

Quelques exemples pour se mettre « en corps » avant de chanter

La détente corporelle

- Détendre le dos (tête / dos / jambes deviennent mous) puis on remonte (les jambes / le dos / la tête), jeu de la marionnette, de la poupée de chiffon, s'étirer
 - La nuque
 - ☞ Petits oui, petits non de plus en plus grands
 - ☞ Menton sur un rail, en avant, en arrière
 - Les épaules: Cercles vers l'arrière, réguliers, petits comme pour dessiner un rond sur une feuille imaginaire, grands.
 - Les jambes
 - ☞ On étend, on étire, par la pointe puis par le talon
 - ☞ Etirement depuis le genou
 - ☞ Etirement depuis le haut
 - ☞ déverrouiller les genoux
 - S'ancrer au sol:
 - ☞ des racines poussent à la plante des pieds
 - ☞ se balancer et rechercher le point d'équilibre
 - ☞ sentir la plante des pieds, effectuer des cercles de plus en plus petits pour arriver à l'équilibre
 - Réveiller les muscles et ouvrir le visage
 - ☞ Respirer un parfum
 - ☞ Ouvrir les yeux trois fois comme si on voyait quelque chose d'étonnant
 - ☞ Petits massages: le front, les orbites, les ailes du nez, le cuir chevelu...
 - ☞ Travail de la mâchoire, comme si on avait trois gros chewings gums dans la bouche/ grand bâillement avec étirement / on laisse tomber la mâchoire l'air bête...
 - ☞ La langue: différents claquements, la passer sur le pourtour des gencives...
- Réveil des résonateurs
- ☞ du nez : Mmm... bouche fermée [do ré mi ré do] . Observer la différence si on colle la langue au palais
 - ☞ Comme dans ping-pong : la langue au fond, en haut : caisse de résonance
 - ☞ Comme une sirène, lèvres bien molles Wr.... [do sol do]
 - ☞ Départ du son bouche fermée, sur chaque note, comme une bulle de chewing gum qui éclate M...möm [do mi sol mi do] (son jamais arrêté)

La respiration

- ☞ Lèvres “bl bl” , sans timbrer, puis avec notes [do ré do] Le ventre doit rentrer (travail du soutien)
- ☞ Bougie d'anniversaire (doigt)
- ☞ Ouverture des côtes en inspirant, puis garder l'ouverture quand on expire sur “sss...”
- ☞ Souffler par le nez
- ☞ Un peu d'air chaud par la bouche puis un beau “o” (étonné, yeux écartés)
- ☞ Ksssssss le ventre se vide à fond
- ☞ Quand l'air entre, il est froid, quand il sort, il est chaud. On travaille sur

l'observation de l'intérieur de la bouche avec air qui entre sur le palais, qui sort sur la langue / qui entre par le nez, sort par la bouche / entre sur les molaires du fond, sort par les dents de devant,,

- ☞ Observer, la respiration quand on est allongé.
- ☞ Prise d'air et sssssss... Comme un serpent, le plus longtemps possible.
Vérification du ventre (sans bouger les épaules)
- ☞ Le ballon, seul : on écarte les bras pendant l'inspir souple et détendu, puis on rapproche les mains pendant l'expir. En cercle : tout le groupe inspire en grand cercle en se tenant les mains, puis avance pendant l'expir.

Bibliographie

Ecoute et découverte de la voix, ASSELINEAU M, BEREL E, Fuzeau.

Coffret comprenant 3 CD et un livret, présentation des voix à travers l'histoire et les sociétés.

DVD le jeu vocal, Guy Reibel, Ed MK2, 2006.

2 DVD, 1 livret explicatif, nombreux exemples de jeux vocaux, classes maternelles, élémentaires, collèges, choeurs adultes, quatuor professionnel.

DVD Chanter en classe et en choeur, coordonné par Hélène Jarry-Personnaz, Ed Scérén, 2002.

Un incontournable, choisir, transmettre un chant, le diriger, la voix (physiologie, respiration, bourdon, polyphonie, vocalises, posture...)

Petites voix, Histoires pour jouer avec sa voix aux cycles 1 et 2, CPEM Paris, les Musicoliers, Ed Scérén CRDP, 2006.

1 CD + 1 livret, Pistes d'exploitation et idées d'activités à développer directement adaptables à la classe.

Ecouter autrement, premiers repères sonores à l'école maternelle, Chantal Grosliéziat, Roger Müh, Scérén CRDP, Nathan, 2005.

1 CD + 1 livre, pistes pédagogiques concrètes autour du jeu avec les sons.