



# L'ATELIER DU JEUNE CHANTEUR

## Les échauffements vocaux - (Volume I)

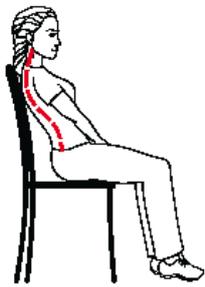
---

**Mathias CHARTON** Inspecteur d'académie, Inspecteur pédagogique régional  
d'éducation musicale et chant choral

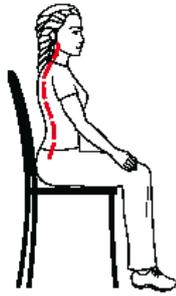


POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE

**Exercice n°1 :** [P] La posture du chanteur



Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



**Étape 1 :** Identifier les quatre positions ci-dessous et décrire les deux positions idéales (2 et 4) pour bien chanter.

**Étape 2 :** Au signal sonore ou visuel du chef de chœur les chanteurs alternent les quatre positions ci-dessous.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré] Les sirènes



Échauffement par imitation des exemples vocaux du chef de chœur - exercice en technique responsoriale.

**Étape 1 :** Réalisation de sirènes (glissando) en partant du bas vers l'aigu, puis de l'aigu vers le grave et enfin des sirènes ascendantes et descendantes - les sirènes sont faites sur des voyelles permettant d'accrocher les résonateurs du visage (« i », « é », « u »).

**Étape 2 :** Réalisation de sons toniques et dynamiques dans l'aigu de la voix sur les voyelles « a », « ou » et « o ».

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré] Le placement de la voix

**Allegro**

C Am F G C Db Bbm Gb Ab Db

i é o a i é o a

**Exercice n°4 :** [Ré / A] Vers la voix chantée

**Moderato**

G D G Gb Db Gb F C F

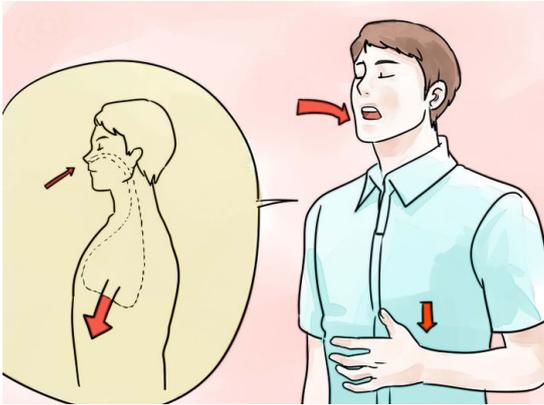
Moï moï

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T]

**La respiration abdominale**



**Étape 1 :** Placer sa main gauche sur le nombril

**Étape 2 :** Inspirer de l'air par la bouche sur 4 temps en cherchant à pousser sa main avec son ventre. Prendre soin de ne pas lever les épaules lors de l'inspiration.

**Étape 3 :** Expirer l'air par la bouche sur 8 temps de manière régulière en essayant de laisser le bas du ventre sorti (la partie du ventre sous le plexus rentrera progressivement au moment de l'expiration).

Réalisation de l'exercice 10 fois

**Exercice n°2 :** [Re / Ré / A]

**L'assouplissement de la voix**

**Moderato**

C Dm7 C/E F C Db Ebm7 Db/F Gb Db

Mi Mai Ma Mo Mou Mi Mai Ma Mo Mou

**Exercice n°3 :** [T / Ré / A]

**Le relâchement de la mâchoire**

**Moderato**

G C D G Gb Cb Db Gb

na na

**Exercice n°4 :** [P / T / Ré / A]

**Étendre la tessiture de la voix**

**Andante**

C F/C C Db Gb/Db Db

i é o a i é o a

**Exercice n°5 :** [P / Re / T / Ré / A]

**La voix chantée**

**Andante** Possibilité de canon à 3 voix (\*)

C G C\* F C\* F G C Am Em F C F C/G G C

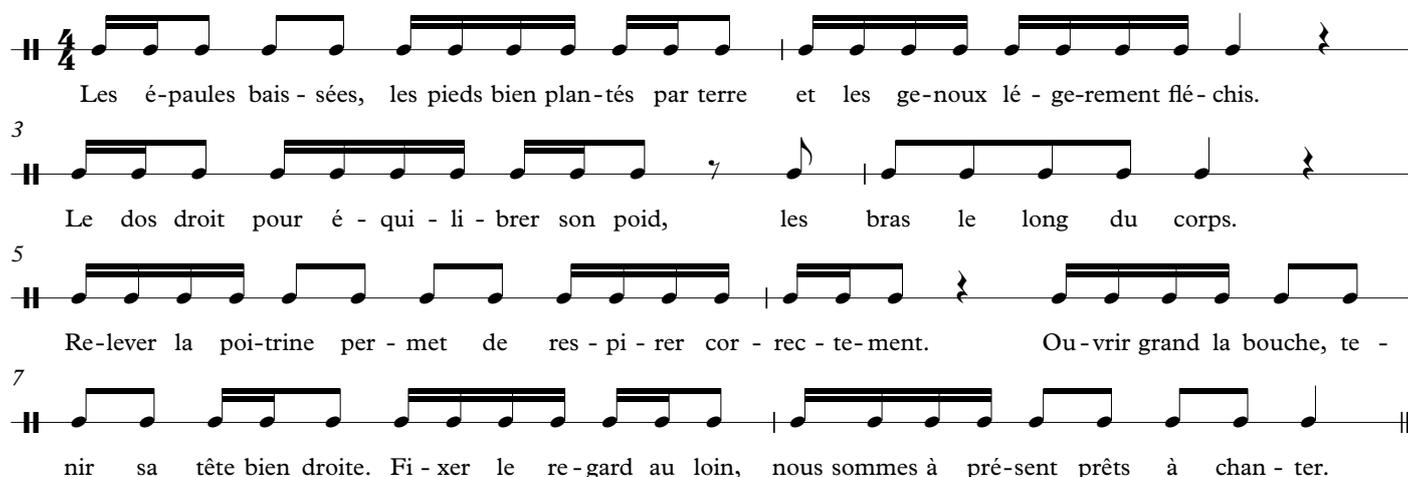
do ré mi fa sol la si do do si la sol fa mi ré do

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / A] Le rap de la posture

**Moderato**



Les é-paules bais - sées, les pieds bien plan - tés par terre et les ge - noux lé - ge - rement flé - chis.  
 Le dos droit pour é - qui - li - brer son poids, les bras le long du corps.  
 Re - lever la poi - trine per - met de res - pi - rer cor - rec - te - ment. Ou - vrir grand la bouche, te -  
 nir sa tête bien droite. Fi - xer le re - gard au loin, nous sommes à pré - sent prêts à chan - ter.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

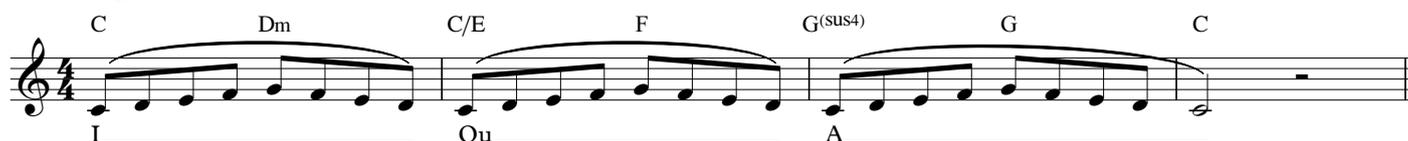
**Andante**



C G(sus4) C Db Ab(sus4) Db  
 Ng Ng

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré / A] Tonifier de la voix

**Allegro**



C Dm C/E F G(sus4) G C  
 I Ou A

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] Étendre la tessiture de la voix

**Andante**



C F/C C F G C Em F C F C/G G C  
 Mi - a Mi - a

**Exercice n°5 :** [P / T / Ré / A] La voix chantée

**Allegro**



C Dm G C  
 Ah

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T] **La respiration de la paille**



**Étape 1 :** Placer les deux mains sur le ventre

**Étape 2 :** Faire l'exercice du « milkshake ». Faites comme si vous aspiriez à travers une paille. Souvenez-vous de ne pas bouger les épaules et votre poitrine.

**Étape 3 :** Inspirer l'air par la bouche pendant 2 temps et expirer l'air par la bouche sur 4 temps.

**Étape 4 :** Il est ensuite possible d'augmenter les durées.

Réalisation de l'exercice 10 fois

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré] **L'assouplissement du voile du palais**

Moderato

Musical notation for Exercise 2, Moderato. Chords: C, Ab, Db, Bb, D, Bb. Lyrics: Ou

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré] **Tonifier et étendre la voix**

Andante

Musical notation for Exercise 3, Andante. Chords: C, G, C, Db, Ab, Db. Lyrics: I, O, A

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] **Everybody de Pierre-Gérard Verny**

Swing ♩ = 96

Musical notation for Exercise 4, Swing. Chords: C6, G7(b9), C6, G7(b9), C6, Em7, F, G7, F6, G7, C6, Ab7. Lyrics: Ev' - ry - bo - dy loves... sa-tur-day night, Ev' - ry - bo - dy loves... sa-tur-day night, Ev - ry - bo - dy, Ev' - ry - bo - dy loves... sa - tur - day night.

**Les cinq piliers de la belle voix :**

- 1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T] **La respiration du petit chien**



**Étape 1 :** Placer sa main droite sur le nombril et se mettre dans la position noble du chanteur (position 4 - voir échauffement n°1 de ce volume).

**Étape 2 :** Haletiez rapidement comme si vous étiez un petit chien fatigué pendant cinq seconde. Le diaphragme doit être très actif. L'air inspiré doit être frais. Il faut penser à garder les épaules et la poitrine immobiles.

Réalisation de l'exercice 10 fois

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré] **L'assouplissement de la voix**

**Allegro**

C Am F G C Db Bbm Gb Ab Db

Ma - mé - ma - mé - ma - mé - ma. Ma - mé - ma - mé - ma - mé - ma.

**Exercice n°3 :** [T / Ré / A] **Le relachement de la mâchoire**

**Andante**

F Bb F/C C7 F

Zing - a - ma - ma, zing - a - ma - ma, zing - a - ma - ma, zing, zing, zing.

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] **Le canon de la Grenouille**

**Moderato**

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

Une gre - nouille, si on la met en haut, d'un saut, d'un saut se perd au fond de l'eau.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

Une gre - nouille, si on la met en haut, d'un saut, d'un saut se perd au fond de l'eau.

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / T / Ré] Percussions corporelles



**Étape 1 :** Sur une carrure à 4 temps, le chef de chœur propose un rythme réalisé avec des percussions corporelles (mains, torsos, jambes, pieds, etc.) et le chœur reproduit ensuite ce rythme. L'activité se déroule de manière mesurée. Le chef de chœur propose successivement des rythmes différents toujours sur une structure à 4 temps.

**Étape 2 :** Lorsque le chœur maîtrise bien l'activité et la carrure à 4 temps, il est possible que les modèles rythmiques soient réalisés et inventés par les chanteurs de la chorale.

L'exercice ne doit exéder 3 minutes dans une même séance.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

**Andante**

C Am<sup>7</sup> F G C C<sup>#</sup> A<sup>#</sup>m<sup>7</sup> F<sup>#</sup> G<sup>#</sup> C<sup>#</sup>

Mm Nn Ng Mm Nn Ng

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré / A] Tonifier et étendre la voix

**Moderato**

C Dm/F G C C<sup>#</sup> D<sup>#</sup>m/F<sup>#</sup> G<sup>#</sup> C<sup>#</sup>

Zi A Zi A

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] *Le Lézard* de Pierre-Gérard Verny

**Swing** ♩ = 100

Cm<sup>6</sup> Dm<sup>7</sup>(b<sup>5</sup>) G<sup>7</sup> Cm<sup>6</sup> Dm<sup>7</sup>(b<sup>5</sup>) G<sup>7</sup> Cm<sup>6</sup>

Le lé-zard se do-rait au so-leil. Le ser-pent, non loin fai-sait pa-reil.

9 C<sup>7</sup> Fm<sup>7</sup> B<sup>b</sup>7 E<sup>b</sup>maj<sup>7</sup> A<sup>b</sup>maj<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup>(b<sup>5</sup>) G<sup>7</sup> Cm<sup>6</sup> G<sup>#</sup>7

Il se dit "On pour-rait faire a-mi" Mais lé-zard fut bien vite en-glou-ti !

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T]

**La tonicité du diaphragme**



**Étape 1 :** Les chanteurs placent leur main gauche sur leur nombril dans le but de sentir les mouvements du ventre. Ces derniers résultent de la tonicité du diaphragme.

**Étape 2 :** Jeux de questions / réponses sur Sss, Ch, Tss, Kss. Sur une carrure rythmique de quatre temps, le chef de chœur improvise des cellules rythmiques utilisant les onomatopées ci-dessus. Le chœur répète par imitation chaque cellule.

**Étape 3 :** Une fois l'exercice ancré, les chanteurs peuvent à leur tour proposer des cellules rythmiques.

L'idéal est de proposer une dizaine de cellules différentes à chaque séance.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré]

**The Beethoven Hum - L'assouplissement de la voix**

**Allegro**

Mm \_\_\_\_\_  
Nn \_\_\_\_\_

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré / A]

**Tonifier et étendre la voix**

**Andante**

C Am F G C Db Bbm Gb Ab Db  
Yah, yah, yah - yah yah. Yah, yah, yah - yah yah.  
Tah, tah, ti - ti tah. Tah, tah, ti - ti tah.

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A]

**Ché Ché Koulay - Traditionnel du Ghana**

**Moderato** ♩ = 92

Solo Tutti Solo Tutti Solo  
Ché Ché Kou - lay Ché Ché Kou - lay Ché Ché Ko - fi - sa Ché Ché Ko - fi - sa Ko - fi - sa lan - ga  
6 Tutti Solo Tutti Solo Tutti  
Ko - fi - sa lan - ga Ka ka chi lan - ga Ka ka chi lan - ga Koum a dèn dé Koum a dèn dé Hey!

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T] **La relaxation**



**Étape 1 :** Le chœur se place en file indienne. Chaque chanteur masse doucement celui qui se trouve devant lui. Il commence par masser délicatement la nuque de son voisin puis les épaules et enfin son dos. Pour éviter que le chanteur en queue de file ne bénéficie de l'exercice, il est recommandé de changer le sens au milieu de cette étape. Il est possible d'accompagner ce moment par la diffusion d'une œuvre musicale.

**Étape 2 :** Dans un second temps, il faut rendre le massage plus énergique. Les chanteurs tapent de manière dynamique et délicate les chanteurs devant eux avec la tranche de leurs deux mains .

**Exercice n°2 :** [Re / Ré / A] **L'assouplissement de la voix**

**Andante**

C Em F C/G G C Db Fm Gb Db/Ab Ab Db

No - a No - ra No - a No - ra

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré / A] **La tonicité de la voix**

**Allegro**

C Em F C/G G C Db Fm Gb Db/Ab Ab Db

Ni né na no nou Poum poum poum poumroumpoum poum poum poum

Ni né na no nou Poum poum poum poumroumpoum poum poum poum

**Exercice n°4 :** [P / T / Ré / A] **Étendre la tessiture de la voix**

**Andante**

C F/C C Db Gb/Db Db

i é o a i é o a

**Exercice n°5 :** [Re / T / Ré / A] **Viva la Musica ! de Michael Prætorius (1571-1621)**

**Allegro**

Vi - va, vi - va La Mu - si - ca ! Vi - va, vi - va La Mu - si - ca ! Vi - va, La Mu - si - ca !

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T] **La tonicité du diaphragme (Re Pe Te Ke)**



Les chanteurs placent leurs mains au niveau de leur bassin dans le but de sentir l'utilisation de la ceinture abdominale puis réalisent le rythme suivant :

**Andante**  
*en chuchotant*

Re pe te ke re pe te ke chh chh chh chh sss sss sss sss

*répéter 5 fois*

i i i i fte fte fte fte huit huit huit huit

**Exercice n°2 :** [P / Re / T / Ré] **L'assouplissement de la voix**

**Allegro**

C Cm C Ab Db Dbm Db Bb

Mm Ou Mm Ou

**Exercice n°3 :** [T / A] **La tonicité de la voix**

**Allegro**

C G C F G C

Zi A Zi A

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] **Do-Ré-Mi de Richard Rodgers**

**Moderato** ♩ = 120

C G7 C G7

DO le do il a bon dos RÉ ray - on de so-leil d'or MI c'est la moi - tié d'un tout FA c'est

14 C F D G

fa-cile à chan - ter SOL la terre où vous mar - chez LA l'en-droit où vous al - lez

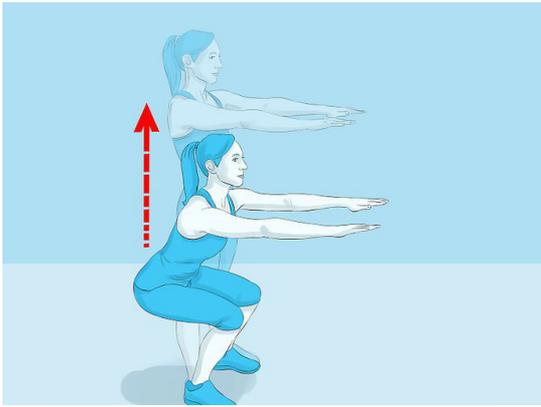
24 E Am C/G F G C Ab Db

SI c'est sif-fler comme un merle Ce qui nous ra - mène à Do Oh,

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T] **L'ancrage dans le sol**



**Étape 1 :** Les chanteurs marchent sur place en laissant leurs talons collés au sol pour déverrouiller dans un premier temps leurs genoux.

**Étape 2 :** Les chanteurs réalisent des flexions en pliant les genoux et en laissant leurs mains sur les hanches ou en les plaçant devant eux. Il est possible de découper l'exercice en plusieurs séries. Chaque série peut être entrecoupée de l'étape 1.

**Étape 3 :** Il est possible de conclure cet exercice en réalisant des étirements.

Réalisation de l'exercice 10 fois

**Exercice n°2 :** [P / Re / T / Ré] **L'assouplissement de la voix**

**Andante**

C Em F C F G C B D#m E B E F# B

Na na na na na na na  
Ma ma ma ma ma ma ma  
Ya ya ya ya ya ya ya

Na na na na na na na  
Ma ma ma ma ma ma ma  
Ya ya ya ya ya ya ya

**Exercice n°3 :** [T / Ré / A] **La tonicité de la voix**

**Moderato**

Am G C Bbm Ab Db

Mi - a mi - a mi - a  
Ni - a ni - a ni - a

Mi - a mi - a mi - a  
Ni - a ni - a ni - a

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] **Shalom Chaverim - Traditionnel hébraïque**

**Andante** ♩ = 76

\* \* \*

Sha - lom cha - ve - rim, sha - lom cha - ve - rim, sha - lom, sha - lom!

Le - hi - tra\_\_ ot, le - hi - tra\_\_ ot, sha - lom, sha - lom!

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T]

**L'éveil corporel**



**Étape 1 :** Prendre une longue et profonde inspiration en levant les bras jusqu'à ce que les mains se touchent. Bloquer alors la respiration pendant quelques secondes. Ensuite, expirer en baissant les bras jusqu'aux cuisses. Reproduire l'exercice cinq fois en étant attentif au mouvement du diaphragme. Réaliser l'exercice lentement.

**Étape 2 :** Reproduire le geste en chantant bouche fermée et doucement. Commencer les bras en bas avec la note la plus grave possible puis monter vers la note la plus aigüe.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré]

**L'assouplissement de la voix**

**Allegro**

C F7 C F7 C F7 C Db Gb7 Db Gb7 Db Gb7 Db

Vvv  
Zzz  
Jjj

**Exercice n°3 :** [T / Ré / A]

**L'articulation**

**Moderato**

C F C/G G C F C/G G C F C/G G C

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V double V X I grec Z

**Exercice n°4 :** [Re / T / Ré / A]

**La tonicité de la voix**

**Andante**

C G C G C C G C G C

Deum Ah ah ah

**Exercice n°5 :** [P / Re / T / Ré / A]

**La voix chantée**

**Andante**

C Em7 F G C Db Fm7 Gb Ab Db

Mi A Mi A

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Ré] **L'éveil corporel**



**Étape 1 :** Se masser d'abord le visage à pleine main, puis le tapoter rapidement avec les doigts des deux mains en insistant sur les pommettes.

**Étape 2 :** Mâcher en ouvrant très grand la bouche et en pensant à garder les yeux bien ouverts.

**Étape 3 :** Réaliser un jeu de questions réponses uniquement avec les lèvres qui vibrent pour préparer l'exercice 2.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré] **L'assouplissement de la voix**

**Moderato**

C F C F C F C      D $\flat$  G $\flat$  D $\flat$  G $\flat$  D $\flat$  G $\flat$  D $\flat$

Brrr

**Exercice n°3 :** [T / Ré / A] **Le renforcement vocal**

**Moderato**

G C G D G      F $\sharp$  B F $\sharp$  C $\sharp$  F $\sharp$

Pi - a pi - a pi - a pi - a - no      Pi - a pi - a pi - a pi - a - no

**Exercice n°4 :** [T / Ré / A] **Étendre la voix chantée**

**Moderato**

C Am F G C      D $\flat$  Bm G $\flat$  A $\flat$  D $\flat$       D Bm G A D

Zi i i i zi      Zi i i i zi      Zi i i i zi  
Zé é é é zé      Zé é é é zé      Zé é é é zé  
Za a a a za      Za a a a za      Za a a a za

**Exercice n°5 :** [P / Re / T / Ré / A] **La polyphonie - Canon de Beethoven**

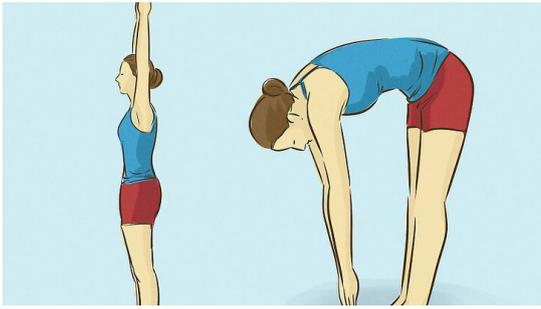
**Moderato**

Ars      long - a,      vi - ta bre - vis.      Ars

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re] L'éveil corporel



**Étape 1 :** Joindre ses deux mains et lever les bras vers le ciel. Faire pivoter ensuite le corps sur la droite puis sur la gauche. Renouveler plusieurs fois l'exercice.

**Étape 2 :** Pencher le corps vers l'avant, puis remonter en déroulant le dos doucement.

**Étape 3 :** Enfin, faire tourner les épaules avec les bras le long du corps tout d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière.

**Exercice n°2 :** [T / Ré] L'assouplissement de la voix

Andante

Musical notation for Exercise 2, Andante. The melody consists of a sequence of notes on a staff, with lyrics 'Nous nous nous nous nous nous nous nous nous nous nous' underneath. There are two asterisks (\*) above the notes 'nous' at the 3rd and 5th positions. The key signature has two flats (Bb, Eb) and the time signature is common time (C).

**Exercice n°3 :** [T / Ré / A] L'articulation

Moderato

Musical notation for Exercise 3, Moderato. The melody consists of a sequence of notes on a staff, with lyrics 'Zi ah' and '1 2 T 1 2 T 1 2 T 1 2 T 1 2 T 1 2 T 1' underneath. There are two asterisks (\*) above the notes 'Zi' and 'ah'. The key signature has two sharps (F#, C#) and the time signature is common time (C). Chords are indicated above the staff: A, F#m, C#m, D, A, D, A/E, E, A, Bb, Gm, Dm, Eb, Bb, Eb, Bb/F, F, Bb.

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] *Toembai* - Traditionnel hébraïque

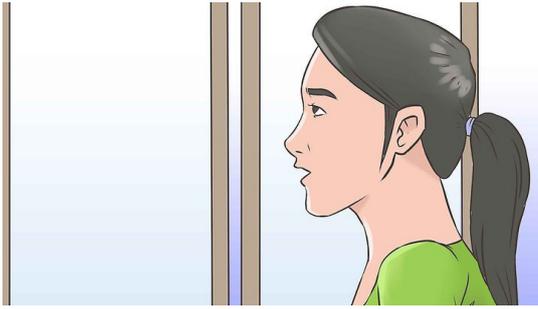
Moderato ♩ = 86

Musical notation for Exercise 4, Moderato. The melody consists of a sequence of notes on a staff, with lyrics 'Toem-bai, toem-bai, toem-bai, toem-bai, toem-bai, toem-bai, toem - bai, Tra - la - la, la la la la la,' and 'La la la la la la, Tra - la - la la la La la la la la, La la la la la la.' underneath. There are two asterisks (\*) above the notes 'Toem-bai' and 'Tra - la - la'. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is common time (C).

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re / T / Ré] **L'ouverture des résonateurs**



**Étape 1 :** Les chanteurs frottent et massent leur visage avec leurs mains.

**Étape 2 :** Les chanteurs tapotent avec leurs doigts leur visage et particulièrement les résonateurs se trouvant autour des yeux.

**Étape 3 :** Sur une carrure à 4 temps, le chef de chœur réalise des rythmes que le chœur reproduit par mimétisme. Il réalise des bruits de bouche (claquement de langue, bisous, carpe, brrr, etc.)

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré / A] **L'assouplissement et le dynamisme de la voix**

Moderato

1 1 2 1 1 2 3 2 1 1 2 3 4 3 2 1 1 2 3 4 5 4 3 2 1 1 2

3 4 5 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 7 6 5 4 3 2 1

8 8 7 8 8 7 6 7 8 8 7 6 5 6 7 8 8 7 6 5 4 5 6 7 8 8 7 6 5 4 3 4 5 6 7

8 8 7 6 5 4 3 2 3 4 5 6 7 8 8 7 6 5 4 3 2 1 2 3 4 5 6 7 8

**Exercice n°3 :** [P / Re / T / Ré / A] **Intervalles de quinte de Nicola Vaccai**

Andante ♩ = 72

C G/B Dm A/C# C7 C7/Bb F/A F#5/Ab

Av - veggio a vi - ve-re sen - za con - for - to in mezzo-al por - to pa - ven - to il

9 G C/E F D/F# G G/B C F Dm G C

mar. Av-vezzo-a vi - ve-re sen - za con - for - to In mezzo al por - to pa - ven - to il mar.

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

**Exercice n°1 :** [P / Re] La relaxation



**Étape 1 :** Les chanteurs bougent leur tête de bas en haut doucement. Lorsque la tête est en arrière, il est possible de laisser la bouche s'ouvrir.

**Étape 2 :** La tête bouge ensuite de droite à gauche une dizaine de fois. L'exercice se fait de manière régulière et lente.

**Étape 3 :** Enfin, les chanteurs réalisent des cercles à 360° avec leur tête dans un premier temps dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans un second temps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

**Exercice n°2 :** [Re / T / Ré / A] L'assouplissement de la voix

**Moderato**

C F C G C Db Gb Db Ab Db

Ma-yo Ma-yo Ma-yo Ma-yon-naïse Ma-yo Ma-yo Ma-yo Ma-yon-naïse

**Exercice n°3 :** [Re / T / Ré / A] Tonifier la voix

**Moderato**

C Dm Em F C F G C Db Ebm Fm Gb Db Gb Ab Db

In An In An

**Exercice n°4 :** [P / Re / T / Ré / A] Hound Dog de Jerry Leiber et Mike Stoller

**Fast shuffle** ♩ = 160

G<sup>7</sup>

You ain't noth-in' but a hound dog\_ cry - in' all the time.

6 C<sup>7</sup> G<sup>7</sup>

You ain't noth-in' but a hound dog\_ cry - in' all the time. Well,\_ you ain't

11 D<sup>7</sup> C<sup>7</sup> G<sup>7</sup> Eb<sup>7</sup>

nev-er caught a rab-bit, and you ain't no friend of mine.. You ain't noth-in' but a

**Les cinq piliers de la belle voix :**

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)