



PRAXIES LINGUALES

Alice GUYON et Célia LOPEZ

alice.guyon@gustaveroussy.fr / 01.42.11.46.01
 celia.lopez@gustaveroussy.fr / 01.42.11.46.14

- Tirer la langue le plus loin possible et le plus droit possible, puis la reculer tout au fond de la bouche comme si vous vouliez l'avaler.
- Tirer la langue et toucher le coin des lèvres avec la pointe de la langue sans bouger la mâchoire. N'hésitez pas à vous mettre devant une glace pour vous assurer que c'est bien votre langue qui bouge, et non votre mâchoire. Vous pouvez tenir votre menton en même temps pour vous aider.
- Monter la langue vers le nez, puis la descendre vers le menton.
- Balayer le palais d'avant en arrière avec la pointe de la langue, lentement. Partir des dents et remonter jusqu'au fond de la bouche, puis revenir.
- Lécher les lèvres dans un sens, puis dans l'autre.
- Lécher les dents dans un sens, puis dans l'autre.
- Balayer l'intérieur des joues avec la langue.
- Cliquer la langue (3 cliquements différents)
 - Comme le trot du cheval, avec le milieu de la langue
 - Comme pour dire « non non non » à un enfant, avec l'avant de la langue
 - Comme pour appeler un chien, avec les côtés de la langue.
- Mettre la pointe de la langue sur la dernière dent au fond en bas à droite, puis à gauche.
- Mettre la pointe de la langue sur la dernière dent au fond en haut à droite, puis à gauche.
- Répéter : « **TOU** » « **DON** » « **NOI** » « **LA** ».
- Enchaîner des « **Ti** » - 10 fois.
- Alterner des « **ARA/AKA** » - 10 fois.
- Répéter les séries suivantes en exagérant sur les consonnes :

AKRA AKREU AKRAI AKRAN AKRIN AKRO AKRI

TIKRA TIKREU TIKRAI TIKRAN TIKRIN TIKRO TIKRI

KRAK KROK KREK KRIK KRUK

KLAK KLOK KLEK KLIK KLUK