

Mise en disponibilité du corps et de la voix

CHANTER MET EN JEU LE CORPS, LE SOUFFLE, LA VOIX ET L'OREILLE

C'est une activité physique et artistique qui nécessite une attention et une préparation particulière.

Objectifs:

- ❑ Faire prendre conscience à l'enfant qu'il peut agir sur son corps et sur sa voix
- ❑ Développer ses possibilités vocales
- ❑ Développer son écoute : intérieure (sensations du corps, vibrations internes) et extérieure (espace sonore environnant, son collectif, couleur vocale commune)
- ❑ L'amener à adopter le bon « geste » vocal, les attitudes adaptées au chant.
- ❑ Développer l'inventivité vocale
- ❑ Installer le groupe dans une activité artistique musicale

Les principales étapes d'un rituel de la « mise en chant »:

- ❑ Réveil du corps
- ❑ Réveil du souffle
- ❑ Réveil de la voix

La "mise en chant" doit comprendre les trois étapes du rituel ; à l'intérieur de ces trois étapes, choisir chaque fois de 1 à 3 exercices dans chaque thème :

ETAPES		
Réveil du corps	Réveil du souffle	Réveil de la voix
tonicité	diaphragme	résonance
étirements	inspiration	articulation
dos	expiration soufflée	tessiture
ancrage	expiration sonorisée	
visage		

On choisira de se polariser sur l'un ou l'autre de ces thèmes, en fonction des besoins des élèves, de l'objectif de la séance, des besoins pour le chant en cours d'apprentissage.

Cette mise en chant peut durer de 5 à 10 minutes, selon la situation et les besoins. Elle sera plus développée dans le cadre du travail vocal d'une classe que dans le cadre du travail de la chorale (réunissant plusieurs classes).

Avant cette phase de mise en chant, il peut être important de rendre les élèves "disponibles". Pour cela procéder à différents petits jeux au choix :

- Fermer les yeux et repérer 3,4 sons dans la classe ou à l'extérieur.
- Fermer les yeux et visualiser mentalement, tout ce qui se trouve dans la salle où l'on se trouve. Eventuellement, à l'annonce par l'enseignant d'un élément présent dans la salle, les élèves pointent du doigt l'endroit où il se trouve.
- Observer tout ce qui est accroché aux murs de la salle puis en fermant les yeux, les lister.

LE REVEIL DU CORPS

C'est un moment de décontraction et de prise de conscience corporelle ; conscience des appuis, du centre de gravité, de l'équilibre, de la tonicité et de la souplesse du corps.

➤ Tonicité :

- ❑ Secouer ses membres, son corps, ses mains énergiquement
- ❑ Tapoter avec beaucoup d'énergie tout son corps
- ❑ Courir sur place de plus en plus rapidement

➤ Étirements / opposition tension – détente / assouplissement :

- ❑ Robot / poupée de chiffon
- ❑ Statue de glace ou bonhomme de neige qui fond au soleil
- ❑ La marionnette qui grandit puis qu'on relâche...
- ❑ Hausser et contracter les épaules puis relâcher
- ❑ Décoller un pied du sol et le faire trembler en décontractant de la hanche au bout du pied
- ❑ En sortant du lit : bâiller et s'étirer dans toutes les directions
- ❑ Toucher les étoiles
- ❑ Faire des rotations de la tête, des épaules, du buste

➤ Le dos (à faire par deux):

- ❑ Malaxer doucement les épaules et omoplates, du bout des doigts
- ❑ Tapoter avec la tranche de la main de chaque côté de la colonne vertébrale, le long du dos
- ❑ Faire courir les doigts partout sur le dos, comme des araignées

➤ Ancrage au sol :

- ❑ Rester dans une position instable sans perdre l'équilibre
- ❑ S'enraciner au sol comme un arbre : les deux pieds légèrement écartés bien à plat, solidement plantés ; les bras se déplacent lentement dans l'espace (branches et feuillage dans le vent / algues ondulant dans l'eau...)
- ❑ Dans cette position, se déhancher, onduler, se trémousser de gauche à droite, se balancer d'avant en arrière... sans que les pieds quittent le sol
- ❑ Par deux, l'un est dans la position de l'arbre enraciné mais souple (tout le corps peut bouger sauf les pieds), l'autre tourne autour de lui et essaie de le « déraciner » en exerçant des petites poussées sur son dos, son épaule, son torse... ; l'arbre ne doit pas se déraciner.

➤ Le visage :

- ❑ Bâiller ; masser le larynx en déglutissant
- ❑ Se masser le front, les tempes, les joues, les pommettes, les ailes du nez, les lèvres, le menton, le cou, la nuque, les épaules
- ❑ Se tapoter le visage du bout des doigts
- ❑ Mimer différentes expressions pour solliciter les différents muscles et articulations du visage : visage le plus petit et froissé possible / visage le plus grand et gonflé possible / colère / dégoût / étonnement / émerveillement / sourire jusqu'aux oreilles / air bête ou bêât / clins d'œil / cillements...
- ❑ Mâcher, d'abord bouche fermée puis en exagérant les mouvements de la bouche qui s'ouvre et se ferme dans tous les sens, un chewing-gum, un chamalo, en faisant des bruits de langue
- ❑ Croquer dans une pomme, du chocolat aux noisettes..., mâcher, avaler, ramasser les miettes entre les dents avec la langue
- ❑ Faire des bruits avec ses lèvres, sa langue

LE REVEIL DU SOUFFLE

« Chanter, c'est souffler » ; les exercices de souffle permettent de prendre conscience du trajet de l'air, ils visent la maîtrise du chant, le contrôle de la respiration et l'accroissement des capacités respiratoires.

➤ Prendre conscience de la respiration :

- ❑ Respirer normalement puis accompagner l'inspiration et l'expiration en visualisant son ventre et son dos qui se « gonflent » et se « dégonflent », comme un ballon (bras croisés qui entourent le sternum et mains vers l'arrière à hauteur des côtes flottantes, pour sentir l'élargissement de toute la ceinture, « respiration du ventre au dos »); pour les petits, cette prise de conscience se fait en position allongée, les yeux fermés, mains sur le ventre (par exemple après un moment de mouvement corporel).

➤ Prendre conscience du travail du diaphragme :

- ❑ Halètements (respirer comme un petit chien)
- ❑ Prononcer des «hop», «hello», «tss», «kss», «tch», «fft», «pfch»...
- ❑ Rires

(En faisant ces exercices, placer les mains sous les côtes, pouce vers l'arrière, on doit sentir les doigts s'écarter = poussée du diaphragme)

➤ Prendre conscience de et élargir l'acte d'inspiration :

- ❑ Inspirer rapidement par la bouche
- ❑ Inspirer longuement par le nez, sentir un parfum...
- ❑ Inspirer dans un « AAAH ! » silencieux d'admiration (on sent l'air frais qui inonde la bouche ; le ventre se gonfle)

➤ Contrôler l'expiration qui est le soutien d'une bonne émission vocale :

- ❑ Souffle léger, sentir l'air qui caresse les lèvres :
 - Souffler sur une balle de ping-pong pour la faire rouler
 - Faire vaciller la flamme d'une bougie sans l'éteindre
 - Souffler sur une vitre pour l'embuer, dans les mains pour se réchauffer
 - Faire des bulles de savon
 - Sonoriser une douce brise
- ❑ Souffle puissant :
 - Eteindre les bougies d'un gâteau d'anniversaire
 - Jeu d'opposition avec une balle de mousse (souffler en vis à vis)
 - Gonfler un ballon de baudruche
 - Sonoriser un vent fort
- ❑ Souffle long et expiration sonore :
 - Sonoriser une brise légère (chchch...), un vent fort (ffff...)
 - Sonoriser un vent tourbillonnant (vvouou...) ou hurlant (houou...)
 - Sonoriser le serpent, l'abeille, le moustique...
 - Souffler avec une expression d'admiration, d'étonnement « oh ! ah !... » avec beaucoup de souffle
 - Chuchoter des phrases
 - Sonoriser la voiture (vibration des lèvres)
 - Faire la voiture chantante : vibration des lèvres sonorisée sur une mélodie connue des enfants
 - Expirer en disant d'un seul trait un texte de plus en plus long

Attention, l'inspiration qui précède chaque expiration doit être naturelle : il suffit de détendre le ventre et le dos tout en ouvrant la bouche pour laisser entrer l'air : les côtes s'élargissent, le ventre et tout le dos se « gonflent », mais les épaules restent détendues (ne pas les lever) !

LE REVEIL DE LA VOIX

➤ Résonance :

Les éléments résonateurs sont les cavités buccales, nasales, pharyngiennes et thoracique (caisses de résonance) ; l'objectif est d'améliorer la qualité sonore, la musicalité et la pose de la voix. Les exercices suivants se travaillent sur des petites chansons et des vocalises :

- ❑ Le larynx : chanter en baillant bouche fermée
- ❑ La bouche : chanter sur bouboubou..., poupoupou... toutoutou..., doudoudou...)
- ❑ Chanter bouche fermée
- ❑ Chanter en vocalisant sur « ou », « an », « on »
- ❑ Suivre un cheminement de voyelles et diphtongues à une hauteur donnée:
 - ou→on→o→e→eu→i
 - ou→an→a→ai→é→i
 - ou→o→an→o→un→i
- ❑ Les fosses nasales : textes, vocalises et chansons utilisant les sons no, nan, nin, non, nig, nong, ding, dong, gn...
- ❑ Les lèvres : bouche fermée, lèvres souples, faire résonner les sons: « bloum », « blom », « mioum », « miam »

Sentir les résonances :

- ❑ En plaçant sa main sur sa tête ou sur sa poitrine, sentir les vibrations dans le front (sons aigus), dans la poitrine (sons graves).
- ❑ Ecouter les vibrations de sa voix, en chantant avec les mains formant un pavillon de la bouche à l'oreille.
- ❑ Chanter en se bouchant les oreilles

➤ Articulation :

Pour assouplir le mouvement des mâchoires, des lèvres, de la langue ; pour maîtriser l'articulation des consonnes, des syllabes

- ❑ Voix parlée :
 - Vocaliser des chants d'oiseaux
 - Appeler un enfant distinctement
 - Dire des textes en parlé-rythmé, sur différents tempi
 - Imiter le galop d'un cheval sur le macadam (ta-go-da) / sur le gravier (ti-gui-di) / sur le pont (to-go-do) / sur l'herbe (té-gué-dé)
 - Apprendre des « virelangues »
- ❑ Voix chantée : faire des vocalises ou remplacer les paroles d'une chanson par « da ba da ba da... », « ya da va ma na », « e ya e ya », « ma mo ma mo ma », « Milano Torino Napoli »...

➤ Tessiture :

C'est l'étendue vocale ; elle varie en fonction de l'âge des enfants. Le but est de l'élargir.

- ❑ Prendre conscience de la différence entre la voix parlée et la voix chantée : parler en jouant sur l'intonation de sa voix puis chanter un mot (son prénom), une phrase (bonjour, je m'appelle... / ce matin au petit déjeuner, j'ai mangé du pain avec de la confiture...)
- ❑ Exprimer des petits textes façon théâtre, exagérer les intonations, le caractère, l'expression

- Jeux de sirènes montantes et descendantes, de vagues, de feux d'artifice (sur « piouou... », « vvouou... », « waaa... », « yaaa.... »...)... : le mouvement de la main suit le son qui monte ou descend ; aller de plus en plus haut.
- Vocalises : petites formules mélodiques que l'on répète en montant ou en descendant à chaque fois d'un degré de la gamme

Amener peu à peu les enfants à prendre eux même en charge la phase de préparation corporelle et vocale avant de chanter : soit c'est un enfant qui prend la place du meneur, soit chacun choisit librement parmi les mouvements ou exercices vécus antérieurement et les fait à son rythme. L'enseignant donne le départ et l'arrêt de chaque étape ; il contrôle la justesse des mouvements. Ce moment se déroule dans la détente, le plaisir mais il faut amener les élèves à le faire avec sérieux et concentration. Favoriser les propositions individuelles, les inventions vocales expressives, le plaisir de faire et l'écoute collective.