



# Les gestes qui sauvent quelqu'un qui s'étouffe

D'après la Croix Rouge, chez l'adulte, l'étouffement survient en général au cours d'un repas. Il faut agir vite.

Quand une personne s'étouffe :

- elle ne peut plus parler mais est consciente,
- elle secoue parfois la tête,
- elle ne peut plus respirer, ni tousser,
- elle émet parfois des petits sifflements.

Voici les étapes pour aider la personne à recracher ce qui bloque ses voies respiratoires.

**1/ Il faut donner 1 claque dans le dos de la personne** : tu te tiens sur le côté, un peu en arrière de la personne qui s'étouffe. Tu la penches un peu en avant en tenant sa poitrine d'une main et tu donnes une claque. Le but c'est de faire tousser très fort pour faire sortir ce qui bloque la respiration. Ensuite, tu vérifies que tout est ok.

Si ce n'est pas le cas, tu recommences. Attention, il ne faut pas donner plus de 5 claques.

**2/ Si les 5 claques ne suffisent pas, tu vas faire des compressions abdominales** (sur des adultes et enfants de plus de 1 an). Tu te tiens derrière la victime et tu places tes bras autour de la partie supérieure de l'abdomen. Tu penches la victime en avant. Tu fermes un poing et avec l'autre main tu appuies sur ton poing vers l'intérieur du ventre et vers le haut (ça fait un mouvement comme une cuillère). Recommence ce geste 5 fois maximum.

**3/ Si ça ne fonctionne toujours pas, ou si la personne s'évanouit, il faut appeler les secours.**



# LA FLÛTE DE PAN

Le principe du vent dans une flute est le suivant : plus le tube dans lequel passe le vent est court, plus le son est aigu. Plus le tube est long, plus le son est grave.

Prends des pailles et fabrique une flute de pan.

Une flute de pan est composée de plusieurs tuyaux de tailles différentes, et quand tu souffles dans chaque tuyau ça fait une note différente.

Tu vas donc prendre des pailles et les couper de manière à avoir des tuyaux dont la taille diminue au fur et à mesure.

Assemble tes pailles de la plus grande à la plus petite. Et fais-les tenir entre elles en les scotchant.

Et maintenant, souffle dedans et invente ta propre musique.





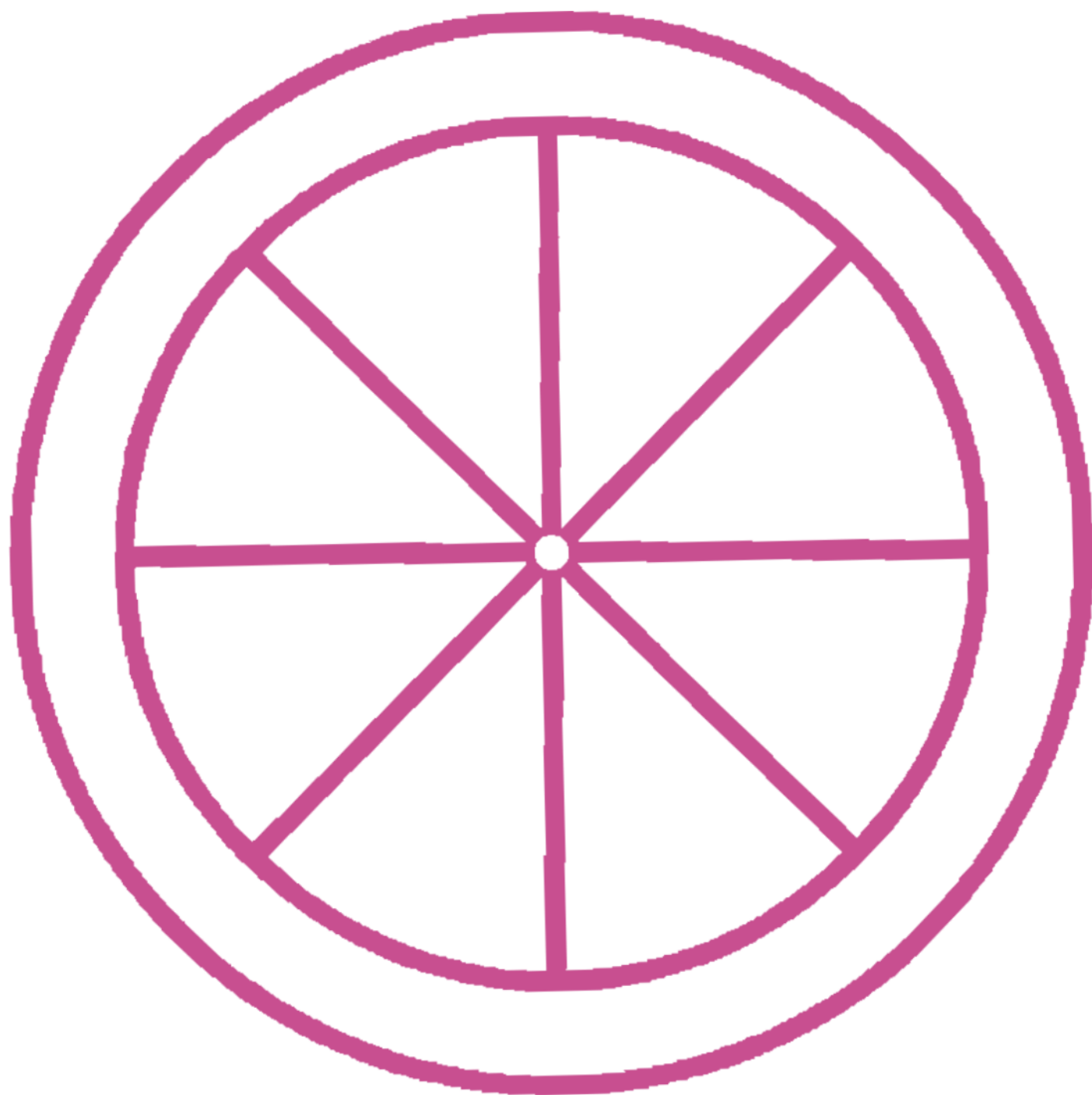
# LA ROUE MAGIQUE

Voici un exercice de respiration associé à un exercice physique qui permet de se concentrer : avant un contrôle, avant de faire des devoirs ou de se mettre au travail. Il est beaucoup plus facile de se concentrer sur un détail que sur l'ensemble.

1. Je m'assois de manière à être bien confortable. Je détends mon visage, mon front, mes sourcils. Je desserre mes mâchoires et je baisse mes épaules.
2. Je prends dans mes mains **la roue magique** (qui se trouve sur la page suivante).
3. Je fixe le centre de la roue (c'est-à-dire le petit rond blanc) pendant 50 secondes (je peux compter dans ma tête, ou en chuchotant tout doucement). Mes yeux restent fixés sur ce petit rond blanc sans bouger d'un millimètre.
4. Une fois que je dis 50, j'inspire profondément, et sur l'expiration je retourne rapidement le papier pour fixer le petit rond noir.  
  
S'il ne se passe rien, je cligne un peu des yeux pour voir. Normalement, après avoir retourné la feuille, en fixant le rond noir, doit apparaître en blanc très brillant la roue qui n'est pas dessinée, mais qui est une projection mentale de ce qu'on a fixé juste avant.
5. Enfin, je ferme les yeux sans crisper mes paupières et je laisse revenir l'image « en négatif » dans ma tête.



# LA ROUE MAGIQUE





# COURSE SOUFFLE

**1/** La première course que je te propose est toute simple.

Chaque joueur pose un verre en plastique retourné sur la table de la salle à manger.

Chaque joueur se positionne en bout de table avec une paille à la bouche.

Le but : souffler avec la paille le plus fort possible pour déplacer le verre et atteindre l'autre bout de la table le plus rapidement possible.

**2/** Et pour cette deuxième course de souffle, voici une autre idée tout aussi rigolote.

Fais un trou au fond des verres en plastique (un verre par joueur).

Passe un fil dans chaque verre, et accroche ce fil entre deux chaises ou d'un mur à l'autre d'une pièce (ou dehors entre deux arbres).

Il faut que ce ne soit pas trop haut, parce que les joueurs doivent pouvoir souffler dans les verres pour les faire avancer sur le fil.

