Échauffements chant chorale

http://musique-ecole.com/echauffement-corporel-et-vocal/

Echauffement corporel

• Faire des cercles avec la tête, comme si celle-ci tournait autour d'un axe. Dans un sens puis dans l'autre.
• Faire « oui » avec la tête (de haut en bas), faire « non » (de droite à gauche), pencher la tête (à droite, à gauche)
• Hausser les épaules, tenir un peu (la position est tendue), lâcher les épaules (la position est détendue = celle qu'il faut avoir)
• Hausser une épaule en gardant le reste du corps bien droit et détendu (comme un marionnettiste qui tirerait la ficelle de l'épaule vers le haut) le bras « tombe » le long du corps en restant souple. Puis relâcher. Idem avec l'autre épaule.
• Hausser à nouveau les deux épaules et secouer les bras qui sont tout mous (= je dois pouvoir faire travailler une articulation tout en gardant le reste du corps souple et détendu)
• Faire des cercles avec les épaules, en avant, en arrière.
• Mâcher un très gros « chewing-gum » puis détendre lèvres et mâchoires en faisant le « cheval » (brrrr)
• Travail d'enracinement: « La bascule » : Déporter le poids du corps (en restant droit) sur 4 pulsations (vous comptez jusqu'à 4 régulièrement) en allant vers la droite puis revenir sur 4 pulsations et ceci sans bouger les pieds. Idem sur la gauche, en avant et en arrière. Il s'agit, avec cet exercice de vérifier le bon ancrage des élèves. Pas le droit de « déraciner » !
• Séries de frottés 8/6/4/2. Il s'agit de frotter énergiquement un bras en partant de l'épaule jusqu'au poignet sur 8 pulsations (bien régulières et sans accélérer !), puis idem sur l'autre bras. Enchaîner avec les côtés: de l'aisselle jusqu'au bassin. D'un côté puis de l'autre (sur 8 pulsations), ensuite du haut de la cuisse jusqu'au genou, d'un côté puis de l'autre et enfin secouer un pied en s'enracinant bien avec l'autre. Le tout sur 8 pulsations. Puis reprendre l'ensemble mais en comptant jusqu'à 6 (série de 6), puis reprendre encore en comptant jusqu'à 4 pulsations (série de 4) , et enfin pour finir série de 2. On compte dans sa tête.
Attention, les élèves ont toujours tendance à accélérer le tempo dans cet exercice. C'est à vous de les retenir pour que la pulsation reste régulière et stable. Pour cela, recomptez à haute voix pour les remettre sur « les rails ». Je vous suggère de faire cet exercice avec eux.

Respiration

Il faut savoir que très tôt, malheureusement, nous avons tous tendance à avoir une respiration « trop haute ». Les élèves n'échappent pas à cette tendance. Le but que je me donne est de faire prendre conscience aux élèves de leur corps, de leurs sensations, afin qu'ils retrouvent une respiration ventrale, abdominale qui sera plus efficace et qui donne une plus grande détente. Je leur parle également du diaphragme ou tout du moins j'essaye de leur faire ressentir son action…
• L'un des premiers exercices pour cela, vient après le travail corporel sur les épaules que l'on hausse, puis que l'on relâche. Puis je dis aux élèves de se concentrer sur leur respiration, et qu'ils n'ont pas « le droit » de lever les épaules. Si les épaules ne se lèvent pas : qu'est-ce qui bouge lorsqu'on respire ? Laissez le temps de la prise de conscience puis écoutez les réponses des enfants. C'est le ventre qui bouge.
A refaire pour que chacun puisse vérifier….
• Prendre l'air avec une « paille »: (Sans lever les épaules et en prenant bien conscience que c'est le ventre qui se gonfle et se dégonfle) puis souffler par la bouche. A faire 3 ou 4 fois
• La bougie: Tendre le bras à l'horizontal devant soi et pointer l'index vers le haut (c'est votre « bougie »). Souffler le plus longtemps possible sur la « flamme » sans l'éteindre = le souffle doit être doux et long. Puis souffler de façon énergique et courte pour « éteindre la bougie » (on peut sentir l'intervention du diaphragme)
• Traversée de la rivière: Placer les élèves en deux lignes, qui se regardent, en laissant un espace

assez grand entre (c'est la rivière, et les enfants sont sur les rives). L'exercice consiste à ce que chaque élève, l'un après l'autre,traverse la « rivière » sans reprendre sa respiration. L'idée est que chaque enfant prend une pleine respiration pour « nager sous l'eau » et souffler pendant toute la traversée de la rivière. (= Maitrise du souffle sur la durée)
• sss, fff, chchch, kss,
• A faire trois fois de façon énergique et brève: tch, tch, tch (permet de bien ressentir le diaphragme)
• Souffler sur les mains (alternativement de l'air froid = lèvres en avant, et de l'air chaud = bouche grande ouverte)
• Pousser de grands soupirs
• Respirer une fleur (en ouvrant grand les narines, les yeux)
• Bailler sur « O » ou sur « A »

Vocalises
• Bouche Fermée, vérifier que les élèves gardent bien les lèvres sorties. (bien faire « sonner »)
• « Ou, a, é, o, ou » (sur une seule note, legato puis staccato : voir lexique)
• « i, ié, i, ié, o » (Do, ré, do, ré, do)
• « é, ya, a, a, a,a, é » (Do, mi, sol, mi, sol, mi, Do)
• « Mmh, A, a, a, a, a » (Sol – ol, fa, mi, ré, do)
• « C'est un bonhomme de bois qui mangeait des patat' et des pommes de pin » (Pour travailler l'articulation)
• « Ne mets pas tes mains là, ça pince eh! t'es pas fou »
• « Je monte 5 barreaux, Ohh ! puis je redescends » (Do, ré, mi, fa, sol / Sol, fa, mi, ré, Do)
(travail sur l'expression des sentiments)
• « Où êtes-vous ? » (Do, do, sol), « Que faîtes-vous ? » (Sol, sol, Do)(en écho, Forte / Piano : voir lexique , puis simultanément)
• « Zi, o, oui, o, oui, o, oui, o, oui » (Do, ré, mi, fa, sol, fa, mi, ré, do)
• « Géronimo » (Do, do, la, Fa)
• « Oh oui, oh oui, oh oui! » (Do do aigu, la la, Fa fa)
• « What shall I say -ay today » (Do, mi, sol, do aigu, sol, mi, Do)
• « Plume, plume, plume, plume, plume, plume, plum' » (Do do, mi mi, sol sol, do do, sol sol, mi mi, Do)
• « Où s'en vont, les ballons-ons-ons » (Mi, do, sol, Mi, do, sol, mi, do) (avec accord final)
• « Staccati, Staccato – o – o- o » (Do mi sol, mi sol do – sol – mi – Do) (avec accord final)
• « Di,i,i,i,mi – Hou, hou, hou, hou » (Do, ré, mi, fa, sol – do, sol, do, sol)
• « Hola, hola, hola, ho » (Do, mi, sol, mi, fa, ré, Do)