

EXERCICES

Exercice de respiration :

Inspirer par le nez, bloquer sa respiration au niveau de la ceinture abdominale puis laisser s'échapper l'air par la bouche en contrôlant son débit pour tenir le plus longtemps possible.

Réaliser le même exercice en produisant le son « OU » à l'expiration.

Réaliser le même exercice que le précédent en marchant puis s'arrêter à la fin de l'expiration.

Exercice de musculation faciale :

Garder les lèvres les plus détendues possibles. Prendre une respiration comme dans les exercices précédents et expirer en produisant le son « BRRR » pour faire vibrer les lèvres le plus possible.

Exercice des balles voyelles :

Déclamer les voyelles une par une en accompagnant la diction du geste d'une balle qu'on jette contre le plafond.

A ! – E ! – I ! – O ! – U !

AEIOU

L'objectif est de déclamer les voyelles de manière claire et énergique. Les faire claquer !

Déclamer les voyelles de plus en plus vite en s'accompagnant du geste de lancer de balle à la manière d'un jongleur.

Exercices de diction :

MA – MATA – MATAMA - MATAMAT'MA ME - METE - METEME - METEMET'ME MI - MITI - MITIMI - MITIMIT'MI MO - MOTO - MOTOMO - MOTOMOT'MO MU - MUTU - MUTUMU - MUTMUT'MU	MA – ME – MI – MO – MU MATA – METE – MITI – MOTO – MUTU MATAMA – METEME – MITIMI – MOTOMO – MUTUMU MATAMAT'MA – METEMET'ME – MITIMIT'MI MOTOMOT'MO – MUTUMUT'MU
BA - BAPA – BAPADATA - BAPADATAGAKA BE - BEPE – BEPEDETE – BEPEDETEGEKE BI - BIPI – BIPIDITI – BIPIDITIGIKI BO - BOPO – BOPODOTO – BOPODOTOGOKO BU - BUPU – BUPUDUTU – BUPUDUTUGUKU	BA – BE – BI – BO – BU BAPA – BEPE – BIPI – BOPO – BUPU BAPADATA – BEPEDETE – BIPIDITI – BOPODOTO BUPUDUTU BAPADATAGAKA – BEPEDETEGEKE – BIPIDITIGIKI BOPODOTOGOKO - BUPUDUTUGUKU

Virelangues :

Gros gras grand grain d'orge, quand te dégrosgrasgrandgraindorgeriseras-tu ?

Je me dégrosgrasgrandgraindorgeriserai quand tous les gros gras grands grains d'orge se dégrosgrasgrandgraindorgeriseront

Petit pot de beurre, quand te dépetitpotdebeurreriseras-tu ?

Je me dépetitpotdebeurreriserai quand tous les petits pots de beurre se dépetitpotdebeurreriseront.

Répéter ces deux phrases en remplaçant les « R » par des « L »

Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et a l'exquis

Répéter cette phrase 5 fois d'affilée en respectant les liaisons.

Un chasseur qui chassait sans son chien fit sécher ses chaussettes sur une souche sèche.

Il faut qu'un sage garde-chasse sache chasser tous les chats qui chassent dans sa chasse.

Tonton, ton thé t'a-t-il ôté ta toux tantôt

Répéter cette phrase 5 fois d'affilée.

Trois tortues trottaient sur trois toits très étroits.

Répéter cette phrase 5 fois d'affilée en respectant la prononciation des « é » et des « è ».

Un banc plein de pain blanc et un plein banc de blanc pain.

Répéter cette phrase 5 fois d'affilée en respectant la prononciation des « in »

Ces exercices peuvent être réalisés avec un crayon dans la bouche.

Positionner le bout d'un crayon entre les dents et déclamer en essayant de faire bouger le moins possible le crayon.