

## PREPARATION CORPORELLE ET VOCALE

### Mouvements corporels

### Situations pédagogiques

**Le corps instrument** : Assurer l'ancrage, améliorer la disponibilité et la concentration, favoriser l'équilibre et la stabilité, induire la détente nécessaire à l'émission sonore.

- *Debout, pieds parallèles légèrement écartés*
- *Genoux déverrouillés*
- *dynamique vertébrale soutenant le haut du corps*
- *liberté circulatoire de l'énergie*

- On ronfle bruyamment tête baissée, épaules détendues. Explorer différents ronflements.
- On se réveille, on se fait chat en s'étirant.

**Le souffle (énergie qui va faire du son)** : "L'art du chant est l'art du souffle". Prendre conscience de la circulation de l'air (nez, bouche). Contrôler et renforcer les mouvements du diaphragme. Développer les muscles de la respiration costo-abdominale. Sentir la relation souffle/émission sonore.

- *Attraper le cordon de douche haut au-dessus de la tête provoque une inspiration libre.*
- *L'émission sonore accompagnée du geste régule le temps de l'expiration.*
- *Echauffement et disponibilité corporelle*
- *L'émission sonore bouche fermée ne brusque pas l'inspire. et allonge l'expire.*
- *Si la bouche est ouverte, le souffle est court et chaud. Si le souffle est plus conduit (comme dans une paille), il est long et plus frais.*
- *Axe latéral et dissociation des bras*

- On prend sa douche, on tire sur le cordon : « tchchch... » 2 ou 3 fois. Au fur et à mesure les yeux s'animent, le corps se tonifie, on se réveille.
- On se savonne (légers frottements sur tout le corps). en chantonnant bouche fermée.
- On fait des bulles avec la mousse entre ses doigts.
- On se rince en tirant sur le cordon avec l'autre bras.
- On s'essuie vivement en tenant la serviette à chaque extrémité.

**Résonance** : Libérer les résonateurs (cavités résonantes : bouche, fosses nasales, pharynx, cage thoracique, etc.). Transformer du souffle en ondes vibratoires. Travailler une modification de l'énergie pour fabriquer le timbre.

- *Dents serrées, mouvement vertical entre les lèvres détendues : sirènes ascendantes et descendantes.*
- *Explorer la bouche avec la langue devant et derrière les dents, sur le palais, l'intérieur des joues : sirènes, bouche fermée.*
- *Les jeux de mimiques sur les consonnes (nasales [m], [ŋ], voisée [v], sifflante [s], palatale [ʎ]) associées à différentes voyelles, obligent l'onde sonore à quitter la gorge pour explorer les espaces résonants.*

- On se brosse les dents avec un doigt « blblbl ».
- Apprécier l'agréable sensation de propreté des dents en émettant des sons de satisfaction.
- Petit déjeuner : « mmm » (différent du précédent) en sentant la bonne odeur du bol de chocolat ou « mm ? » si le chocolat a un goût bizarre.
- Imiter les bruits du dehors : les voitures « vvvvv », la sonnette du tram « ding !! ».
- Dire bonjour avec un geste de la main : « Ohé !! Salut ! ça va ? »

**Emission et interprétation**: Favoriser le développement de l'étendue et de la palette des couleurs vocales afin d'homogénéiser les sons. Eduquer l'oreille à percevoir la conformité du phonème demandé. Conscientiser le son sensible : générer des sons au travers d'émotions.

- *Les paroles contiennent des mots-clés qui aident le geste vocal.*
- *Faire le lien entre un adjectif et sa traduction vocale : chanter la même phrase « surpris, interrogatif, rusé, bouleversé, palpitant, convaincant, enjoué, ingénu, radieux, etc... »*

- chanter sur l'air de la 2<sup>ème</sup> phrase de « Mardi Gras », Partitions Fantômes 15, page 33 :  
« Pour bien respirer, ce n'est pas compliqué,  
Lâchez les tensions et laissez-vous aller!  
Surpris(e) et gaieté maintenant exprimées,  
Vous verrez qu'il est aisé de bien chanter! »