

## BATTEMENTS DE LANGUE

Voici la formule de cet exercice :

Langue : droite – gauche - droite – arrêt.  
gauche – droite - gauche – arrêt.

- Bien tirée
- Sans lécher
- Sans menton

Pour réaliser cet exercice - en position assise, face à un miroir, commencez par tirez la langue bien droite et pointue hors de la bouche ouverte sans effort. Imprimez ensuite à votre langue un mouvement assez rapide qui va d'un coin de la bouche à l'autre selon le rythme de trois temps plus une pause indiquée plus haut.

Mais attention ! Pour que l'exercice soit parfaitement réussi, votre langue ne doit pas lécher vos lèvres en passant d'un côté à l'autre. D'autre part votre menton doit rester immobile, votre mâchoire étant détendue.

C'est ce dernier point qui est difficile à obtenir, mais il faut l'obtenir par un entraînement répété chaque jour (pas plus d'une minute à la fois).