

## 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.

- *Un pied au sol en appui, genou déverrouillé, explorer l'espace autour de l'axe avec l'autre pied. Les bras aident à l'équilibre, ou s'étirent en mouvements inversés. Changer de pied d'appui.*
- *Plantes de pieds au sol, explorer espaces avant, arrière, droite, gauche avant d'atteindre son point de rupture, corps droit. (ne décoller ni orteils, ni talons).*

- Avant d'embarquer pour un long voyage, prendre un dernier contact avec la terre ferme.
- Garder son équilibre malgré les mouvements du bateau qui tangue sur la mer plus ou moins agitée.

**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.

- *Rapprocher les mains à différentes vitesses sur chchch, sss, fff, vvv, (sentir la pression de l'air entre ses mains). Sur l'accueil de l'air, les bras reprennent leur place .*
- *Inspiration nasale lente, suspension puis expiration saccadée et dynamique sur tsch, tsss, hop là, ksss, psss, ktt, gddd, bdd, etc. (fermer les poings à chaque émission sonore)*

- Tenir un gros ballon entre ses mains ouvertes, le comprimer au maximum et accueillir l'air qui y pénètre automatiquement.
- Débarquer dans un pays où on parle « consonnes ».

**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.

- *« babillage » du « coléreux / épanoui », exaspéré / satisfait, caressant / cassant, convaincu / interrogatif, calme / affolé, etc...*
- *« Oh Eeeeh ! », Eh Oooh !, Ahiiiih !, Ouh ouh ! (voix projetée pour un appel lointain)*
- *« Comment allez-vous ? », « très très bien ! », « J'imité le ouistiti ! », « Ah bon ! », etc....*

- Sur le bateau la vie se poursuit : imiter des personnages divers et contraires.
- Le voyage continue et on débarque au pays des voyelles : appel mélodisé du bateau.
- Conversation mélodisée sans prononcer les consonnes

**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.

- *Chanter la dernière phrase de « La polka des marins » (Partitions Fantômes 15, page 61) Commencer sur un la et monter par demi-ton jusqu'au ré.*

- « Aimez-vous valser, la mer va vous faire danser ! »