

La préparation au chant choral : l'échauffement

Une pratique régulière du chant permettra à tous de progresser plus rapidement et de trouver du plaisir dans ces séances.

Pour tous les exercices de chant, on veillera :

- à la bonne tenue des élèves : de préférence en position debout.
- à adopter un geste de départ / d'arrêt précis
- à montrer les exercices en parlant peu, de façon à être efficace.

LA DECONTRACTION

Objectifs : Contribuer, par la relaxation, au repos de l'appareil phonatoire

Permettre une prise de conscience des différentes parties du corps mobilisées par le chant

❖ Le corps

On se réveille

1 - **S'étirer / Bailler**

2 - Opposition tension- détente : **la poupée de chiffon** se grandir au maximum puis relâcher le buste, tête en avant, bras relâchés, garder la position quelques instants puis remonter doucement en déroulant le dos et en finissant par la tête

3 - **Basculer d'avant en arrière sur les pieds** pour trouver sa position idéale (**racines sous les pieds**)

4 - **Les épaules** : imaginer que l'on place un **crayon** dans le prolongement de son épaule puis une feuille et y dessiner des cercles (petits, grands, dans un sens puis dans l'autre), changer d'épaule

5 - Se laver **les mains**, les sécher en éclaboussant devant soi

❖ L'appareil phonatoire (le visage)

Maintenant que le corps est réveillé on fait sa toilette

6 - **Bailler** (soulever le voile du palais)

7 - Se laver **le visage** en le massant et en massant **le cou**, *mettre sa crème* en le tapotant avec les doigts

8 - Faire des **petits oui** (« *j'aime le chocolat* ») et des **petits non** (« *je n'aime pas les épinards* ») en allant de gauche à droite et inversement

❖ La mobilité de la langue, des lèvres

9 - Réveiller **la langue** en la claquant, en faisant des grimaces (décoller le **caramel**)

10- Faire vibrer **les lèvres** en faisant des « brrr »

11- Prononcer des **onomatopées** « miam », « tiki, tiki, tiki,ti », « taka, taka, taka,ta », « ye, ou, ye, ou »...

12- Quelques **phrases pour délier la langue** (normalement/ lentement/ rapidement/ en jouant sur l'intensité (forte/piano)

« Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archi-sèches ? »

« Timothée toussa quand Thaïs tomba. »

« Nous sommes six à savourer le saucisson sorti du seau. »...

LA RESPIRATION

Pour tous les exercices, veiller à ne jamais lever les épaules ;

Objectifs : Maîtriser le souffle

Prendre de conscience du trajet de l'air, du rôle du diaphragme

Contrôler sa respiration,

Accroître la capacité respiratoire

❖ L'inspiration et l'expiration

Placer les mains sous les côtes (les bouts des doigts doivent se toucher ; lors de l'inspiration, les doigts s'écartent car le ventre se gonfle et pendant l'expiration, ils se rejoignent)

1 - Inspirer comme pour **sentir une fleur** ou un gâteau qui a un agréable parfum

2 - Travailler la respiration abdominale : **gonfler** le ventre comme un **ballon** et le **dégonfler**

progressivement (pour contrôler l'expiration : en vue du soutien), contrôler avec les mains.

3 - Respiration rythmée : inspirer sur 2 temps, bloquer sur 4 temps, expirer sur 8 temps

Pour que l'expiration soit la plus longue possible (souffle léger), quelques « images » peuvent aider :

- imiter un vent léger : la **brise**

- expirer comme un **serpent** « ssssss »

- souffler sur une **bougie** pour en faire vaciller la flamme, sur une **plume** pour la maintenir en l'air, sur une **balle de ping-pong** pour la faire rouler, sur une **vitre** pour l'embuer, gonfler une **bulle de savon** sans la faire éclater

Pour que l'expiration soit rapide (souffle puissant) :

- éteindre les **bougies d'un gâteau** d'anniversaire, **souffler dans un ballon** de baudruche

- imiter un vent puissant : la **tempête**

❖ Le diaphragme

4- Pour en prendre conscience : éclats de rire

5- Pour l'exercer :

Expirer en imitant le train « **tchou-tchou** », lentement puis en accélérant (travail du diaphragme, expiration plus courte), inspirer et bloquer le ventre puis dire « **hop-là** », « **ha, ha, ha** », « **tss** », « **kss** »

LA VOIX

Objectifs : Prendre conscience de toutes les possibilités de la voix considérée comme instrument : Faire prendre conscience des résonateurs

Améliorer la qualité sonore, la musicalité et la pose de la voix

Assouplir le mouvement des mâchoires, des lèvres, de la langue

Maîtriser l'articulation des consonnes, des voyelles, des syllabes

Plaisir d'utiliser cet instrument (la voix) à des fins fonctionnelles (communiquer), émotionnelles (selon sa personnalité), ludiques.

❖ Tessiture

1- **Fusées** descendantes et/ou ascendantes sur des voyelles, ou des sons « ou, ai » en accompagnant la voix avec un mouvement du bras ; « **Mmmmm** » ascendants et descendants

2 - Utilisation de la **flûte à coulisse** (cf magasins de musique, éditions Fuzeau) : chanter, coder et décoder des courbes diverses

❖ Vocalises

3- **Vocalises** (voir bibliographie)

4- Petits exercices en fonction des difficultés repérées dans le chant, reprise d'une phrase du chant à différentes hauteurs ...

❖ Jeux vocaux (quelques exemples)

5 - **jeux d'expression, d'intonation** : dire un mot, une phrase, le texte de la chanson... avec colère, douleur, crainte, méfiance, curiosité, tristesse, joie, étonnement, ... en variant l'intensité (les nuances)...

6- **ronde des sons** : se passer un son (le même) sans qu'il soit interrompu (importance du regard, de la respiration)

7 - **jeux de débit** sur le texte du chant pour en améliorer la diction : phrases dites lentement sans interruption / en détachant chaque syllabe / lentement mais « forte » / rapidement mais « piano » / en accélérant / en ralentissant / en variant la hauteur (voix grave / aigüe)...

8- **voir bibliographie**