

## 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.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Axe (tonicité verticale) – Ancrage. Debout, pieds parallèles légèrement écartés, genoux déverrouillés.</i></li> <li>• <i>Déverrouillage des articulations</i></li> <li>• <i>Etirements - Equilibre</i></li> <li>• <i>Enroulement – Déroulement</i></li> <li>• <i>Mobilité de la tête</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'installer sur ses deux jambes</li> <li>• Mimer un mouvement de marche qui s'accélère puis ralentit.</li> <li>• Se faire chat en s'étirant. Balayer l'espace avant jusqu'au dos plat</li> <li>• Bailler sur un mouvement panoramique de la tête.</li> </ul> |
|---|---|

**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.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Respiration abdominale :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Inspiration : on laisse entrer l'air.</i></li> <li>○ <i>Expiration : contrôle du souffle (durée et pression).</i></li> </ul> </li> <li>• <i>Sentir l'écho du diaphragme en posant les mains sur l'épigastre, les côtes, les reins (se pencher en avant).</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souffler et aspirer dans une paille de plus en plus vite en mettant autant de musique dans l'inspire que dans l'expire.</li> <li>• Mettre la bouche en forme de U, O, A.</li> </ul> |
|--|--|

**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.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Roulement des lèvres, sonore. Sentir la résonance de la poitrine à la tête.</i></li> <li>• <i>Travail sur les consonnes explosives (entendre l'écho du A derrière les consonnes). Utiliser les consonnes t-p-t/t-t-b-t</i></li> <li>• <i>Rythmes langagiers de la chanson "T'as pas ta tête", Partitions Fantômes 14, page 41.</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la moto qui démarre avec difficulté</li> <li>• Lancer des bulles avec les mains sur quatre pulsations.</li> <li>• T'as pas/ t'as pas ta / t'as pas ta tête / t'as pas ta tête toi / toi t'oublies tout.</li> </ul> |
|---|---|

**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. Générer des sons au travers d'émotions.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chanter cette phrase en montant d'un demi-ton à chaque fois à partir de do (« Rosicka », Partitions Fantômes 14, page 35)</i></li> <li>• <i>Explorer l'espace sonore d'une sirène (s'aider du mouvement de la main...).</i></li> <li>• <i>Chanter cette phrase en montant d'un demi-ton à chaque fois à partir de do (« Mirza », Partitions Fantômes 14, page 33)</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Eiy pada, pada rosicka »</li> <li>• Sentir la résonance de la poitrine à la tête.</li> <li>• « Z'avez pas vu Mirza<br/>Oh la la la la. »</li> </ul> |
|--|--|