

Echauffement musical

Un échauffement adapté conditionne la séance et crée la dynamique de groupe

I. RITUEL

On choisit 4 ou 5 des exercices suivants pour un échauffement ritualisé en début de séance

1. **Tssss** (langue + son +descendre les bras un après l'autre)
2. **Applaudissements** (ou on tue des moustiques en rythme) ta ki ta ki
3. **Chatouilles** (auto chatouillage : hihih)
4. **Ah !** (d'un ton sec! on lance le bras devant brusquement – comme un coup de karaté)
5. **Plumes ... fffffff fffff** (on récupère et on souffle sur les plumes pour les faire voler très haut)
6. **Tremblements** (de tout le corps, avec la voix qui tremble)
7. **Mmmmmmm !** On cueille des fleurs et on respire profondément pour les sentir. « mmm » de plaisir sur l'expiration
8. **Poussières** (on enlève les poussières, on se frotte) (frrrr frrrrr frrrrr frrrr)
9. **Escargot** (on part recroquevillé accroupi et on se déroule petit à petit avec un bruit bizarre)
10. **Whooooooooooooo-** (on lève les mains progressivement vers le ciel en augmentant l'intensité du son)

II. ECHAUFFEMENT VOCAL

« jeux »

- jeu des ballons : inspirer et se préparer à envoyer son ballon très loin sur « ouiiiiii » (refaire en soutenant le son le plus longtemps possible, suivre le ballon imaginaire des yeux).
- Se passer la balle sonore : elle passe de main en main. Refaire en essayant de garder un son en continu, sans arrêt.
- La famille Moon : bébé Moon, maman Moon et papa Moon (il a une voix forte) : allongé, on gonfle le ventre sur l'inspiration, pendant l'expiration on dit « Mooooooooooooooooooooon avec la voix désignée.

Vocalises avant de bien chanter »

(Didier Grojsman – Michel Edelin Edition VAN DE VELDE)

=> un cd + paroles + partition + exercices avec une vingtaine de chansons simples et amusantes pour enfants

=> le chat

Ha! Ha! Ha! Ah ! Ça c'est le chat

Ho! Ho! Ho! Derrière le rideau

Hi! Hi! Hi! V'là mam'zelle souris

Hu!Hu!Hu! Qui ne l'a pas vu !

Hé! Hé! Hé! Je vais la croquer !

Hou! Hou! Hou! Se dit le matou...

Han! Han! Han ! Mais voilà maman

Hai! Hai! Hai! Un bon coup d'balai!

« warm up » (Pierre-Gérard Verny – Edition Fuzeau)

=> t'as pas tout dit à ta doudou (inspiré de Bobby Lapointe)

la méthode permet de répéter chaque partie (des fois il y a même plusieurs voix)

le play back permet de monter la voix petit à petit

III. ECHAUFFEMENT PHYSIQUE

Corporel :

- Masser le front énergiquement, masser les yeux, les joues (élastiques), la bouche (autour des lèvres), le cou et la nuque, les épaules (droite, gauche),
- s'étirer en baillant (craquer de partout), on reproduit les mouvements faits par le chef (se toucher le menton, le front, faire des mouvements des bras).
- Enracinement : lever les talons et rebondir (secouer) ; on sent le ventre se secouer aussi. Lever un pied et rester en équilibre, l'autre pied.
- Le chewing gum géant : on mâche de manière exagérée...

=> si les élèves baillent, c'est bon signe ! c'est qu'ils se détendent !

Respiratoire :

- Cueillir une pomme, la croquer et expirer sur « mmm ». Varier les hauteurs.
- Faire le petit chien : inspirer et expirer très rapidement en tenant son ventre pour sentir la respiration abdominale.

- La famille Moon : bébé Moon, maman Moon et papa Moon (il a une voix forte) : allongé, on gonfle le ventre sur l'inspiration, pendant l'expiration on dit « Moooooooooooooooooooooon avec la voix désignée.

IV. ECHAUFFEMENT PHYSIQUE ET VOCAL

Ce type d'échauffement demande de la place...et se veut très dynamique

jeu du KEN ZU KAI KAI

- 1) Disposition : un meneur est devant. Les autres sont derrière et prennent beaucoup d'espace de manière à bien le voir
- 2) Le meneur commence et termine par Ken zu kai kai avec toujours le même geste associé (une sorte de rituel)
- 3) Il improvise des gestes et des sons entre deux
- 4) Les autres imitent les gestes et les sons à chaque fois
- 5) Une fois ce premier passage fait, un volontaire s'avance à la place du meneur et devient à son tour meneur (rituel ken zu kai kai + improvisation + ken zu kai kai)
- 6) Au fur à mesure des séances, plus besoin de lancer le jeu : un élève peut directement mener l'échauffement ...

*Bien mêler le geste avec la parole ! On peut même le faire en rythme ! (4 temps = 4 petits gestes et 4 onomatopées...)
ce jeu se veut dynamique et créatif mais demande de l'écoute et du calme.*

jeu des sourds et muets

Chaque élève invente un son et un geste pour symboliser son prénom

1. Chacun rappelle son prénom, montre son geste et le son associé. Les autres élèves l'imitent.
2. Un élève appelle un autre élève mais il n'a plus le droit de dire le prénom : il doit donc utiliser le son et le geste de l'autre...
3. Variante 1 : Une fois ce jeu bien installé (si tout le monde connaît bien le son et geste de chacun)=> on ne fait plus que le geste
4. Variante 2 : on ne fait plus que le son

Une fois le jeu bien compris, il est plus intéressant de le faire en petit groupe : l'intérêt consiste plus dans l'écoute, l'énergie et l'observation. En faire juste un jeu de mémoire risque de mettre certains élèves en échec.