

# Outil de préparation corporelle et vocale

## Objectifs

- Mettre son **corps** au service de sa **voix** : décontraction musculaire, enracinement, posture, respiration abdominale.
- Mettre en évidence différentes **sensations** pour mieux comprendre le fonctionnement de sa voix.
- Explorer son **potentiel vocal**.

### *Remarque*

Les exemples imagés, proposés à titre indicatif, sont à adapter en fonction de l'âge des enfants concernés.

## **I. Décontraction**

### ➤ Les articulations

#### Rotations

Rotation de la tête : dire oui, dire non, faire un cercle avec le bout de son nez, rotation des épaules, du buste, des poignets...

### ➤ La colonne vertébrale

#### ○ Etirements

Dire bonjour sur la pointe des pieds, essayer de toucher le plafond, toucher les étoiles, pousser les murs.

#### ○ Décontraction du dos

Enrouler et dérouler la colonne vertébrale (fil autour d'une bobine, escargot).

A deux : masser les épaules et omoplates, faire courir les doigts partout sur le dos comme des araignées, tapoter avec la tranche de la main de chaque côté de la colonne vertébrale.

## ➤ Les muscles

### ○ Alternance tension/détente

Se transformer en poupée de chiffon, puis en robot ou statue de glace/bonhomme de neige qui fond au soleil.

Etre un pantin suspendu par des fils : on tire sur le fil du poignet qui se soulève et retombe lourdement lorsque le fil se casse. Idem avec les épaules.

### ○ Tonicité

Se frictionner tout le corps comme quand il fait froid.

Secouer, agiter les bras mous (branches des arbres).

Courir sur place de plus en plus vite.

## ➤ Le visage

Détente, assouplissement

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.

Mimer quelqu'un qui crie, mimer différentes expressions pour solliciter tous les muscles : colère, dégoût, étonnement, émerveillement, sourire jusqu'aux oreilles, clins d'œil...

Plisser le front ou l'étirer.

Essayer d'ouvrir les narines

## ➤ L'appareil vocal

### ○ Mâchoire

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

Mâcher de plus en plus intensément (chewing-gum).

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

Ouverture maximum, mettre les doigts sur l'articulation entre mâchoire et mandibule.

Mettre deux doigts dans la bouche pour vérifier si elle s'ouvre bien.

### ○ Langue

Claquer la langue de plus en plus vite (bruit de sabot au pas, au trot, au galop).

Autres bruits de langue qui claque contre le palais ou contre les dents.

### ○ Lèvres

Claquer les lèvres (faire la carpe).

Faire vibrer les lèvres comme quand une voiture démarre, sons courts, sons continus.

Envoyer des baisers avec sa main.

Alterner « i »/ « o » avec les lèvres fermées.

### ○ Larynx

Bâillements d'intensités différentes, en disant par exemple : « je bâille comme un petit lion », « je bâille comme un grand lion », « je bâille comme un très grand lion ».

Masser le larynx en déglutissant.

Ouvrir grand l'intérieur de sa bouche et essayer de soulever le voile du palais : « on a une pomme de terre chaude dans la bouche ».

## II. Posture

### ➤ Ancrage, enracinement

S'enraciner au sol comme un arbre.

### ➤ Equilibre

Légers balancements du corps en avant, en arrière, sur les côtés (balancier d'une pendule), balancements des bras : algues dans la mer, branches des arbres.

Rester dans une position instable sans perdre l'équilibre : sur un pied, se pencher en avant, en arrière...

### ➤ Stabilité

Pieds légèrement écartés, bras souples le long du corps.

## III. Respiration

### ➤ Respiration abdominale

Mettre les mains sur le ventre et sentir ce qui se passe (à partir des exercices sur le souffle).  
Faire rentrer l'air en gonflant le « ballon ventre », dégonfler le « ballon ventre » en l'écrasant avec ses mains puis ouvrir en laissant à nouveau rentrer l'air.

### ➤ Souffle.

Expérimenter différentes durées et intensités d'inspiration et d'expiration.

#### ○ Inspiration

Inspirer rapidement par la bouche, inspirer longuement par le nez.

Ramasser une fleur et la sentir, sentir un bon gâteau, sentir un parfum, renifler comme un petit chien, inspirer dans un « AAAH ! » silencieux d'admiration.

Expirer de l'air sans faire de bruit comme quand on dort.

#### ○ Expiration

Souffler à petits coups sur une plume ou une bulle de savon, sentir l'air chaud en mettant la main devant la bouche puis devant le nez, faire de la buée sur une glace imaginaire.

Soupirer, souffler sur les graines de la fleur de pissenlit, souffler sur une blessure au doigt, sur une cuillère de soupe chaude, gonfler un matelas pneumatique.

Souffler une bougie sans l'éteindre, souffler sur un gâteau d'anniversaire : avec 1 bougie (souffle bref), 2 bougies (2 souffles brefs), 5 bougies (souffle + long), 20 bougies (souffle très fort).

Souffler comme si on faisait du jogging, souffler sur les mains pour les réchauffer comme quand on a les doigts gelés.  
Faire des rafales de vent faible, fort : bise qui siffle. Sonoriser le vent faible (chch..), le vent fort (fff..).

#### ➤ Diaphragme

Gonfler le « ballon ventre » par saccades, le lâcher.  
Inspiration lente par le nez : ouverture du thorax, de l'abdomen, suspension puis expiration brutale sur « tch » ou expiration soutenue sur « tch » ou « pch » ou encore expiration saccadée sur « tch ».  
Imiter le petit train, le serpent, le grillon, l'abeille (tchou, kss, tss, bz).  
Toussoter, répéter : chut ! , pst, hop-là, atchoum, ha ha ha, pff (la pompe à vélo).

### IV. Voix

#### ➤ Résonateurs

Imiter le vent sur « v » avec des mouvements de sirène.  
Imiter une sirène sur « ou » avec la main qui suit.  
Imiter les cloches sur « ding,dong », « bim,bam », imiter le réveil sur « dring » (prolongé).  
Emettre un grand « mmm » de plaisir, imiter un chat, le son d'un triangle.  
Produire des mouvements mélodiques ascendants/descendants, la voix se promène dans la maison de la cave au grenier avec un ascenseur qui glisse d'un étage à l'autre.  
Jeux de sirènes montantes et descendantes.  
Chanter bouche fermée.

#### ➤ Articulation

La course du cheval (parlé/rythmé) : tagada, tagada, tagada en changeant les voyelles.  
Dire des textes en parlé-rythmé, à différentes vitesses.  
Vire langues : « ton thé t'a-t-il ôté ta toux ? », « didon dîna dit-on du dos du dodu dindon », « roule et bouge la boule rouge », « Qu'a bu l'âne au lac, l'âne au lac a bu l'eau », « Angèle et Gilles en gilet gèlent »...