

# Echauffement corporel et vocal



## Textes officiels

Cycle 1 : « jouer de sa voix pour explorer des variantes de timbre, d'intensité, de hauteur, de nuances ; marquer la pulsation corporellement ou à l'aide d'un objet sonore »

Cycle 2 : « Mobiliser...les habitudes corporelles pour chanter (posture physique, aisance respiratoire, anticipation...) . Chanter juste en contrôlant l'intonation à l'oreille. »

Cycle 3 : « Contrôler sa voix et son attitude corporelle pour chanter. »

## Rappel didactique

La culture vocale se développe, tout au long des trois cycles ( et au delà...) par la pratique régulière de jeux vocaux. Il faut profiter de l'extrême plasticité vocale des enfants pour leur permettre d'en explorer tous les possibles, et entretenir la « respiration réflexe » qu'ils perdent malheureusement peu à peu.

## Objectifs

**Entraîner toutes les composantes vocales et corporelles, afin de faciliter l'apprentissage de chants, et d'obtenir une meilleure qualité vocale.**

## Démarche

### Première étape : « Mise en corps »

- **Ancrage dans le sol** : (pour avoir l'énergie et la tonicité nécessaires )

Imaginer que l'on est un arbre ; sentir les racines qui s'enfoncent dans le sol (l'espace en dessous de soi), le tronc (les jambes, le thorax) , les branches ( tête et bras), et tout l'espace au dessus de la tête.

Se balancer de droite à gauche, en sentant le poids du corps se déplacer d'un pied sur l'autre ; chercher le point d'équilibre ;

Se balancer d'avant en arrière en sentant la pression sur le talon ou les orteils ; chercher un point d'équilibre.

Les pieds bien ancrés dans le sol, espacés de la largeur des hanches, dé-verrouiller les genoux ( pour cela, verrouiller, puis relâcher).

Il faut régulièrement vérifier que cette position est acquise de tous les élèves. Ne pas accepter les déséquilibres, les déhanchés....

- **Etirements** : (pour ouvrir les espaces entre les côtes)

Etirer un bras, puis l'autre, puis les deux, tête bien dégagée.

Croiser les bras en accrochant le bout des doigts aux omoplates, puis dessiner avec les coudes un 8 horizontal, genoux fléchis.

Au cycle 3 : faire la « chenille » : chacun masse les épaules de celui qui est devant lui, puis tape avec la tranche de la main de chaque côté de la colonne vertébrale, sur toute la longueur du dos.

- **Eveil du visage** : ( pour activer les résonateurs, agrandir l'espace, mobiliser les percuteurs et articulateurs)

Masser tout le visage, de façon plus ou moins douce ou tonique.

Avec le bout des doigts, frapper le sommet du crâne, les pommettes.

Mastiquer un « chewing-gum », explorer le palais avec la langue.

Faire des grimaces.

Dire « oui » puis « non » avec la tête

### Deuxième étape : « Mise en souffle »

- Alternier les souffles brefs et toniques, et les souffles longs. On peut utiliser l'image d'un ballon que l'on tient devant soi, et que l'on gonfle et dégonfle.
- Sur l'inspiration, veiller à ne pas monter les épaules : c'est le ventre qui doit se gonfler.
- Sur l'expiration, alterner lent et rapide ; installer des interruptions (apnée brève), des crescendo (tempête) des decrescendo (retour au calme)

Il faut tendre vers une excellente maîtrise du souffle.

### Troisième étape : « Mise en voix »

- Bouche fermée : Mmmm en faisant des sirènes.  
Mmmm sur une note tenue, sur une tierce (do-mi-do)
- Onomatopées : Brrr, Vzzz, Rrrr, Llll, miam, glou,... En sirènes ascendantes et descendantes.
- Sur des voyelles, sur des mots pris dans un chant... : on peut utiliser des vocalises « classiques » (tierces, quintes, octaves ) ou simplement isoler un élément mélodique du chant que l'on veut apprendre.

### Bibliographie :

- « Jeux, vocalises et chant choral » M.F. Bourdot NATHAN 2003
- « La voix, 50 jeux pour l'expression vocale et corporelle », J. Perrier et D. Chauvel RETZ 2001
- « La chorale à l'école » CRDP d' Auvergne 2004 Sceren- CRDP
- « Vocalises avant de bien chanter » D. Grosjman- M. Edelin Van de Velde
- « jeux vocaux » G. Reibel Salabert
- DVD : « chanter en classe et en chœur » Scéren- CRDP

### *Echauffement corporel et vocal*

Académie de Grenoble / Agnès PERNOT/ CPEM