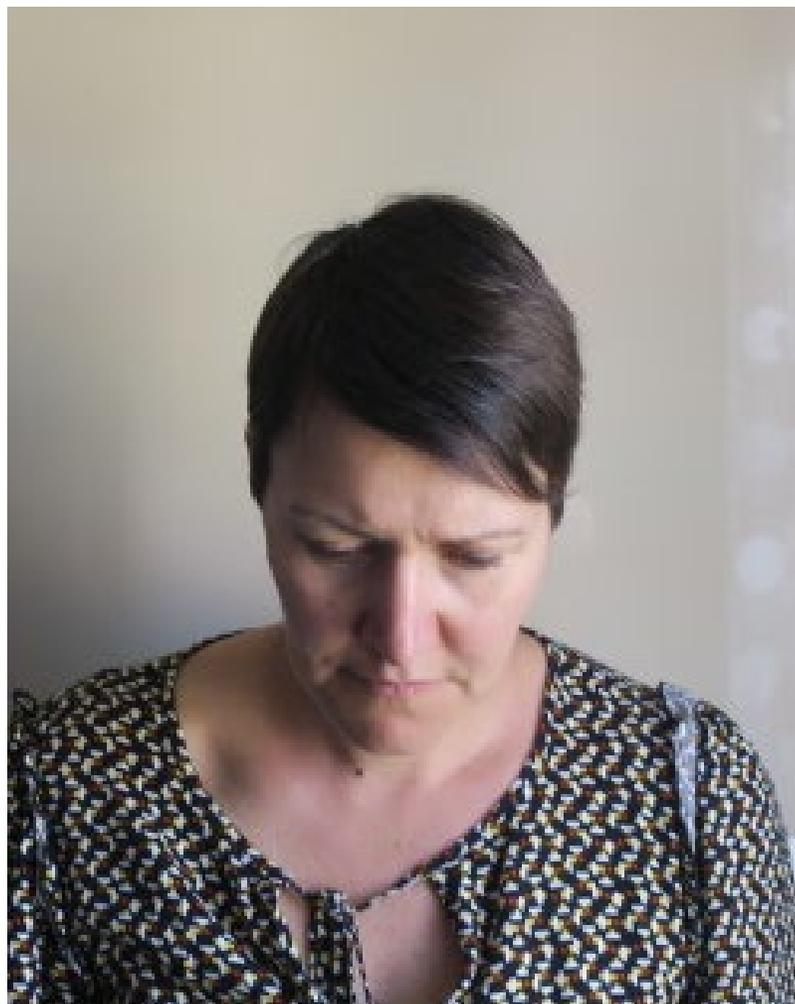
Cela peut nous aider à améliorer certains mouvements, comme prononcer certains sons, ou encore mastiquer et avaler

Conseils : attention à ce que la position reste détendue pendant les exercices. Le menton et les épaules ne se lèvent pas, le regard reste horizontal.

On essaie de ne pas se crispier lorsqu'on fait un mouvement.

Chaque mouvement devrait être fait au moins 5 fois de suite, en prenant son temps.

Lever et baisser la tête



On ouvre et on ferme la bouche 5 fois.
Ce n'est pas la tête qui se lève pour ouvrir, c'est le menton qui se baisse.

Lever une épaule puis l'autre



On ouvre et on ferme la bouche 5 fois.
Ce n'est pas la tête qui se lève pour ouvrir, c'est le menton qui se baisse.

Ouvrir la bouche



On ouvre et on ferme la bouche 5 fois.
Ce n'est pas la tête qui se lève pour ouvrir, c'est le menton qui se baisse.

« Oh »



On fait « Oh » en arrondissant bien les lèvres.
5 fois.
Entre chaque « Oh », la bouche se referme et prend une expression neutre.

« é »



On fait « é » en étirant bien les lèvres.
5 fois.

Entre chaque « é », la bouche se referme
et prend une expression neutre.

« Oh/é »



On alterne les deux mouvements précédents.
On peut revenir à une position neutre entre les deux.

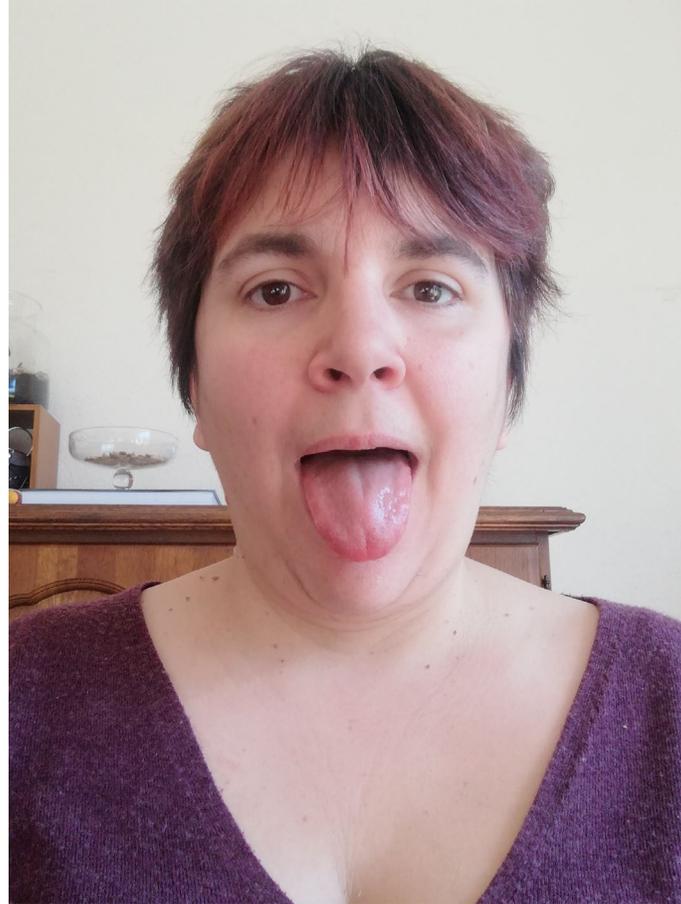
Bruit de baiser



On resserre les lèvres en rond et on envoie un baiser bruyant.

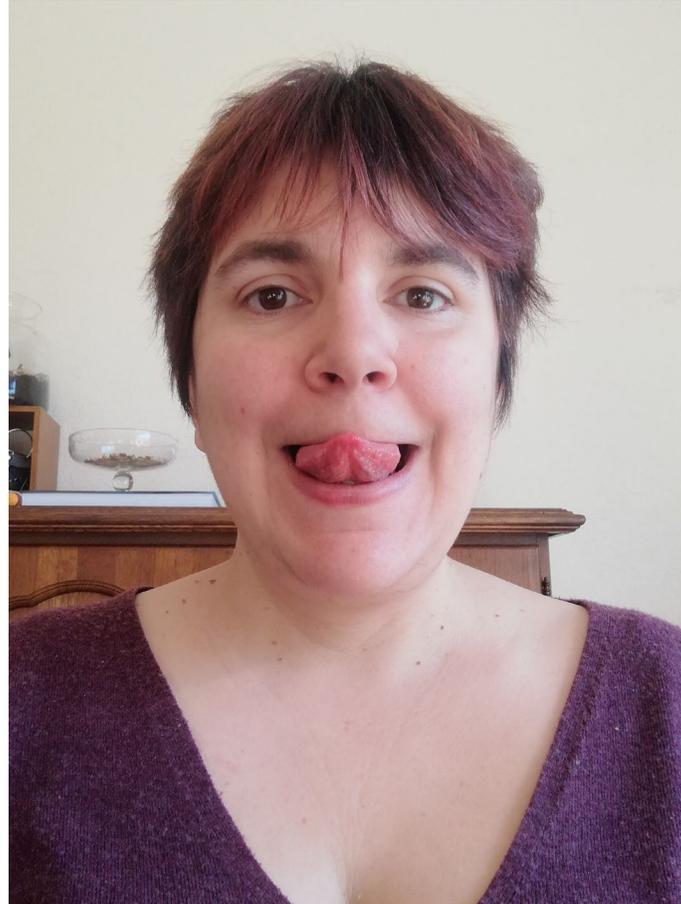
On revient ensuite à une position neutre.
5 fois.

Langue en bas



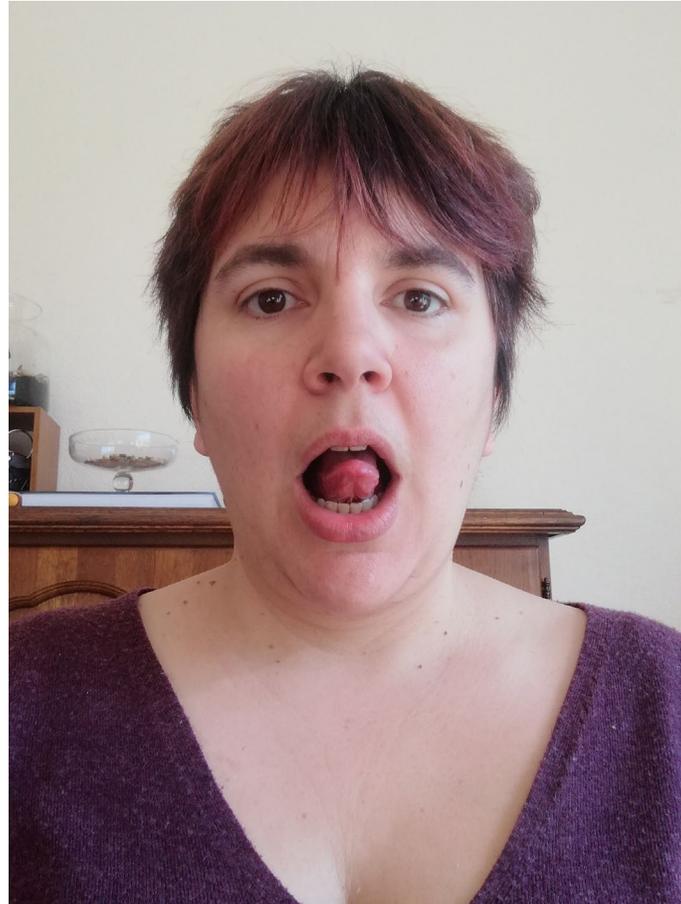
Le bout de la langue reste inerte.
On tire la langue vers le bas, on tient la position 2 secondes environ.
Puis on rentre la langue et on ferme la bouche.
5 fois

Langue en haut



Le bout de la langue monte vers le nez.
On tient la position 2 secondes environ.
Puis on rentre la langue et on ferme la
bouche.
5 fois

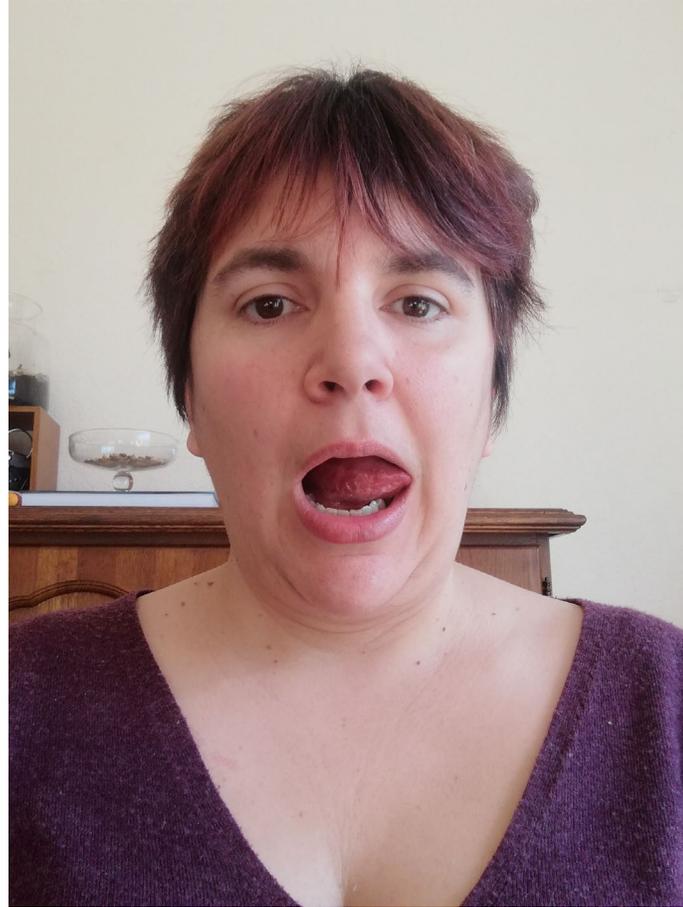
La langue en flèche



Le bout de la langue pointe droit devant, et ne touche ni les lèvres en haut, ni les lèvres en bas. On tient la position quelques secondes.

3 fois

Le tic tac de langue



On vient toucher le coin des lèvres, d'un côté puis de l'autre. Pas trop vite. Si ça ne fonctionne pas bien, on fait seulement un côté pour commencer. 5 fois

Gonfler les joues



On gonfle les joues et on doit tenir la position. Le parent vient tapoter les joues pour voir si « ça tient bien ».

On encourage l'enfant à respirer par son nez pendant qu'il tient ses joues gonflées. Il faudrait tenir les joues gonflées pendant 3 respirations. Mais si c'est un exercice difficile, on peut aussi s'arrêter dès que le parent a « testé » les joues, avant que l'enfant manque d'air.

5 fois

Gonfler une joue puis l'autre



On gonfle une joue, puis l'autre, sans ouvrir sa bouche entre les deux. Pas trop vite. Si ça ne fonctionne pas bien, on fait seulement un côté pour commencer. On encourage l'enfant à respirer par son nez pendant l'exercice.
5 fois