

## Exemples d'échauffement et de jeux vocaux

### Echauffement corporel :

- ✓ Mobiliser de bonnes habitudes corporelles :

Sur une musique douce, les élèves vont se masser, en fermant les yeux. Front, joues, bouche, cou, nuque, épaules, bras, mains.

Sur une musique plus rythmée, les élèves vont se masser deux par deux. Ils vont malaxer les épaules et les omoplates avec le bout de leurs doigts, tapoter avec la tranche extérieure de la main toute la surface du dos et faire courir ses doigts sur le haut du dos et sur la nuque.

Le corps bien droit, on essaie de se tenir comme un arbre. Les pieds légèrement écartés comme des racines fermement ancrées dans le sol. On se tient bien, de façon stable. Un vent léger nous caresse et permet à notre tronc de bouger, de se balancer sans que jamais les pieds ne se décrochent du sol (ce sont les racines de l'arbre).

Sentir que le sommet de la tête est tiré par un fil qui tire la colonne vertébrale comme une marionnette. (Lever un bras au-dessus de la tête comme s'il agissait sur le fil de la marionnette).

En écartant les bras à l'horizontale ou verticale comme pour repousser les murs ou le plafond.

#### - **Tonicité :**

Les élèves vont secouer leurs mains et leurs doigts énergiquement.

Sur une musique rythmée, les élèves vont tapoter avec énergie, mais sans se faire mal, les différentes parties de leur corps. Indiquer les parties à tapoter : cuisses, fesses, genoux, oreilles...

Faire bouger son nez comme un lapin.

Imiter le gourmand qui respire les bonnes odeurs (accompagné par un mouvement des yeux).

Respirer l'odeur des croissants chauds, d'une rose ou du muguet.

Ecarter les narines en respirant des gouttes de parfum déposées sur le dos de sa main.

Courir très rapidement sur place.

Rebondir sur place comme un ballon, sans bruit.

Imiter les sauts de la puce en s'accroupissant le plus possible et en bondissant trois, quatre fois de suite puis s'arrêter et observer à droite, à gauche.

Se frotter les mains avec vigueur pour sentir la chaleur entre les paumes.

- ***Etirements, assouplissements :***

Bâiller et s'étirer dans toutes les directions.

Assouplir ses joues, sa bouche et ses mâchoires en faisant comme si l'on croquait dans un gros melon.

Mâcher virtuellement un chewing-gum ! Bouche ouverte, bouche fermée, rapidement puis lentement, en accompagnant avec le regard (mimer la colère, la joie, l'étonnement).

Basculer très lentement le cou d'avant en arrière, de droite à gauche en gardant la tête droite, la tourner le plus loin possible à droite puis à gauche, très lentement.

Dessiner un grand cercle avec son menton, en suivant le mouvement des yeux.

Rentrer la tête dans les épaules en haussant les épaules le plus possible.

Je dis « oui, oui » par un hochement de la tête/Je dis « non, non ».

Se pencher lentement en avant : baisser le cou jusqu'à ce que le menton touche la poitrine puis se baisser vers l'avant en évoquant l'image d'un enroulement progressif des vertèbres. Attention à se tenir bien sur ses pieds pour ne pas tomber en avant. Toujours aussi lentement, se redresser en reconstruisant sa colonne.

- ***Ancrage dans le sol :***

S'exercer à rester dans une position très instable sans perdre l'équilibre : sur un pied, le corps penché en avant...

Placé sur ses 2 pieds : basculer le corps d'avant en arrière (sans bouger au niveau du bassin), de droite et gauche... puis réaliser des petits cercles, dans un sens puis dans l'autre.

Se « planter » bien solidement dans le sol. Puis jouer à se déhancher, à se trémousser de gauche à droite, sans que les pieds quittent le sol. Ne pas hésiter à passer derrière les élèves et à les pousser très légèrement en avant pour essayer de les déstabiliser (ils ne doivent pas bouger).

Prendre une inspiration, bloquer (rester en apnée), taper plusieurs fois des pieds (en cherchant à bien s'ancrer dans le sol), puis souffler en gardant cette posture d'ancrage.

✓ Mémoriser les bonnes attitudes de chanteur :

S'amuser à enchaîner différentes attitudes, de plus en plus rapidement pour bien les inscrire dans le corps :

1. Assis sur une chaise n'importe comment, tout mou.
2. Assis, droit, fier, souriant, prêt à bondir.
3. Debout en se tenant mal (tordus ou crispés, le dos rond, les poings serrés, le visage fermé).
4. Debout, les pieds stables, les mains et les bras décontractés.

- **Le jeu du miroir :**

Enchaîner des gestes ou attitudes que les élèves doivent reproduire simultanément « en miroir ». Revenir à la position de départ après chaque geste.

- **Retrouver la position de concert :**

Placer les élèves en position chorale : sur 3 rangées, en arc de cercle. Tenir compte des tailles (plus petits devant) et mélanger garçons et filles. Laisser environ 10cm d'épaule à épaule entre chacun et une cinquantaine de centimètres entre chaque rangée. Leur annoncer qu'il s'agit de la position de concert. Ils doivent mémoriser leur place et observer comment sont disposées les rangées.

Les élèves sont éparpillés. Au signal (claquement de mains), ils doivent se replacer en position de concert face au chef de chœur, en moins de dix secondes.

Variables didactiques : varier les positions de départ de l'exercice (assis par terre, debout en cercle, mélangés dans la salle...) et ne pas hésiter à changer de place pour que la chorale se reforme à différents endroits. Réaliser l'exercice en marchant, en courant, en reculant. Trouver une façon harmonieuse de se déplacer...

✓ Sentir son rythme intérieur :

Proposer aux élèves de se déplacer dans la salle, chacun à leur rythme. Proposer de bien sentir son état intérieur et de l'exprimer par une démarche particulière (pas lourds ou légers, lents ou rapides, gestes, mimiques...). Insister pour que chacun se déplace à sa façon.

Accompagner le déplacement en racontant une histoire : « C'est le matin, je marche à petits pas, encore tout endormi. J'entends le chant des oiseaux, cela me met de bonne humeur, je marche avec de plus en plus d'entrain... » Accompagner le rythme avec tout le corps. Indiquer d'autres situations (se savonner sous la douche, marcher en cherchant son chemin...) et demander de les mimer en rythme, en exprimant des sentiments variés.

Marcher lentement, les épaules relâchées, en plaçant la main gauche poing fermé au niveau du plexus solaire pendant que la main droite repose sur la main gauche : un pas pour l'inspirer et deux pas pour l'expirer. Augmenter progressivement le nombre de pas sur l'expirer. Prendre conscience de chaque pas et du mouvement de passage d'un pas à l'autre. Dans la dynamique de cette marche, avancer vers un but en étant centré sur chaque point d'appui qui mène vers ce but (exercice de respiration, d'ancrage et de rythme).

Se déplacer en respectant la pulsation d'un play-back. Se laisser inspirer par la mélodie et imaginer une histoire dans sa tête. Proposer des déplacements sur d'autres musiques de styles variés (jazz, blues...).

**Echauffement respiratoire :**

✓ Le souffle :

Les élèves se tiennent debout, le buste droit, les pieds légèrement écartés, les mains relâchées le long du corps. Proposer de respirer par le nez, puis par la bouche, en sentant son ventre se gonfler puis se dégonfler légèrement, comme un ballon. Vérifier le contrôle des épaules : elles ne doivent ni se soulever, ni se baisser.

✓ Sentir et contrôler le diaphragme :

Inspiration lente par le nez, suspension et expiration brutale sur tch...

Imiter le petit train : tchou, tchou, le serpent, ksssss, le grillon, tssss, l'abeille, bzzzz, faire le rire du papa ours ha ha ha.

✓ Respiration abdominale :

En position allongée, puis debout : dégonfler le « ballon ventre » en l'écrasant avec ses mains puis ouvrir en laissant rentrer l'air.

Gonfler une bouée autour du ventre.

✓ Travailler l'enchaînement inspiration/expiration :

Situation d'inspiration : ramasser une fleur et la sentir.

Diverses situations d'expiration envisageables :

- souffler sur une bougie sans vouloir l'éteindre
- souffler sur une ou deux bougies (souffles brefs)
- souffler sur 10 bougies (souffle plus long)
- souffler pour enlever le sable que l'on a sur les mains
- faire des rafales de vent faible, puis fort
- en imitant le serpent sur le son « s »
- en imitant la chute d'eau sur le son « ch »
- comme si l'on voulait faire de la buée sur une fenêtre
- comme si l'on voulait faire vaciller la flamme d'une bougie.

Recommencer les exercices en variant la durée de l'expiration et la quantité d'air expulsée (il est possible de compter en même temps pour avoir un temps précis d'inspiration, comme d'expiration).

Inspirer, puis expirer sur des « ch ch ch », « f f f », « xs xs xs » (possibilité de varier les rythmes des phonèmes produits en expir. L'enseignant montre, les élèves répètent).

**Echauffement vocal :**

✓ Décontraction de l'appareil vocal :

- **Mâchoire :**

Serrer les dents comme si on était en colère, laisser tomber la mâchoire inférieure.

Abaisser et remonter la mâchoire inférieure en tenant le menton et sans le tenir.

- **Langue :**

Claquer la langue lentement et vite (bruit du sabot au pas, au trot, au galop).

Faire le ménage dans sa bouche avec la langue.

- **Larynx :**

Bâiller en disant : « je bâille comme un petit lion, puis un grand, puis un très grand lion ».

Ouvrir grand l'intérieur de la bouche comme si on avait une pomme de terre chaude dedans.

Imiter un cheval qui fait vibrer fortement ses lèvres.

Imiter la moto qui démarre, qui roule tranquillement, qui accélère, qui s'arrête, ....

Envoyer des baisers.

Claquer les lèvres pour imiter le poisson qui vient au ras de l'eau pour gober une mouche !

Imiter de grosses gouttes d'eau qui éclatent en tombant au sol. Claquement de lèvres ou en prononçant « plic ploc ».

Faire un profond soupir de désespoir.

Inventer des sons pour sentir l'influence de la langue : « la / li / lll » des lèvres : « ma / mi : mmm ».

Chanter et sentir le mouvement des lèvres : « iii-ong », « lii-uuu », « iii-an », « Plouffff ! ».

✓ Jeux vocaux :

- **Le jeu de l'écho (en lien avec le jeu du miroir) :**

L'enseignant ou un élève dit une phrase ou des mots inventés (onomatopées...) et tout le groupe répète en écho.

Enchaîner deux ou trois phrases courtes et rythmées, en laissant un temps de silence entre chacune pour que les élèves répètent. Ex : « Je suis fatigué », « Ouh là là là ! », « Boung ga Boung ga »

Continuer le jeu en associant à chaque phrase un geste simple.

Se placer en cercle et inviter chacun à créer, tour à tour, une formule « phrase+geste », que le groupe répète immédiatement. Veiller à ce que l'enchaînement soit fluide, sans temps mort. Ex : rythmer le jeu en frappant dans les mains. Sur les 4 premiers frappés, l'élève lance une formule et sur les 3 frappés suivants, le groupe répète.

- **Faire résonner un son :**

Les élèves vont se boucher les oreilles et chanter sur « m ». Ils vont écouter la résonance de leur voix et dire ce qui permet au son de résonner : bouche, lèvre, palais, joues...

Imiter des cris d'animaux et toucher son corps pour voir à quels endroits le son résonne : tête, nez, poitrine. Faire constater que lorsqu'on fait des vocalises aiguës, la voix résonne dans la tête. Lorsque les vocalises sont graves, elle résonne dans la poitrine. On peut également déformer sa voix : en se bouchant le nez, on imite le cri du canard et le son résonne dans le nez.

Les élèves vont faire vibrer leurs lèvres sur le son « b » puis vont faire la sirène qui monte et qui descend. Imaginer que le son part de la poitrine (dans les graves) et s'enroule dans la tête (dans les aigus) puis redescend dans la poitrine. Accompagner le son avec un geste de la main pour affiner cette sensation.

Faire « mmm » de plaisir gourmand en « voyageant » de l'aigu vers le grave et inverse.

Dire sans vocaliser : « ma mé ma mé ma / mo mé mi mé mo / ma ma ma mé mé mé mi / mi mi mé mé ma ma ma / ma mé mi mo mu ».

Sur « ou » imiter la sirène en suivant le geste de la voix. Le son monte, reste sur le palier supérieur puis redescend.

Jeu des vagues : sur [o] ou [u], en s'aidant d'un geste imagé de la main, imiter une vague qui s'élève puis retombe.

Proposer aux élèves la première phrase mélodique d'un chant appris pour s'échauffer vocalement : leur faire remarquer que plus on chante fort, moins on sent sa voix résonner et donc moins le son produit est joli.

Inventer une phrase à vocaliser. La jouer à l'aide d'un instrument puis la chanter à voix haute et inciter les élèves à la répéter. Continuer en élevant la vocalise d'un demi-ton à chaque fois. Vocaliser aussi sur des phrases en langue étrangère.

- ***Quelques jeux vocaux proposés par Guy Reibel (extraits du DVD « Le jeu vocal »)***