



Ma crèche à la maison

Fiches pratiques

## La gestion du souffle



Dès 2 ans

### 3 objectifs

Jouer avec son souffle / Apprendre à gérer son souffle  
Evacuer d'éventuelles tensions

### Le matériel

- Des cotillons ou une balle de ping pong
- Un plateau
- Une paille
- Des "kaplas"

### Le déroulement de l'activité

- Placer des cotillons sur un plateau.
- Proposer à l'enfant de souffler à l'aide d'une paille pour déplacer le cotillon.
- Pour les plus grands, imaginez un parcours en kapla pour faire circuler le cotillon comme dans un labyrinthe.

