

PREPARATION CORPORELLE ET VOCALE

Mouvements corporels

Situations pédagogiques

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

- *Etirements - Equilibre*
- *Enroulement – Déroulement*
- *Axe (tonicité verticale) – Ancrage.*

- *Déverrouillage des articulations*

- *Mobilité de la tête et mobilité oculaire. (à dissocier).*
- *Dissociation corporelle*

Nous partons en voyage....

- Sur la pointe des pieds, on va chercher une valise valises déjà prête sur le haut de l'armoire. On la pose délicatement à terre (descendre dos droit sur pointes des pieds, poser la valise à terre, poser les talons et remonter en déroulant). Idem pour la 2^{ème}.
- On prend une valise dans une main, puis l'autre et on se dirige vers la gare. On accélère le pas pour ne pas rater le train (marche sur place).
- On pose nos valises à terre ; on regarde à droite, à gauche (plusieurs fois). Ouf ! Il n'est pas parti !
- On se détend sur une petite musique douce :
Sur 4 temps marquer la pulsation avec les pieds
Ajouter à la noire puis à la croche :
 - claquements de langue
 - frappés poitrine (à 2 mains à la noire, mains alternées à la croche)
 - 2 frottés bras et 2 frottés cuisses
1 frappé mains puis 1 frotté mains (2 fois).

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.

- *Respiration abdominale :*
 - *Inspiration : on laisse entrer l'air.*
 - *Expiration : contrôle du souffle (durée et pression).*
- *Travail des consonnes voisées.*

- Varier les durées de souffle en question/réponse sur ch, sss, jjj à la ronde (soutenu), puis xs, ft, huit à la noire (bref).

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.

- *Travail des résonateurs grâce au moïto*

- Le train arrive en gare : « Ding, ding, ding »
- Varier les hauteurs et les durées du jingle.

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.

- *Chanter cette phrase en montant d'un demi-ton à chaque fois à partir de sol. (« Pour voyager sur la terre et sur l'eau », Partitions Fantômes 17, page 18)*

- « Pour voyager sur la terre et sur l'eau, pour voyager tout là-bas, tout là-haut »