### Construire un échauffement vocal

###

Thème : CHAPEAU GRIS

1. POSTURE

*Je marche dans une forêt*. Il y a mes traces de pas dans le tapis de mousse moelleux, je déroule délicatement mes pieds, du talon à la pointe pour que la trace soit bien profonde.

*Je saute par-dessus les feuilles qui s’envolent :* sautiller sur place pour bien se placer.

*Je pose mes deux pieds au sol :* mes deux pieds sont enfoncés comme les racines d’un arbre.

*J’ondule comme un arbre sous le vent :* se balancer d’avant en arrière pour trouver son équilibre. S’étirer, se grandir (le fil qui étire le corps).

+ JEU DES 4 POSITIONS \*

2. DECONTRACTION

*La nature s’éveille autour de moi.*

Je bâille, je m’étire dans tous les sens. Se frictionner, se tapoter puis se masser les bras, les joues, les ailes du nez, les épaules, les oreilles : seul ou à deux. Je me lave les mains puis les secoue énergiquement.

Rouler les épaules, faire des moulins à vent avec ses bras. Je fais des sourires, des grimaces dans mon miroir, je m’envoie des bisous. Je suis « branché » (contracté) puis « débranché » (décontracté)

*J’ai un peu froid* : j’éternue, je tousse. Frapper délicatement la cage thoracique

*Quelques gouttes de pluie tombent* : tirons la langue et rentrons-la pour essayer d’en avaler

*J’ai soif, je bois dans ma gourde* (imiter les bruits de bouteille que l’on décapsule, claquer la langue pour imiter le son du liquide qui coule,…)

*J’ai très faim, je m’installe* : je mâche un gros sandwich d’abord bouche fermée, puis bouche ouverte.

3. RESPIRATION

*J’ai un arc :* j’inspire en bandant l’arc, j’expire en relâchant la flèche

*Le vent dans les arbres suinte, chuinte, siffle :* « Chhhhhhh », « Fffff », « Ssssss »

*Je cueille une fleur qui* *sent très bon* : inspirer par le nez-expirer par la bouche

*« Semons à tous vents », j*e souffle sur un pissenlit : inspirer puis souffler avec la bouche pour faire s’envoler les « parachutes » du pissenlit (akènes), d’un coup puis lentement, et imiter les « parachutes » qui tourbillonnent sur un « Vvvvvvvvv » sonore et voisé.

+ JEU DE CIRCULATION D’UN BRUITAGE\*

+ JEU DE LA CHAMBRE A AIR QUI SE DEGONFLE (Sss, Sss, Sss, Sss)\*

+ JEU DU CARRE DE Sss\*

4. EMISSION DU SON

Des animaux de la forêt tout autour de moi bougent, chantent, coasse : des fourmis au coucou en passant par les serpents, la biche ou l’ours… un marécage qui gargouille

Je vois une araignée qui tisse sa toile : faire la sirène qui monte et descend.

J’entends les cloches du village au loin : dong (grave), ding (aigu)

La nuit commence à tomber : imiter les étoiles qui commencent à scintiller

Chacun fait avec sa voix quelque chose qui fait peur (repris par le groupe entier)

 « Hé ho » : interpeller quelqu’un au loin d’une voix aiguë… ce sont sept nains…

Travailler la mélodie sur des voyelles (« ou ») puis les intervalles (en s’aidant d’un carillon). Reprendre le texte de la chanson : changer l’intensité, les intonations, jouer avec sa voix parlée, avec une voix de plus en plus aiguë. Terminer en chuchotant la phrase puis juste prononcée sur les lèvres.

+ JEU DE CIRCULATION D’UNE NOTE\*

+ DIALOGUE DE SORCIERES (gna gna gna)\*

Construire un échauffement vocal © Magaly Jungbluth, CPEM 67

**\*Compléments :**

# JEU DES 4 POSITIONS

**Jeux autour de la « position chanteur » :**

Au chiffre annoncé les choristes se mettent dans la position correspondante (proposé par le chef de choeur Scott Alan Prouty dans le DVD « Chanter en classe et en choeur » Ed Sceren) :

1 ! : Assis « avachi » ou « très relax »

2 ! : Assis « chanteur » dos droit, tête dégagée, « éveillé », poids du corps également réparti sur les fesses, pieds à plat sur le sol, on doit pouvoir se lever sans effort.

3 ! : Debout « avachi » ou « très relax »

4 ! : Debout « chanteur » dos droit, tête dégagée, corps éveillé

Puis jouer sur toutes ces positions de façon aléatoire pour que le corps mémorise par contraste les bonnes positions et qu’elles deviennent un réflexe lorsque l’on chante

# JEU DE CIRCULATION D’UN BRUITAGE ou D’UN SON ou D’UNE NOTE

Le groupe se place en cercle. Le meneur propose un bruitage ou d’un son puis le fait circuler en le confiant à son voisin en le regardant. Le son tourne jusqu’à revenir au meneur.

Le son peut être court ou long. Si le son est long, le « fil du son » ne doit pas être « sectionné » : il faut alors travailler un « fondu enchaîné ».

Travail de l’oreille polyphonique : vivre une première expérience de polyphonie/polyrythmie. Travailler sa concentration.

Variables :

* Un ou plusieurs bruitages/son peuvent tourner simultanément : ajouter progressivement un 2ème, puis un 3ème, etc.
* Un ou plusieurs meneurs : attention plus il y a de sons qui tournent, plus il est difficile de suivre.
* Le sens de rotation : le son peut être confié à son voisin de droite ou de gauche
* Une personne désignée peut avoir le droit de transformer le son proposé
* Débuter par la circulation d’un objet (son court) ou d’une pelote (son long)
* Ajouter un déplacement : je confie le son à une personne en face et me déplace pour le lui confier (jeu de regard pendant le déplacement) et prend sa place dans le cercle une fois qu’il s’est emparé du son. Il part à son tour le confier à une autre personne du groupe.

# JEU DU CARRE DE Sss

Accompagner l’expiration par un geste dans l’air : imaginer de tracer un trait à la plume et terminer par un point « léger ». Quand le point est délicatement inscrit dans l’air, la bouche s’ouvre et laisse entrer naturellement l’air dans le corps, sans aucun bruit d’inspiration.

Varier les formes géométriques : carré, triangle, rectangle…

Ssssssssssssssssssss l’AIR entre dans le corps

 Etc.

# JEU DE LA CHAMBRE A AIR QUI SE DEGONFLE (Sss, Sss, Sss, Sss)

S,s,s,s,

Ch,ch, ch,ch,

ff, ff, ff, ff, (l’air rentre à chaque virgule)

Puis accentuer de façon aléatoire : le meneur annonce un chiffre entre 1 et 4 sur ses doigts. Le groupe réalise les séries en boucle. Ils sautent sur le temps à accentuer.

1er temps : 2ème temps : 3ème temps : …

S s s s s S s s s s S s

CH ch ch ch ch CH ch ch ch ch CH ch

F f f f f F f f f f F f

# + DIALOGUE DE SORCIERES (gna gna gna)\*

Dans une langue imaginaire (ici des sorcières), explorer des timbres différents en jouant avec sa voix. En face à face, les deux sorcières parlent entre elles, rient, se fâchent, varient l’intensité de leur dialogue, se disent des secrets de sorcières... Idem avec une voix d’ours, de Père Noël, de lutin, d’extra-terrestre,…

Cet exercice constitue une base d’échauffement vocal théâtralisé qui peut ensuite être réutilisée pour varier les timbres de la voix parlée en lecture, poésie… mais également en éducation morale et civique (EMC) pour apprendre à écouter les propositions de son partenaire et lui répondre de façon la plus appropriée, lors de l’improvisation.

### Construire un échauffement vocal

Thème :

1. POSTURE

2. DECONTRACTION

3. RESPIRATION

4. EMISSION DU SON

Construire un échauffement vocal © Magaly Jungbluth, CPEM 67