

Des exemples pour se préparer à bien chanter

- **Posture**

Il est important de contrôler son ancrage sur le sol (buste droit sans raideur).

- **Décontraction du corps**

Rotation de la tête : dire oui, non, faire un cercle avec le bout du nez.

Ou bien être une poupée de chiffon toute molle, tête, bras, cou.

Se frictionner tout le corps comme quand il fait froid (“on réveille son corps”).

Secouer, agiter les membres mous.

S’étirer comme un chat ou essayer de toucher le plafond, de pousser les murs.

Tapoter les jambes, le ventre et tout le corps.

Enroulement et déroulement de la colonne vertébrale.

- **Décontraction du masque**

Se masser les joues, les ailes du nez, l’arcade sourcilière et le front du bout des doigts.

Faire une grimace en relevant les ailes du nez et relâcher.

- **Décontraction de l’appareil vocal**

Mâchoire :

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

Abaissier et remonter la mâchoire en tenant le menton et sans le tenir.

Langue :

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

Faire le ménage dans la bouche avec la langue, bouger les dents.

Lèvre :

Faire la carpe, claquer les lèvres.

Faire un O dans l’air avec les lèvres fermées.

Larynx :

Bailler en disant : “je baille comme un petit lion, puis un grand puis un très grand lion”.

- **Respiration**

Souffle :

Ramasser une fleur et la sentir.

Souffler sur la bougie d’un gâteau d’anniversaire

Respiration abdominale :

Gonfler une bouée autour du ventre.

Soupirer.

Sentir et contrôler le diaphragme :

Imiter le petit train —> tchou, tchou.

Imiter le serpent —> kss, kss.
Toussoter.

- **Réveil des résonateurs**

Imiter le vent sur “v” avec des mouvements de sirène.
Imiter une sirène sur “ou” avec la main qui suit.
Emettre un grand “Mm” de plaisir.
Imiter un chat “miaou”.

- **Articulation**

La course du cheval (parlé rythmé) :
* tagada, tagada, tagada.

il passe sur l’herbe sèche :
* téguédé, téguédé, téguédé.

il passe sur du gravier :
* tiguïdi, tiguïdi, tiguïdi.

il passe sur un pont :
* togodo, togodo, togodo.

il disparaît :
* tgd, tgd, tgd.

- **Des Variations**

De timbre :

Parler de différentes manières comme les personnages d’une famille : par exemple : “Moi je suis le grand-père et je parle comme ça”. Idem avec la grand-mère, la maman, le bébé,...

Parler avec différents sentiments : colère, rire, pleurs.

De hauteur :

Echelle de sons : mimer la hauteur du petit oiseau, de l’enfant, du gros ours.

Utiliser la flûte à coulisse.

De durée :

Le sac à sons avec fermeture éclair. Dès qu’on referme les sons s’arrêtent. En agrandissant l’ouverture il y a plus de sons qui sortent, donc plus d’intensité.

D’intensité :

Pluie avec 1 doigt frappé dans la main, 2 doigts, tous les doigts.

Tous jeux d’intensité et d’interprétation des chansons en crescendo-decrescendo.