

## DES PETITES HISTOIRES POUR SE REVEILLER AVANT DE CHANTER

Le réveil corporel et vocal constitue une « porte d'entrée » dans l'activité chorale. Elle permet aux enfants de mobiliser leur attention tant au niveau corporel qu'intellectuel.

Ce réveil doit devenir un rituel, n'excédant pas 5 à 6 minutes. Il pourra s'appuyer sur de petites histoires, racontées par l'enseignant, aidant ainsi les enfants à matérialiser les consignes.

Ces histoires peuvent être

- en relation avec les chansons qui seront apprises au cours de la séance,
- en lien avec une activité de la classe (le réveil d'un personnage d'album étudié en classe...)
- ou bien sorties du contexte (voir deux propositions ci-dessous, ainsi que d'autres thèmes possibles).

C'est l'heure... !	
<b>Je me lève...</b> je baille ( <b>avec bruit</b> )... je m'étire plusieurs fois... je « dérouille » tous les membres et articulations -	<i>réveil et détente du corps dans sa globalité</i>
<b>Je prends ma douche</b> : frotter énergiquement toutes les parties de mon corps, en commençant par le bas, afin de « sentir » tout son corps (ça doit chauffer !) <b>je peux imiter le bruit de la douche</b> : « <i>chchch.....</i> »	<i>mobilisation de toutes les parties du corps</i>
<b>Je fais la toilette du visage</b> : le front, les yeux, le nez, les oreilles, les joues – caresser, masser, tapoter délicatement chacune des parties du visage Je me coiffe..., je tapote le sommet du crâne pour vérifier si ma coiffure est en place (ça résonne !)	<i>mobilisation de la tête, du visage</i>
<b>Je déjeune</b> : je bois mon lait - « c'est chaud, je souffle ! » - puis me lèche les babines je croque et mastique une tartine, je me régale (mmmm !) je me lave les dents et l'intérieur des joues avec le bout de ma langue (gymnastique de la langue)	<i>réveil de la bouche (intérieur / extérieur)</i>
<b>Je pars à l'école</b> : je rencontre des copains et leur dit « <b>Bonjour</b> » - en criant (mon copain est loin) / - en chuchotant (je suis en classe) - gaiement, tristement... avec une petite voix, une grosse voix, une voix de sorcière, d'ogre, de souris...	<i>réveil vocal : jouer avec sa voix en variant la hauteur, l'intensité, le timbre</i>

A l'aventure... ! Je pars pour une grande aventure en terre inconnue	
<b>Je traverse des paysages variés.</b> Ma marche varie selon les terrains : - lac gelé : ça glisse, il faut être léger pour ne pas faire craquer la glace - terrain boueux : je m'enfonce, mes pieds sont lourds, ça colle - sable brûlant : je sautille pour ne pas brûler mes pieds - forêt épaisse : sauter par-dessus les troncs d'arbre, les ronces, passer sous les branches basses... - rivière : je nage... - passerelle : ça bouge, je dois garder l'équilibre...	<i>réveil corporel, mobilisation de toutes les parties du corps</i>
<b>Je rencontre toutes sortes d'animaux</b> : j'imites leurs cris, je sonorise leur déplacement... <i>serpent</i> : sssssssssss... - <i>lion</i> : rrrrrrrrrrrr.....	<i>réveil de l'appareil phonatoire</i>
<b>Le vent se lève</b> : il souffle très fort, puis moins fort il « siffle » (aigu/grave/aigu...)	<i>le souffle</i>
<b>Je m'arrête pour bivouaquer : je déjeune</b> : - je bois de grandes gorgées d'eau (glouglouglou.... de l'aigu au grave) - je croque une cuisse de poulet cuite au feu de bois (mmmm !) - je me lave les dents et l'intérieur des joues avec le bout de ma langue (gymnastique de la langue)	<i>réveil de la bouche (intérieur / extérieur) associé à des bruitages (réveil vocal)</i>
<b>Je repars à l'aventure, et j'appelle mes copains</b> je nomme mes amis par leur prénom en jouant avec ma voix : - avec une voix de bébé, de vieux monsieur, de grande dame, de princesse, de roi, de magicien....	<i>réveil vocal : jouer avec sa voix en variant la hauteur, l'intensité, le timbre</i>

### D'autres thèmes :

- **je pars faire des courses** : se préparer, s'habiller, marcher vers le supermarché, parcourir les rayons, attraper des produits en haut, en bas... déguster la tablette de chocolat qu'on vient d'acheter, dire bonjour aux personnes rencontrées...
- **je visite une ville** : même démarche autour de visites de monuments, de rencontres avec des amis, de traversées de lieux bruyants (on imite vocalement), de lieux où il y a du vent, où il fait chaud, froid, de voyages en transports en commun...
- **je vais à la piscine** : je me prépare, je prends ma douche avant d'aller dans l'eau, je nage, je plonge (imiter les gestes, les bruits), je souffle dans l'eau pour faire des grosses bulles, des petites bulles..., j'appelle mon copain de l'autre côté du bassin (hou hou... !) j'imites le bruit de l'eau (calme, agitée...), je sors de l'eau, je m'essuie...