

ECHAUFFEMENT VOCAL Cycles 1 2 3

Les enjeux de l'échauffement vocal

Les cordes vocales sont les muscles de la voix ; et comme tout muscle, elles ont besoin d'échauffement et d'exercices pour bien fonctionner. C'est pourquoi l'échauffement vocal est nécessaire à tout travail de la voix comme de l'oreille et, peut être considéré comme faisant partie intégrante d'une « bonne » hygiène vocale :

- Du point de vue technique, l'échauffement vocal entraîne une connaissance précise de sa propre voix. Il affine la perception et l'écoute de celle-ci dans les domaines de la relaxation, de la place de la voix, de la justesse, de la couleur vocale et de la discrimination auditive.
- Du point de vue musical, il permet une prise de conscience du pouvoir de la voix, notamment de son pouvoir expressif.

En classe, il est donc important de ritualiser le moment de l'échauffement vocal afin qu'il devienne une habitude d'écoute, de mise en disponibilité, de concentration pour les élèves, ainsi qu'une prise de conscience du bien-être qu'il apporte.

Les grandes étapes de l'échauffement vocal

Une progression en trois points :

- 1) Une mise en disponibilité corporelle : décontraction musculaire, puis travail sur le souffle et la gestion de la respiration. Ce sont les notions de posture et de respiration qui sont mises en avant.
- 2) Des exercices de place de la voix à travers de jeux vocaux variés dans lesquels on sera attentif à la projection de la voix. Ce sont les notions de tonicité, d'assouplissement de la voix et de relâchement de la mâchoire qui sont mises en avant.
- 3) Des vocalises visant une ou plusieurs difficultés particulières de la technique vocale, permettant la précision mélodique, rythmique ou de timbre. Ce sont les notions de résonance, de justesse et d'articulation qui sont mises en avant.

L'échauffement introduit la séance de chant. Il ne doit pas être trop long (5 à 7 minutes) ; il se construit autour des trois grands piliers évoqués précédemment.

La séance de chant peut ainsi suivre la progression suivante : un échauffement vocal, la reprise d'un chant déjà travaillé sur lequel l'enseignant souhaite améliorer certains points, le travail d'un ou deux nouveaux chants (soit dans leur entier, soit par passages sélectionnés), la réactivation d'un chant déjà appris pour clôturer la séance par un temps de plaisir et de partage.

Repère de tessiture pour les voix d'enfants :

Cycle 1 (école maternelle)



Cycle 2 (CP, CE1, CE2)



Cycle 3 (CM1, CM2, 6e)



(Source : Vadémécum « La chorale à l'école, au collège, au lycée », Ministère de l'Education Nationale, Ministère de la Culture).

Ci- après, des propositions d'exercices pour échauffer la voix, exercices répartis selon les 3 piliers de la voix proposés précédemment ; à l'enseignant de piocher un à deux exercices par pilier afin de concevoir son échauffement vocal :

DISPONIBILITE CORPORELLE

Posture

1. L'arbre qui pousse

- Commencer par planter ses racines : les pieds sont écartés mais pas trop ; genoux déverrouillés ; respirer tranquillement
- S'accroupir puis partant de cette position accroupie, se grandir progressivement, tête libre (vérifier en la bougeant)
- Les bras (branches qui poussent) se lèvent, les mains (les feuilles) se déplient ; les branches remuent doucement dans le vent.

2. **Rotation de la tête** : dire « Oui je veux » ; « Non je ne veux pas » (mouvements amples et lents pour déverrouiller la nuque et le cou).

3. **Le pantin** suspendu par des fils : on tire sur le fil du poignet que se soulève et retombe lourdement lorsque le fil casse. Idem avec la tête, les épaules, les pieds. Ou être une poupée de chiffon toute molle, tête, bras, cou.

4. **La crème solaire** : on imagine bronzer sur la plage ; il fait chaud et on se passe de la crème solaire sur tout le corps (réveil de toutes les parties du corps). Cette situation peut être renversée avec l'image suivante : se frictionner tout le corps pour se réchauffer, car c'est l'hiver et il fait très froid.

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

	<p>6. Relâcher les épaules : les monter le plus haut possible en inspirant, puis les relâcher rapidement sur l'expiration.</p>
<p>Respiration</p>	<p><u>Le souffle :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Souffler sur une bougie sans l'éteindre : le souffle est long et continu 2. Souffler sur un gâteau d'anniversaire (1 bougie = 1 souffle bref – 2 bougies = 2 souffles brefs – 5 bougies = un souffle plus long – 20 bougies = un souffle très fort et long)
	<p><u>Respiration abdominale : exercice pour visualiser et prendre conscience de la respiration du chanteur</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inspirer et expirer en mettant les mains sur le bas des côtes : sur l'inspiration, les côtes s'ouvrent, sur l'expiration, elles se referment. 2. Le joueur d'accordéon : on positionne les mains devant soi comme pour jouer de l'accordéon imaginaire. Sur l'inspiration, on ouvre le soufflet de l'accordéon pour jouer, sur l'expiration, on referme le soufflet de l'accordéon. On peut faire le même exercice avec l'image du ballon qui se gonfle et se dégonfle.
	<p><u>Sentir et contrôler le diaphragme :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inspiration lente par le nez : ouverture du thorax, de l'abdomen. Suspension (on coupe le souffle durant 2 à 3 secondes) et expiration brutale sur tch. Puis expiration soutenue sur tch ou pch, ou saccadée sur tch. 2. Imiter : le petit train, tchou, tchou ; le serpent, sss ; le grillon, tss, tss ; l'abeille, bzz, bzz ; la voiture vrr, vrr

PLACE DE LA VOIX

<p>Décontraction de la mâchoire</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Décontraction de la langue :</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Claquer la langue lentement et vite (bruit de sabot au pas, au trot, au galop) ○ Faire le ménage dans sa bouche avec la langue, bouger les dents 2. <u>Décontraction des lèvres :</u> Faire vibrer les lèvres (= faire des trilles de lèvres) pour imiter une voiture qui démarre (sons courts, puis sons continus, puis faire des virages).
--	--

	<p>3. Décontraction du larynx :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bâiller (comme un petit, un grand, un très grand lion) ○ Ouvrir grand l'intérieur de sa bouche et soulever le voile du palais comme si on avait une pomme de terre chaude dans la bouche. Parler comme la Castafiore, de manière très snobe.
<p>Tonicité de la voix</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appeler quelqu'un au loin : « Hô ho ! » « Qui est là ? » « Matéo ? » « Sarah ! » « Ouh ouh, je suis là ! » 2. Admirer une fleur : Oooh ! (Plusieurs fois sur des tons de voix différents). 3. Imiter l'abeille : bzzz ! (Varier les vitesses de vol de l'abeille). 4. Imiter la fusée qui décolle et qui atterrit (associer le geste pour accompagner la voix et permettre à l'élève de visualiser le son qui part du plus grave, le sol, vers le plus aigu, le plafond, puis du plus aigu vers le plus grave). 5. Imiter les cloches (aigües : ding / graves : dong)

LA VOIX CHANTEE

<p>Jeux vocaux</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les sirènes : faire des sirènes ascendantes et descendantes sur les voyelles « i », « é », et « u » pour accrocher les résonateurs de la voix ; puis sur « ou ». Accompagner par le geste. 2. Déclamer les prénoms des élèves de la classe avec une voix soutenue (le son n'est pas dans le gorge mais sonne haut). Variantes : l'appel expressif avec une mise en situation et une émotion « Charles, où es-tu? » (avec colère, joie, tristesse, énervement, malice, etc...) 3. Les jours de la semaine : faire des sirènes ascendantes en disant chaque jour de la semaine de lundi à samedi et terminer par une sirène descendante sur le jour de dimanche. 4. L'appel : chanter son prénom sur une courte improvisation vocale (ce jeu peut se faire en ronde, chacun son tour ; chaque élève répète le prénom qui vient d'être chanté pour s'approprier les différentes propositions de jeu vocal).
<p>Résonance</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. MMMM (bouche fermée) à faire sur une hauteur confortable ; puis mâcher le MM toujours en bouche fermée (<u>point de vigilance</u> : c'est bien tout la bouche qui bouge). Cet exercice va permettre de réveiller les résonateurs de la voix.

	<p>2. Prendre une phrase d'une chanson que les élèves aiment bien et qu'ils réussissent aisément. La faire sur bouche fermée, puis « en mâchant », puis avec les paroles ; la chanter de plus en plus haut (musicalement parlant : de demi-ton en demi-ton) (<u>Exemple proposé ici</u> : « Couleur café, que j'aime ta couleur café » de Serge GAINSBOURG).</p>
<p>Vocalises</p>	<p>Pour le cycle 1, les comptines traditionnelles sont un très bon moyen pour travailler la voix chantée du fait de leur ambitus vocal peu étendu (une octave, c'est-à-dire 8 notes, maximum). Pour jouer avec sa voix, proposer aux élèves de chanter les comptines très lentement (comme une berceuse), rapidement, en legato (notes liées), en staccato (notes détachées et piquées). Ex : « Sur le pont d'Avignon », « Au clair de la lune », « A la claire fontaine », « Dans sa maison un grand cerf », etc...</p>
	<p>Pour le Cycle 2, on peut reprendre la proposition faite pour le cycle 1 en utilisant des chansons traditionnelles plus longues (« Cadet Rousselle », « La mer Michel », « Alouette », ...) Des propositions de quelques vocalises se trouvent à la suite de ce document.</p>
	<p>Cycle 3 Des propositions de quelques vocalises se trouvent à la suite de ce document, notamment des vocalises en langue étrangère (anglais, africain, italien).</p>