



# FABRIQUE UN POUMON !

**FICHE**

**N°3**

## Matériel

- 2 ballons de baudruche
- 1 petite bouteille en plastique
- 1 paire de ciseaux
- 1 feutre



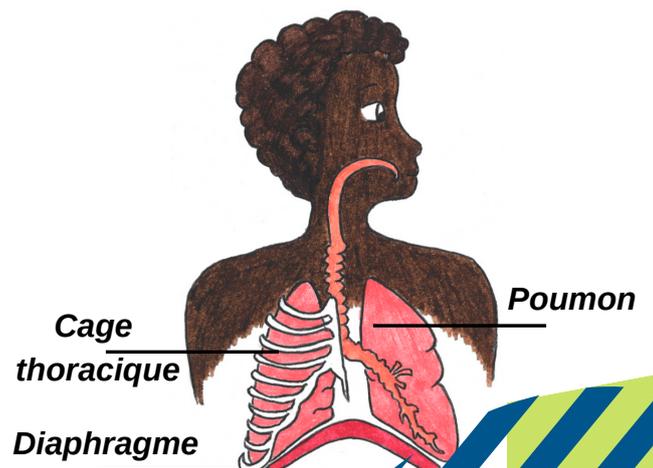
A l'aide du feutre, réalise une première marque au deux-tiers de la bouteille, en partant du bas. Puis réalise une seconde marque à la moitié du ballon.



Découpe la bouteille et le ballon sur les pointillés que tu as dessiné. Tu peux demander à un adulte de t'aider à entailler la bouteille.



Tu disposes maintenant du haut d'une bouteille qui correspond à la cage thoracique. Le bout de ballon découpé représente le diaphragme. Enfin, le ballon entier correspond à un poumon.





Retire le bouchon de la bouteille et introduis le ballon entier à l'intérieur en laissant dépasser du goulot le bout du ballon d'environ 1 cm.



Redresse la bouteille à la verticale et replie le ballon sur le goulot de la bouteille.



Retourne la bouteille et recouvre la partie large avec le demi ballon que tu as découpé au début.  
**Et voilà le poumon est prêt !**



### **Le savais-tu ?**

*Le diaphragme, est un petit muscle qui se trouve dans le bas de la cage thoracique, c'est grâce à lui qu'on respire !*

## **À VOS MARQUES, PRÊT..... RESPIREZ !**



Lorsqu'on tend le "diaphragme" le poumon se remplit d'air, c'est l'inspiration !



Lorsqu'on relâche "le diaphragme", le poumon se vide de l'air, c'est l'expiration !