

# Jeux vocaux, éducation à la voix

---

La pratique du chant exige au départ une **bonne posture**.

Elle demande une **décontraction** au niveau de tout le corps (cou, épaules, tête, visage, bras, ventre) et se base sur une excellente respiration (abdominale).

On travaillera ensuite la voix elle-même par des exercices d'articulation, d'expression sonore et d'intonation.

**La culture vocale** est à la pratique du chant ce que l'échauffement est à l'activité sportive.

Par ailleurs, on trouve évident qu'il ne peut y avoir de performance sportive sans **entraînement régulier** : pour la **qualité du chant**, il en est de même.

La conclusion s'impose d'elle-même : la pratique du chant doit être régulière et chaque séance doit être introduite par des exercices de culture vocale.

---

**Les exercices et jeux vocaux, à faire dans l'ordre, correspondent aux 4 chapitres suivants :**

- posture
- décontraction
- respiration
- émission du son

Ils se veulent concrets, souvent imagés, car destinés aux enfants. Pour ne pas trop allonger la séance de préparation, effectuer un **choix** parmi les nombreux exercices proposés, les **varier** lors des différentes séances en gardant à l'esprit les **4 chapitres**.

## > Posture

**Debout**, derrière la chaise, en-dehors du banc ou dans un espace réservé, bien campé sur les pieds : les deux pieds s'enfoncent dans le sol. On peut comparer à un arbre solidement enraciné. Jambes légèrement écartées, pointes des pieds légèrement tournées vers l'extérieur.

On se tient **droit**, les bras le long du corps. Le maître est le **modèle** qu'on imite ! (Il est possible de chanter assis : le dos est droit, les deux pieds sont au sol)

- balançons-nous d'avant en arrière pour trouver notre équilibre
- sautillons sur place pour bien nous «placer»
- imaginons qu'on soit suspendu par un fil, sans décoller les pieds

# À LA DÉCOUVERTE DE LA VOIX

## Jeux vocaux, éducation à la voix

### > Décontraction

#### • Mettons-nous à l'aise :

- on s'étire (on imagine une pomme haut placée qu'on essaie d'atteindre)
- on bâille
- on s'étire dans tous les sens
- on fait la révérence en tirant la langue et en faisant « bêêê »
- on est branché (contracté) puis débranché (décontracté)
- on tourne lentement **la tête** dans un sens, puis dans l'autre
- on suit des yeux la main du maître en déplaçant seulement la tête

#### • Mettons-nous par deux, massons **les épaules** de notre partenaire

- « roulons des mécaniques » : effectuons des rotations avec les épaules, en avant, en arrière
- haussons les épaules (les deux puis l'une après l'autre) et laissons-les retomber

#### • Effectuons des mouvements de **la mâchoire inférieure** : latéralement, puis de haut en bas sur « va va va, ba ba ba »...

- Faisons semblant de mâcher un chewing-gum
- Imitons les poissons en ouvrant et fermant la bouche

#### • Avec **les lèvres** et la voix, imitons le bruit des « accélérations des motos » en faisant « brrr » en montant et en descendant

- on a froid : « brrrr »
- faisons le cheval qui s'ébroue en secouant la tête
- expulsons le souffle sur « p p p »
- faisons des sourires
- faisons des grimaces
- envoyons-nous des bisous

#### • Tirons **la langue**, rentrons-la

- roulons les « r »
- faisons « la la la », « bla bla bla »

#### • Frottons-nous **les oreilles** (flux d'énergie à tout le corps)

#### • Massons-nous **les ailes du nez**

- inspirons et expirons par une narine
- inspirons par une narine, expirons par l'autre

#### • Massons-nous **les joues**

- tapotons les joues
- pinçons les joues, faisons le canard
- Massons-nous la gorge, de part et d'autre (**cordes vocales**)

#### • Faisons la danse **du ventre** (concerne le diaphragme)

- faisons du « hoola hoop » en bougeant les hanches
- rions
- toussons
- éternuons
- disons « sst psst kss »
- disons « hop la! Coucou! Hallo!
- Imitons le petit train à vapeur : « tsch tsch tsch »
- Frapons-nous **la cage thoracique**

#### • Faisons le moulin à vent avec **nos bras**

- Laissons tomber nos bras, remontons-les ensuite lentement
- Essuyons-nous le dos avec une serviette

#### • Secouons **nos mains mouillées**

- jetons notre fatigue (laissons retomber les mains sur les cuisses)
- tournons les mains, secouons les poignets (« ainsi font font font »)
- caressons nos doigts

### > Respiration

#### On inspire par le nez, on expire par la bouche

Rappel des **temps de respiration** :

**A/** expirer - repos

**B/** inspiration lente et longue - blocage suspension

**C/** déblocage et expirations diverses :

- relax
- dynamique

- imaginer qu'on se trouve derrière un rideau, puis faire son entrée en tant qu'acteur : « Haaa ! » sourire et expirer en écartant les bras
- marcher : inspirer (sur 2 pas) expirer (sur 4 pas)
- j'ai un arc, j'inspire en bandant l'arc, j'expire en lâchant la flèche
- je rabote, je suis menuisier (inspirer, expirer)
- à genoux, mains au sol : inspirer, dos à plat, expirer, dos rond et tête rentrée
- jeu des balles de ping pong :
  - souffler sur sa balle lors d'une course vers une ligne de but commune (se joue à plusieurs)
  - souffler sur une balle, lui faire passer la ligne de camp de l'adversaire (se joue à deux)
- gonfler un pneu, ça devient de plus en plus dur, on ne trouve plus la valve, ça se dégonfle..
- poser la main sur un grand ballon de baudruche, devant soi. Gonfler le ballon (inspirer, la main monte). Attendre. Dégonfler le ballon (expirer, la main descend). Attendre. Changer ensuite de main.
- respirer longuement le parfum d'une belle fleur puis la « caresser » en expirant lentement
- inspirer, puis souffler d'un coup sur une fleur de pissenlit, pour faire s'envoler les « parachutes »
- idem, mais plusieurs expirations brèves pour faire s'envoler un parachute après l'autre
- éteindre des bougies autour de soi en marchant
- soutenir grâce au souffle une feuille morte qui tourbillonne, la suivre dans l'espace
- imiter le train à vapeur : « tsch tsch tsch... » la vapeur s'échappe ensuite : « tschhhhh... »
- souffler d'un seul coup 5, 10, 20 bougies sur un gâteau
- souffler 3, 5, 10 bougies l'une après l'autre
- la fleur :
  - se ferme : expiration bloquée en baissant les bras
  - s'ouvre : inspiration normale
  - s'épanouit : inspiration forcée en levant les bras
- siffler
- imiter les serpents
- dire ou chanter une comptine ou un autre texte : s'arrêter après chaque phrase ou membre de phrase, prolonger légèrement la dernière syllabe, souffler et inspirer correctement
- se pencher en avant pour expirer - attendre - se redresser en inspirant - attendre
- monter les bras latéralement en inspirant - attendre - expirer en baissant les bras - attendre

# À LA DÉCOUVERTE DE LA VOIX

## Jeux vocaux, éducation à la voix

### > Émission du son (jeux vocaux)

#### Résonance - travail sur le timbre

- imiter des cris d'animaux notamment :
  - certaines histoires en contiennent (ex. «Couic couic et Ratatam» diffusé par «L'école des loisirs»
  - d'autres se prêtent particulièrement bien à une exploitation vocale comme «Justin le petit lapin» de Pierre Chêne
  - on peut inventer soi-même une histoire : ex. il fait nuit, il fait chaud (on bâille, on soupire) dehors, des chats miaulent, des moustiques nous passent sous le nez. Nous les suivons en changeant de registre et de rythme selon qu'ils s'éloignent ou se posent. Avec une bombe insecticide, nous les chassons («pschhh pschhh»)
- appeler quelqu'un au loin : Hô ho ! ou bien He ho ! Popaul ! Annie !
- avec le maître, s'étonner, être choqué, admirer, être déçu, se moquer..
- admirer une fleur : Ooh ! elle sent bon : Mmmmm !
- imiter l'abeille : bzzz ! nnn ! mmmm !
- imiter le bourdon : plus grave (2 groupes interchangeables peuvent travailler)
- imiter la fusée qui décolle et qui atterrit (associer le geste)
- imiter les sirènes des pompiers
- imiter les sirènes de la police américaine
- imiter les cloches (aiguës : ding / graves : dong)
- imiter la brise puis la tempête
- imiter des jets d'eau, des feux d'artifice
- chacun fait avec sa voix quelque chose qui fait peur
- imiter un marécage (bulles d'air, gargouillements, bruits inquiétants, crapauds..)
- imiter une nuit étoilée
- imiter une maison hantée
- «clusters» : chacun pense une note (hauteur libre) le phonème peut être libre ou imposé : «ou» par exemple. Au signal, chacun chante le son prévu sans aller jusqu'à l'essoufflement

#### variantes :

- seulement des notes graves / aiguës (hauteur)
- doux / fort (intensité)
- sons clairs / sombres (timbre)
- accord libre mais on change de hauteur à chaque respiration
- on introduit des « glissandi » (sirènes)
- à partir d'un accord libre, retrouver une même note
- à partir d'une même note, s'en éloigner et réaliser un accord libre
- dire avec affectation : « oiseau, Waterloo, we want whisky »...
- la « manif » : crier un slogan, rapidement, puis lentement
- le marché : vendre sa marchandise, attirer les badauds
- crier : « au secours ! à l'aide ! »
- entrer dans un magasin vide, crier : « oho ! ya quelqu'un ? »

#### Dire une comptine ou une chanson en la rythmant

Ex. Et ton phoque et ton coq  
Et ton sac et ton lac  
Et ton pic et ton tic  
Et ton œuf et ton bœuf

### Dire ce texte

- sous forme de dialogue
- sur différents registres
- avec différentes intonations
- avec une voix de plus en plus aiguë
- varier l'intensité : le chuchoter, opposition forte/piano, crescendo / decrescendo
- varier le tempo : accélérer, ralentir

### Travail sur les voyelles

ou → o → u → i → é → è → a

*Chemin vocalique conseillé de la voyelle la plus fermée vers la voyelle la plus ouverte = ordre d'utilisation du plus facile au plus difficile à émettre*

### Voyelles + consonnes

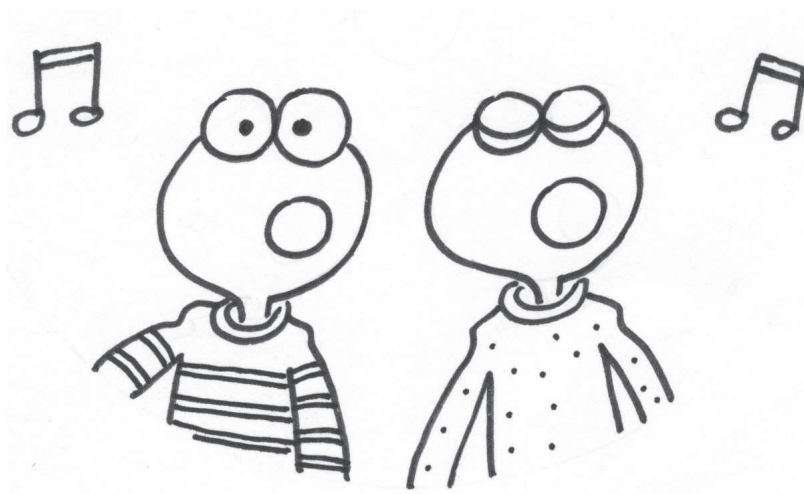
- nasales : nammm némmm nimmm nommm nummm (remplacer n par m)
- labiales : la la la, va, ba, fa
- dentales : sa, da, si, sé
- explosives : p, t, k

### Articulation

- alterner bd, pt, kg..
- dire plusieurs fois : « papa, baba » « titi, didi » « pépé, bébé » « tata, dada »..
- dire rapidement plusieurs fois : « panier piano » ou h«un chasseur sachant chasser...»

### Nasalité française

- dire : « mien tien sien ... songe, mange, plonge... »
- avec pincement du nez : « Sur le pont d'Avignon »
- chanter un chant en exagérant les nasales



# À LA DÉCOUVERTE DE LA VOIX

## Jeux vocaux, éducation à la voix

### Intonation

Pour étendre le registre, chanter des chansons connues et les monter par demi-tons : legato (lier) ou staccato (notes piquées)

Ex. Sur le pont d'Avignon - Au clair de la lune - J'ai du bon tabac - Ma doudou m'a dit (au lieu de la la, choisir de préférence «lou lou lou, ou don don don, non non non, doum, mam, mim, mém..)

Exercices mélodiques, vocalises

à débiter dans un registre moyen et à monter d'un demi-ton progressivement :

<p><b>1</b></p>  <p>mommm _____ pommm _____ nunnn _____</p>	<p><b>8</b></p>  <p>brrr            brrr            brrr blll            blll            blll blomm        blomm        blomm</p>
<p><b>2</b></p>  <p>mommm _____ pommm _____ nunnn _____</p>	<p><b>9</b></p>  <p>ha                    ha                    ha hi                    hi                    hi bang                bang                bang</p>
<p><b>3</b></p>  <p>mommm _____ pommm _____ nunnn _____</p>	<p><b>10</b></p>  <p>blomm blomm    blomm blomm    blomm domm domm     domm domm     domm bomm bomm     bomm bomm     bomm</p>
<p><b>4</b></p>  <p>ma.é.a. _____ ma.é.i.é.a _____ ma.é.i.ou.a _____</p>	<p><b>11</b></p>  <p>flam-be chan-te dan-se... _____  _____ etc (jusqu'à l'octave)</p>
<p><b>5</b></p>  <p>c'est ça c'est ça ma - ïa ma - ïa bra - vo bra - vo</p>	<p><b>12</b></p>  <p>fa la la fa la la fa la la ... fé lé lé fé lé lé fé lé lé ... fi li li fi li li fi li li ...</p>
<p><b>7</b></p>  <p>ha                    ha hé                    hé ho                    ho</p>	<p><b>13</b></p>  <p>ex - ul - ta - te ju - bi - la - te ca - an - ta - te</p>

## À LA DÉCOUVERTE DE LA VOIX

### Jeux vocaux, éducation à la voix

14

Mont - - Blanc  
len - - de - main

15

tsi - ki tsi - ki tsi - ki...

16

bra - vo bra - vo bra - vo bra - vo  
bré - vé bré - vé bré - vé bré - vé  
bri - va bri - va bri - va bri - va

17

Mi - la - no Mi - la - no Mi - la - no Mi - la - no  
Na - po - li Na - po - li Na - po - li Na - po - li



#### > Intonation

pour étendre le registre, chanter des chansons connues et les monter par demi-tons : legato (lier) ou staccato (notes piquées)

Ex. *Sur le pont d'Avignon - Au clair de la lune - J'ai du bon tabac - Ma doudou m'a dit* (au lieu de la la, choisir de préférence «lou lou lou, ou don don don, non non non, doum, mam, mim, mém..)

Exercices mélodiques, vocalises

à débiter dans un registre moyen et à monter d'un demi-ton progressivement :

#### > Quelques conseils :

- L'enfant doit se sentir à l'aise, décontracté, heureux de s'exprimer.
- La tessiture des enfants va en gros du si grave au ré aigu (avec son noyau au sol2) .
- Il faut donc veiller à ne pas chanter trop grave (avoir une référence : instrument, lame, diapason... les chants sont écrits pour les enfants, en respectant leur ambitus : regarder les partitions, écouter les CD.
- Évitions de nous racler la gorge.
- Il est préférable, lors d'exercices de respiration, de commencer par l'expiration afin d'éviter une inspiration forcée, souvent accompagnée de haussement d'épaules qui sont inutiles et inadaptés.
- Pour les enfants qui bourdonnent :
  - multiplier les exercices d'écoute de toutes sortes (surtout ceux concernant la hauteur du son)
  - exiger l'acte juste : accepter l'approximation est préjudiciable à tous
  - qu'il chante moins fort et écoute les autres
  - l'entourer de chanteurs solides
  - lui demander de temps en temps de chanter une note ou le premier intervalle d'un chant
  - partir de sa hauteur et essayer
  - encourager ses réussites