



Mobilisation corporelle et vocale: rituel de « mise en chœur »

Quelques exemples de jeux et exercices qu'il sera souhaitable d'illustrer par des images/histoires inventées par l'enseignant, surtout pour les cycles 1 et 2.

Relaxation et réveil corporel :

- ◆ Etirements dans tous les sens : joindre les mains et les tendre pour pousser le plafond en inspirant / relâcher en expirant. Bailler et grimacer en ouvrant la bouche exagérément en même temps.
- ◆ Faire rouler les épaules en avant, en arrière
- ◆ « Houla Hop » mains sur les hanches dans un sens puis dans l'autre
- ◆ La poupée de chiffon : tout le haut du corps tombe vers l'avant, ne pas relever la tête pour regarder. Remonter lentement.
- ◆ Se mettre sur la pointe des pieds, poser les talons en ayant la sensation de rester aussi grand.
- ◆ Tapoter énergiquement toutes les parties du corps du haut vers le bas. Dépoussiérage.
- ◆ Masser délicatement le visage (cheveux, front, pommette, maxillaire).



Posture :

- ◆ **Les pieds** : leur écartement correspond à celui du bassin.
⇒ Balancements latéraux avec recherche du centre, idem d'avant en arrière, puis de tous les côtés (image des arbres secoués par le vent : face / arrière / latéral).
- ◆ **Les jambes** : genoux très légèrement pliés.
⇒ Fléchissements rapides des genoux non verrouillés pour avoir l'impression de s'ancre dans le sol.
- ◆ **Les épaules** : détendues.
⇒ Soulever les épaules et relâcher – exercice du **bof** ! (sans contraction du cou).
- ◆ **Le sternum** : ouvert.
⇒ Faire voir quelque chose qui serait écrit sur son tee shirt (avoir un « sourire entre les épaules).
- ◆ **La tête** : droite - ni levée, ni baissée, ni projetée en avant (cela bloque le larynx, attention aux élèves de maternelle qui lèvent la tête pour regarder les adultes).
- ◆ **Les yeux** : ouverts, le regard éclairé.
- ◆ **Jeu des postures**
Prendre successivement **2 positions** : hypotonique, hypertonique (avachi, chanteur)
ou jeu des **4 positions** : **1** → chanteur debout **2** → debout cool **3** → chanteur assis **4** → assis cool

Respiration :

Le contrôle de l'expiration est la base du contrôle de la voix, c'est là que se situe l'énergie. L'inspiration est seulement la détente réflexe qui a lieu quand on a expiré.

- ◆ Faire un « **Tssssss** » long et laisser rentrer l'air.
- ◆ Dessiner sur « **Sssssss** » : une maison, un arbre, un soleil... Définir quand laisser rentrer l'air (à la fin des traits ou à la fin des formes). Surveiller les épaules : elles ne doivent pas monter !
- ◆ Sonoriser l'expiration sur **S,s,s,s Ch,ch,ch,ch Ff, ff, ff, ff** (sauter sur 1/2/3/4)
- ◆ Imiter la cigale [**ks,ks**] avec des intensités différentes.
- ◆ Pour les plus jeunes :
 - ⇒ Exercice de la bougie: main sur le ventre, le creuser exagérément en soufflant l'air par a bouche puis le regonfler en inspirant naturellement par la bouche. Souffler un nombre de + en + important de bougies (développe la respiration abdominale qui est celle du chanteur).

Autres jeux possibles :

- le train **Tch Tch, Tch ...**
- les 2 boîtes sur le ventre + poitrine en position allongée



Préparation vocale (réveil vocal, jeux vocaux, vocalises):



Utilisation des résonateurs et mise en vibration des cordes vocales.

- ◆ Faire vibrer les lèvres sur [**brr**] – avec et sans son
- ◆ Faire vibrer la langue sur [**vrr**], [**trr**]
- ◆ Bouche fermée, mâchoire détendue : produire le son « **ng** » de boomerang avec des glissandi ascendants, descendants.
- ◆ Même chose bouche ouverte sur différentes voyelles en commençant par des voyelles fermées telles que [**i**], [**e**], [**u**], et en allant vers des voyelles ouvertes [**o**], [**a**]
Et à l'inverse : **ma, me, mi, mo, mu**
- ◆ Produire des interjections de type appel : « **eh !, oh !, hé là !, yep ! Hue coco ! You hou ! ...** » sur toutes les voyelles.
- ◆ Sirènes :
 - ⇒ sur [**Mmm**] (sirènes de gourmandises),
 - ⇒ sur des consonnes sonores comme : [**j**], [**v**], [**z**]

→ *Faire prendre conscience des différents résonateurs : poitrine/gorge/bouche/nez/tête*

◆ **Vocalises :**



- **Maneminema neminema** (do, ré, mi, fa, sol, fa, mi, ré, do) ou bien
- **Zi, o, oui, o, oui, o, oui, o, oui** (do, ré, mi, fa, so, fa, mi ré, do) ou bien
- **Gazougazougazougazouga**
- **Mo /mo /mo /mo /mo** (staccato) (do, mi, sol, mi, do)
- **Doumbedoumbedoumbedoumbedoumbedoumbedoumbedoumbewouaaaaaa**
(do,do, mi, mi, sol, sol, mi, mi, do, do)

Le petit must de la fin de vocalise :

Finir toujours les vocalises avec une intention musicale

Par exemple : extraire du chant en cours d'apprentissage un motif mélodique simple ou une phrase ; en modifier éventuellement le rythme ; progresser du médium vers l'aigu.

→ *Rituel de mise en disponibilité de
5 à 10 min - véritable hygiène
vocale nécessaire à tout travail de
la voix et de l'oreille.*

Synthèse de mise en chœur

Ce travail corporel et vocal a plusieurs objectifs :

- ⇒ **d'installer progressivement de bons réflexes de chanteurs (position, respiration, détente)**
- ⇒ **de permettre à l'élève d'explorer les possibilités de sa voix et de contrôler son émission vocale**
- ⇒ **de prendre conscience de la respiration ventrale et thoracique**
- ⇒ **d'installer la concentration personnelle et la mise en disponibilité du groupe**
- ⇒ **de préparer et travailler un passage délicat d'un chant**