



# La mise en route vocale et corporelle

Chanter est une activité qui demande une préparation particulière car elle met en jeu, le corps, le souffle et la voix.

Il est donc nécessaire de se préparer corporellement et vocalement à chanter en suivant trois grandes phases :

- **Le réveil du corps**
- **Le réveil du souffle**
- **Le réveil de la voix**

## Pourquoi ?

- Mettre en condition le corps et la voix
- Développer les possibilités vocales
- Mettre le groupe en communication
- Favoriser l'écoute et le respect entre élèves

## A quel moment ?

- L'échauffement est indispensable au début de chaque séance de chant. Il peut durer 5 à 15 minutes selon les besoins.
- La séance de chant peut aussi être totalement consacrée à l'expression vocale, les jeux vocaux débouchant sur des productions vocales collectives : paysages sonores, improvisations vocales...

## Mener une mise en route vocale et corporelle

Cette mise en route ou « mise en chœur » est un moment de décontraction et de prise de conscience corporelle (conscience des appuis, du centre de gravité, de l'équilibre, de la tonicité et de la souplesse du corps). Elle contribue à l'adoption d'une posture correcte et efficace, à la qualité d'attention et de concentration. Elle doit être imagée, reliée à une histoire.

### Réveil du corps

#### Jeux de communication et d'espace

Se déplacer en investissant tout l'espace et réagir aux sons.

##### → Déplacements

- Se déplacer dans la salle en s'arrêtant et en redémarrant au signal du meneur
- Se déplacer en marchant sur les pointes de pieds, sur les talons ...

##### → Approche rythmique

- Se déplacer sur une pulsation
- Se déplacer dans la salle et au signal retrouver sa position de départ
- Marcher sur place (ou dans l'espace) puis s'arrêter en statue en pointant du doigt un objet imaginaire sur 8 temps puis 4 temps puis 2 temps

#### Jeux de détente corporelle et de posture

Le corps est notre instrument. Il faut donc le rendre disponible pour chanter. On recherche la détente et la tonicité

##### → Ancrage : trouver son équilibre

- Rester dans une position instable sans perdre l'équilibre : sur un pied, le corps penché en avant
- L'arbre : s'enraciner au sol comme un arbre ; les deux pieds légèrement écartés, solidement plantés, les bras se déplacent lentement dans l'espace (branches et feuillage dans le vent / algues ondulant dans l'eau...). Dans cette position, se déhancher, se trémousser de gauche à droite, se balancer d'avant en arrière... sans que les pieds ne quittent le sol
- Le bûcheron : Par deux, l'un est dans la position de l'arbre enraciné mais souple (tout le corps peut bouger sauf les pieds), l'autre tourne autour de lui et essaie de le « déraciner » en exerçant des petites poussées sur son dos, son épaule, son torse... ; l'arbre ne doit pas se déraciner.
- L'aimant : Les mains du meneur sont des aimants très puissants qui attirent ou repoussent le chœur. Les élèves gardent les pieds fixés au sol.
- La danse : mimer une danse sans décoller les pieds du sol
- Le skieur : mimer un skieur qui descend une piste en faisant des virages sans décoller les pieds du sol.
- Le bateau : tanguer avec le haut du corps en imitant un bateau sur une mer calme, sur une mer agitée ...
- La télécommande : le meneur dispose d'une télécommande imaginaire pour guider les positions du groupe :
  - Position 1 : assis « chips canapé »
  - Position 2 : assis prêt à chanter
  - Position 3 : debout courbé
  - Position 4 : debout prêt à chanter

→ **Concentration**

- Jeu du miroir : imitation des mouvements des mains sur le visage, des mouvements du corps (enseignant face au groupe classe ou deux par deux)

→ **Déverrouillage des articulations**

- Faire des mouvements avec la cheville, les genoux, les hanches, les coudes...
- Le pantin : debout, les bras le long du corps, imaginer que l'on est un pantin tenu par des fils (sur la tête, au niveau des épaules, des mains, des genoux...). Puis le « marionnettiste » tire sur le fil d'un bras et le lâche, d'un genou, de l'autre genou, d'un coude...

→ **Mobilité de la tête**

- Le crayon :
  - dessiner des ronds, des spirales avec un crayon fixé sur sa tête, sur son nez puis changer de sens
  - Ecrire son prénom dans l'espace avec le bout de son nez.
- L'essuie-glace : faire l'essuie-glace avec la tête, le nez étant le pivot central.
- Tourner sa tête vers la droite, vers la gauche (travail progressif pour aller de plus en plus loin sans forcer).

→ **Etirements**

- S'étirer dans toutes les directions
- La bulle : enfermé dans une bulle, on pousse les parois avec un pied, un bras, sa tête...

→ **Tonicité :**

- La douche : mimer l'action de prendre une douche : se savonner énergiquement sur tout le corps sans oublier chaque partie du visage, passer le pommeau de douche pour rincer sur tout le corps et se frictionner énergiquement avec une serviette imaginaire.
- Le dépoussiérage : massage du cou, des épaules, des genoux, des chevilles, des coudes et poignets
- Corps tonique et relâché : alterner un corps « tout mou » et au signal un corps droit, tonique.
- Le petit ressort : imiter un petit ressort en faisant avec son corps des « petits sautilllements » sans décoller les pieds du sol.
- Mise en énergie en musique : frottements sur 8 temps puis 4 temps puis 2 temps

→ **Expression et détente du visage**

- Le jeu des expressions : mimer diverses expressions : sourire, pleurer, être étonné, fâché...
- Le démaquillage : se masser le front, les tempes, les joues, les pommettes, les ailes du nez, les lèvres, le menton, le cou, la nuque, les épaules et se tapoter le visage du bout des doigts
- La pâte à modeler : jouer avec ses joues, son front... comme avec de la pâte à modeler.
- Le chamallow : mâcher, d'abord bouche fermée puis en exagérant les mouvements de la bouche qui s'ouvre et se ferme dans tous les sens, en faisant des bruits de langue, avaler, ramasser les miettes entre les dents avec la langue ...
- Clin d'œil : jouer avec ses yeux (écarquiller, plisser, fermer, clin d'œil, hausser/froncer les sourcils)
- Le papillon : suivre un papillon des yeux.
- Le réveil : bâiller (sonoriser les bâillements), soupirer (sonoriser les soupirs)

## Réveil du souffle

« Chanter, c'est souffler » : les exercices de souffle permettent de prendre conscience du trajet de l'air, du rôle du diaphragme ; ils visent la maîtrise du chant, le contrôle de la respiration et l'accroissement des capacités respiratoires.

L'expiration est active, l'inspiration est passive.

### → Prendre conscience de la respiration (en particulier la respiration abdominale)

- Respirer normalement puis accompagner l'inspiration et l'expiration en visualisant son ventre et son dos qui se « gonflent » et se « dégonflent », comme un ballon (bras croisés qui entourent le sternum et mains vers l'arrière à hauteur des côtes flottantes);  
Pour les petits, cette prise de conscience se fait en position allongée, les yeux fermés, mains sur le ventre. Attention, l'inspiration qui précède chaque expiration doit être naturelle : il suffit de détendre le ventre et le dos (en réalité le diaphragme) tout en ouvrant la bouche pour laisser entrer l'air : les côtes s'élargissent, le ventre et tout le dos se « gonflent », mais les épaules restent détendues (ne pas les lever) !
- Dégonfler le « ballon ventre » en l'écrasant avec ses mains puis ouvrir en laissant rentrer l'air.

### → Sentir et contrôler le diaphragme :

- Eteindre une bougie d'un souffle bref
- Imiter le serpent, ksssss, le grillon, tssss, l'abeille, bzzzz
- Chasser un chat : pchitt !
- Dire chut plusieurs fois de suite : chut chut chut chut chut
- Rires : Ah ah ah ah ah
- Respirer comme un petit chien (halètement)
- Prononciation des "hop", "hello", "tss", "kss", "tch", "fft", "pfch"...

### → Contrôler l'expiration (soutien d'une bonne émission vocale)

#### **Souffle léger, sentir l'air qui caresse les lèvres :**

- Souffler sur une balle de ping-pong pour la faire rouler
- Faire vaciller la flamme d'une bougie sans l'éteindre (souffle froid)
- Souffler sur une vitre pour l'embuer, dans les mains pour se réchauffer...

#### **Souffle puissant et long :**

- Eteindre les bougies d'un gâteau d'anniversaire
- Souffler dans une paille
- Gonfler un ballon de baudruche
- Souffler avec une expression d'admiration, d'étonnement « oh !, ah !... »
- Sonoriser le serpent, l'abeille, le moustique, la cigale...
- Sonoriser la voiture (vibration des lèvres)

#### **Départs et arrêts communs du souffle :**

- Les tartines : étaler de la confiture (son sur S, par exemple) sur une grande baguette de pain, au signal gestuel du meneur et s'arrêter également à son signal. L'objectif est de travailler les départs et arrêts communs avec le souffle.
- Tirer des fils sur sss avec les bras au signal du meneur (corps et souffle associés).

## Réveil de la voix

### → Jouer avec les mots et les sons :

En jouant avec les mots ou les sons, penser à varier les intentions : voix chuchotée, timide, décidée, étonnée, enthousiaste, créée...

Varié également les hauteurs (grave, aigu) mais aussi les dynamiques : dire le mot au ralenti ou encore très rapidement ...

- Le vent : sur « VVVV », imiter le vent qui souffle en montant la voix en partant du grave vers l'aigu, puis de l'aigu vers le grave
- Coucou : dire « coucou » ou « bonjour » ou « hé ho » sur des intonations différentes et des hauteurs de sons différentes, à son voisin, à quelqu'un au loin, aux oiseaux dans le ciel...
- Hohoho : dire « Hohoho » ou « Hahaha » en partant du grave vers l'aigu, et inversement en variant les intonations (sur un air fâché, étonné, rieur...)
- La sirène : imiter le son d'une sirène en enchaînant des montées et des descentes de sons sur « ou »
- La sirène en U : faire une sirène qui démarre dans l'aigu, descend vers le grave et remonte dans l'aigu. Intéressant de proposer un codage de la ligne mélodique. (Codage en U)
- La sirène en pont : faire une sirène qui démarre dans le grave, monte dans l'aigu puis redescend dans le grave. (Codage en « pont »)
- Le passeur de son : exercice pour travailler les sons tenus. L'exercice peut se faire en se plaçant en cercle. Un objet représente le son que l'on se fait passer : L'élève chante un son (sur « lou » par exemple) et le tient jusqu'au moment où il a passé l'objet à son voisin. Ce dernier chante à son tour le même son et passe l'objet au suivant... Le geste doit être ample, en arc de cercle afin de faire durer le son. Le jeu est réussi, s'il n'y a pas eu de « silence » entre les passeurs de son et si l'on a réussi à garder la note juste.

### → L'articulation :

- Ma né mi né ma : chanter en articulant bien et avec un tempo soutenu « ma-né- mi-né-ma-né-mi-né-ma » sur les notes do-ré-mi-fa-sol-fa-mi-ré-do. Monter d'un demi ton à chaque fois.
- Virelangues : prononcer des virelangues en variant la vitesse de la phrase et son intonation.  
*Par exemple : Natacha cherche son chat Pacha. La cocotte cadette caquette et le coq coquet cancanne. Les chaussettes de l'archi duchesse sont-elles sèches archi sèches. Ces six skis sont si sciés qu'on ne sait s'ils sont six. Beau blé blond dans le bol blanc. ...*

### → Vocalises :

Les vocalises sont des formules mélodiques que l'on répète en montant chaque fois d'un ton ou d'un demi-ton.

Elles peuvent être utilisées mais ne sont pas un passage obligatoire.

- Monter ou descendre sur quelques notes de demi ton en demi ton (ou de ton en ton) à l'aide d'un carillon entre le do médium et le do aigu. On peut utiliser des vocalises enregistrées ou des extraits d'un chant connu par les élèves.