

# Le ballon dégonflé

## Enjeux pour le professeur

- Développer ses capacités respiratoires.
- Synchroniser le mouvement et la respiration.
- Contrôler sa respiration

## Présentation de l'activité

Les enfants se répartissent dans l'aire de jeu deux par deux. L'un d'entre eux inspire profondément. Le second « débouche » le corps du partenaire qui se dégonfle jusqu'à devenir flasque. Dans un deuxième temps, le corps est regonflé par une pompe imaginaire au fur et à mesure de l'inspiration jusqu'à reprendre sa forme initiale. Ensuite, les participants inversent les rôles.

## Intérêt et réponses des élèves

Les participants se choisissent par affinité et se disséminent sur l'aire de jeu. Les « gonfleurs » entrent en action. Un enfant actionne une pompe imaginaire. Il a oublié de matérialiser la valve et quelqu'un le lui fait remarquer. Il choisit l'épaule de son partenaire qui se soulève peu à peu sous l'effet de l'aire qui « pénètre ». L'animateur demande à l'enfant gonfleur d'associer un « ffft » à chaque coup de pompe. Le jeu gagne en amplitude. Le partenaire inspire de manière dynamique puis il bloque sa respiration et demeure en apnée. Le temps de suspension ne doit pas excéder une ou deux secondes. Le gonflage devient de plus en plus difficile. Le « ballon » semble parvenu au maximum de sa capacité et l'enfant débouche l'épaule de son camarade qui se « vide » dans un grand « psssch ». Ouf, sa tête commençait à tourner ! Ce jeu très exigeant sur le plan respiratoire ne doit pas être prolongé afin d'éviter tout malaise ou « coup de pompe » !

## Commentaires

Les apprentissages techniques sont parfois quelque peu rébarbatifs. La présentation sous forme de jeux offre une situation attractive. Dans la mesure du possible, il faudra chercher à « imaginer », mettre en scène les exercices spécialisés. Le travail de la voix et de la respiration ne doivent pas être vécus comme une contrainte par les enfants. L'animateur veillera à adapter le contenu et la durée en fonction des âges et des possibilités des participants.

Les zones de départ du gonflage peuvent être très variées mais en choisissant de localiser le ballon à la place de l'abdomen, l'animateur initie les enfants à la respiration abdominale. L'enfant gonfle son ballon de manière souple, détendue et les côtes flottantes s'écartent. En « débouchant le nombril », l'enfant vide progressivement l'air qu'il renferme en contrôlant le débit. Peu à peu, émission de l'air et attitude corporelle se synchronisent. La pratique régulière de ces exercices conduit à une respiration abdominale de plus en plus naturelle.