

Liberté Égalité Fraternité







Au jeune chœur de la Maîtrise de Seine-Maritime

« Ce n'est pas le chant qui est sacré, c'est le lien qu'il crée entre les êtres. » **Joseph von Eichendorff**

© Tous droits réservés pour tous pays 2021 - Poitiers, France

Mathias CHARTON

Inspecteur d'Académie, Inspecteur Pédagogique Régional 58, rue Condorcet 86000 Poitiers +33 6 81 02 75 18 mathias.charton@ac-poitiers.fr

www.chartonmathias.fr ww2.ac-poitiers.fr/ed_mus/

Imprimé par le service reprographie du Rectorat de Poitiers

Photos: Pascal Biomez et Mathias Charton

Conception graphique : CME



Mathias Charton est titulaire d'un master du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris, de l'agrégation de musique et du diplôme d'état de direction d'ensembles instrumentaux.

Outre sa charge actuelle d'Inspecteur d'Académie – Inspecteur Pédagogique Régional d'éducation musicale et chant choral de l'académie de Poitiers, Mathias Charton enseigne la direction d'orchestre au Conservatoire à Rayonnement Régional de Poitiers et la direction de chœur au Centre de Formation des Musiciens Intervenants de Poitiers.

Il est aussi directeur musical de plusieurs structures artistiques : Maîtrise de Seine-Maritime, Orchestre d'Harmonie Français, Brass Band de la Vienne, ExoBrass, Minimax, Festival International de Chorales Yvetot-Normandie.

Lauréat de nombreux prix internationaux (Grand Prix des Nations à l'European Choir Games Gotheborg 2019, 1st Prize cum Laude de l'EMF de Neerpelt, Médaille d'or de la Ville de Venise), Mathias Charton est aujourd'hui invité à diriger régulièrement dans toute l'Europe (Allemagne, Belgique, Espagne, Italie, Norvège, Russie, Suède...).

PRÉFACE

L'échauffement vocal, pour un chœur d'étudiants ou de chanteurs amateurs est sans doute le moment le plus important de la répétition et du concert. Indispensable, il est le seul moment dédié où les chanteurs peuvent se concentrer uniquement sur leur technique vocale. Un échauffement bien construit et bien mené permet d'améliorer les qualités musicales individuelles et collectives des chanteurs. Cet ouvrage s'adresse professeurs d'éducation aux musicale, aux chefs de chœur et à tous ceux qui souhaitent développer leurs propositions d' échauffements vocaux.

LE RÔLE DE L'ÉCHAUFFEMENT VOCAL

L'échauffement d'un vocal chœur revet quatre fonctions primordiales. Il permet dans un premier temps de capter l'attention du groupe choral pour le diriger de manière positive vers l'acte de chanter ensemble. Le deuxième rôle de ces routines d'accueil est de développer la concentration des chanteurs pour permettre d'améliorer la qualité de réalisation de la séance vocale qui s'ensuit (répétition ou concert). La troisième fonction échauffements permettre à chaque chanteur de cultiver sa propre technique vocale. Et enfin, le dernier objectif de l'échauffement vocal d'un chœur est d'homogénéiser les différentes voix du groupe pour proposer des interprétations collectives cohérentes.

échauffements Les vocaux proposés dans cet ouvrage permettent également de à développer, travers des situations de pratiques vocales collectives, les six piliers de la voix chantée que sont la posture, la respiration, la tonicité du diaphragme, la registration (mécanismes 1 et 2), l'ouverture

de bouche (forme des voyelles et prononciation des consonnes) et les résonateurs.

LA DURÉE DE L'ÉCHAUFFEMENT VOCAL

Un échauffement vocal motivant et réussi ne doit pas excéder vingt pour cent de la durée totale d'une séance de travail choral. Il est nécessaire de maintenir un temps d'étude du répertoire important dans chaque séance. Les chanteurs sont généralement davantage l'interprétation motivés par des œuvres au programme. Par exemple, si la séance dure une heure, l'échauffement vocal ne peut excéder 10 à 12 minutes. Pour une séance de travail de deux heures, il est possible d'envisager un échauffement de 20 minutes.

L'ORGANISATION DE L'ÉCHAUFFEMENT VOCAL

Autour d'un objectif technique clairement identifié et selon durée de l'échauffement prévu, le lecteur pourra piocher dans cet ouvrage un ensemble permettant d'exercices balayer l'ensemble des piliers de la belle voix et de créer des moments musicaux ludiques et efficients. En utilisant un exercice par chapitre et en les combinant de manière différente à chaque séance, le chef de chœur pourra ainsi proposer lors de chaque répétition des échauffements vocaux diversifiés, renouvellant ainsi l'attention de son chœur.

L'idéal est de contextualiser également le choix des exercices et des objectifs visés selon les pièces travaillées par la suite lors de la répétition.

Il faut également veiller à bien articuler les différents exercices sélectionnés. Il est nécessaire de penser à une progression vocale et physique dans l'ensemble de

l'échauffement vocal.

Chaque exercice proposé ici doit s'adapter aux spécificités du chœur. Ainsi, les tonalités, que j'ai indiquées, ne sont que des propositions. Pour un chœur d'enfants commençant, il est par exemple préférable de débuter les différents exercices dans l'aigu de leur tessiture, permettant ainsi de mobiliser rapidement leur mécanisme 2.

Selon, la manière dont sont réalisés les différents exercices, ils peuvent aussi tout à fait être mobilisés dans d'autres chapitres que ceux dans lesquels ils sont présentés. Par exemple, différentes entrées du chapitre VII peuvent être tout à fait utilisées lors de la situation de réveil.

Enfin, pour des chœurs avancés, je vous encourage à harmoniser autant que faire se peut l'ensemble des exercices de l'échauffement.

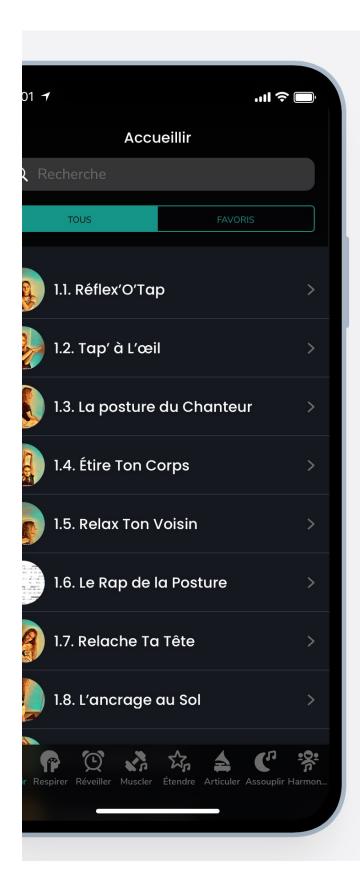
Les accompagnements sonores et des capsules vidéos des exercices proposés sont disponibles en ligne sur ma chaine YouTube http://www.youtube.com/ Mathias 75018/. Ils permettent notamment aux chanteurs de réactiver entre deux séances de travail les sensations mobilisées en répétition.

Après une longue séance de travail vocal, il est enfin possible de finir la répétition avec quelques exercices de cet ouvrage pour détendre le corps et la voix. Les exercices de relaxation physique et d'assouplissement vocal sont très utiles et permettent de protéger autant que possible l'instrument des chanteurs.

Mathias CHARTON

IA-IPR d'éducation musicale et chant choral

L'APPLICATION NUMÉRIQUE





L'atelier du Jeune Chanteur

Les échauffements vocaux

par Académie de Poitiers

Made with Glide from a Google Sheet, without writing any code.

PARTAGER L'APPLICATION



1. ACCUEILLIR 1.1. RÉFLEX'O'TAP 1.2. TAP' À L'ŒIL 1.3. La posture du Chanteur 1.4. ÉTIRE TON CORPS 1.5. RELAX TON VOISIN 1.6. LE RAP DE LA POSTURE 1.7. RELÂCHE TA TÊTE 1.8. L'ANCRAGE AU SOL 1.9. JUMPING JACK 1.10. BOUCH' TECHNO 1.11. MOVE YOUR BODY 1.12. Power FACE 1.13. L'ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES 1.14. L'ÉTIREMENT DU DOS 1.15. LE HULA-HOOP 1.16. LA MARCHE ATHLÉTIQUE 1.17. LES CHEVILLES RESSORTS 1.18. TOUCHE LE CIEL 1.19. L'EFFET PAPILLON 1.20. LE SOURIRE DU CANARD 1.21. Lave tes dents avec ta langue

1.1. RÉFLEX'O'TAP



Étape 1 : Le chef de chœur écarte les bras pour attirer l'attention du chœur.

Étape 2: Les chanteurs sont invités à réaliser en même temps que le chef de chœur les mêmes gestes. Au début de l'exercice, ce dernier tape des mains de manière aléatoire pour capter l'attention de son groupe de chanteurs.

Étape 3: Le chef de chœur peut proposer diverses percussions corporelles.

L'exercice 1.1. peut s'enchaîner immédiatement à l'exercice 1.2.

1.2. TAP' À L'ŒIL



Étape 1 : Sur une carrure à 4 temps, le chef de chœur propose un rythme réalisé avec des percussions corporelles (mains, torses, 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 pas excéder 2 minutes dans une même séance.

1.3. 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.

1.4. ÉTIRE TON CORPS



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 doucement le corps vers l'avant, puis une fois courbé, agiter sans brutalité les épaules.

Étape 3 : Enfin, remonter tranquillement votre haut du corps en déroulant doucement le dos.

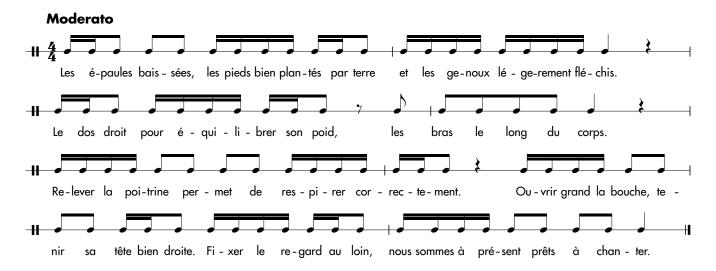
1.5. RELAX TON VOISIN



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 pas 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.

1.6. LE RAP DE LA POSTURE



Étape 1 : Avant l'apprentissage de cet exercice, il est recommandé de réaliser une rythmique corporelle installant la pulsation et la carrure du morceau. Ensuite, la réalisation de cette carrure par le chef de chœur permet d'annoncer la réalisation de l'exercice aux chanteurs.

Étape 2 : L'idéal est de coupler l'apprentissage du rap de la posture par une gestuelle du chœur évoquant les recommandations de la position du chanteur.

1.7. RELACHE TA TÊTE



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.

1.8. L'ANCRAGE AU 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

1.9. JUMPING JACK



Étape 1 : Travailler le mouvement sauté des pieds. Celui-ci alterne à chaque saut une situation de pieds serrés puis une situation de pieds écartés.

Étape 2 : Travailler ensuite le mouvement des bras. À chaque temps, les bras réalisent un mouvement de lever puis de descente le long du corps.

Étape 3: Associer ensuite les mouvements de pieds et de bras. Lorsque les pieds sont écartés, les bras sont levés. Et lorsque les pieds sont serrés, les bras sont le long du corps.

Évolution de l'exercice 1.9. : Une fois cet exercice bien maîtrisé par le chœur, il est possible de le complexifier, permettant ainsi de maintenir et développer la concentration du chœur. Cette évolution a pour but de désynchroniser les mouvements de pieds et de bras.

- Les bras continuent de se lever et de se baisser dans un mouvement binaire (haut, bas, haut, bas, haut, bas, etc.)
- Les pieds adoptent eux un mouvement ternaire. Le chanteur réalise deux sauts de pieds serrés (S) puis un saut écarté (É) : SSÉSSÉSSÉ.

1.10. BOUCH' TECHNO



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

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.)

1.11. MOVE YOUR BODY



Étape 1: Les chanteurs tapotent leur bras l'un après l'autre pour se dynamiser.

Étape 2 : Ensuite, ils mobilisent leur thorax en frappant légèrement dessus et en émettant un son grave.

Étape 3: Les chanteurs sont après invités à frotter avec leurs deux mains leur ventre avant de tapoter l'ensemble de leur dos vigoureusement.

Étape 4: Les chanteurs se baissent enfin progressivement pour mobiliser leurs jambes en les tapotant rapidement.

1.12. Power Face



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. Le massage du visage peut tout à fait s'étendre au cou.

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 la suite de l'échauffement vocal.

1.13. L'ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES



Étape 1 : Tranquillement alors qu'ils ont les bras le long du corps, les chanteurs font tourner leurs épaules l'une après l'autre de l'avant vers l'arrière.

Étape 2 : Puis ils font tourner les deux épaules en même temps de l'avant vers l'arrière.

Étape 3 : Enfin, les chanteurs font tourner les épaules dans l'aure sens, de l'arrière vers l'avant.

Il est possible de mettre les mains sur les épaules pendant cet exercice.

1.14. L'ÉTIREMENT DU DOS



Étape 1 : Les chanteurs placent leur bras droit dans leur coude gauche et s'étirent. Ils pivotent vers la gauche en maintenant quelques secondes.

Étape 2: Ils changent ensuite de bras. Ils placent leur bras gauche dans leur coude droit et pivotent cette fois-ci vers la droite.

Étape 3: Les chanteurs alternent cet exercice à plusieurs reprises. Il permet de travailler la décontraction et la tonification des muscles du dos.

1.15. LE HULA-HOOP



Étape 1: Les chanteurs adoptent autant que faire se peut la posture 4 et placent leurs mains sur leurs hanches. Ils écartent légèrement les jambes pour trouver une posture confortable et tonique.

Étape 2: Ils engagent ensuite un mouvement circulaire de leur bassin dans le sens des aiguilles d'une montre en pensant à garder leur tête dans l'alignement de leurs jambes.

Étape 3 : Après quelques tours de bassin, les chanteurs sont invités à changer le sens de la rotation.

Il est possible d'alterner régulièrement le sens de rotation.

1.16. LA MARCHE ATHLÉTIQUE



Étape 1 : En maintenant les talons bien au sol, les chanteurs sont invités à marcher sur place.

Étape 2: Le geste de la marche sur place s'alterne régulièrement avec des phases statiques. Il est possible de varier à chaque fois la vitesse de marche. Il est aussi possible d'accélérer ou de ralentir le pas.

Étape 3: Pour finir cet exercice de marche, des étirements des jambes peuvent être proposés pour finaliser le dévérouillage des genoux et la sensation d'ancrage au sol.

1.17. LES CHEVILLES RESSORTS



Étape 1: Les chanteurs sont invités dans un premier temps à lever leur pied droit en l'air et à effectuer des rotations de celuici dans un sens puis dans l'autre.

Étape 2 : Ils réalisent ensuite le même exercice avec leur pied gauche. Les deux pieds peuvent ensuite être alternés.

Étape 3: Une fois les articulations bien échauffées, les chanteurs sont invités à se mettre sur la pointe des pieds de façon tonique et de tenir cette position quelques secondes avant de se relâcher.

1.18. TOUCHE LE CIEL



Étape 1 : Les chanteurs lèvent de manière successive les bras au ciel le plus haut possible. Puis ils lèvent les deux bras en même temps en cherchant à s'étirer le plus possible.

Étape 2: Les chanteurs réalisent le même exercie mais en plaçant les bras vers l'avant puis vers l'arrière. Ils doivent s'attacher à maintenir leur buste bien aligné avec leur bassin et leurs pieds.

Étape 3: Enfin, l'exercice peut se faire de manière latérale. Les chanteurs étendent leur bras droit puis leur bras gauche à droite et ensuite à gauche.

1.19. L'EFFET PAPILLON



Étape 1 : Les bras le long du corps, les chanteurs tapotent leurs cuissent avec leurs doigts.

Étape 2 : Ensuite, ils sont invités à faire des rotations de leurs poignets soit de manière autonome soit en se joignant les mains.

Étape 3 : Puis les chanteurs font bouger leurs coudes dans tous les sens de façon désorganisée.

Étape 4: Enfin les chanteurs font de grands gestes avec leurs bras comme s'ils nageaient le papillon. Pour finir, nous conseillons de faire les mouvements dans l'autre sens, ce qui permet ainsi de revenir au calme.

1.20. LE SOURIRE DU CANARD



Étape 1 : Pour commencer, les chanteurs réalisent de grands mouvements de mastication. Ils ne doivent pas hésiter à grimacer.

Étape 2 : Ensuite, ils réalisent de grands sourires. Ils cherchent à étirer les lèvres le plus possible vers les oreilles.

Étape 3: Ils alternent ces mouvements de sourire avec une situation où leur visage ressemble à un bec de canard. Les chanteurs sont invités à avancer leurs lèvres le plus possible vers l'avant. Ces deux mouvements peuvent s'alterner de plus en plus vite.

1.21. LAVE TES DENTS AVEC TA LANGUE



Étape 1: En ouvrant grand la bouche, les chanteurs sont invités à sortir leur langue le plus possible à plusieurs reprises.

Étape 2: Une fois la bouche et la langue bien relâchées, les chanteurs frottent l'extérieur de leurs dents avec leur langue dans un mouvement circulaire tout en gardant la bouche fermée.

Étape 3 : Les chanteurs alternent à loisir le sens de circulation de leur langue dans leur bouche.

2. RESPIRER

- 2.1. LE BAILLEMENT
- 2.2. La respiration abdominale
- 2.3. La respiration de la paille
- 2.4. LA RESPIRATION DU PETIT CHIEN
- 2.5. RE PE TE KE
- 2.6. Sss Chh Tss Kss
- 2.7. La respiration Farinelli
- 2.8. LE SOUPIR BAILLÉ
- 2.9. Armoire, Ressort, Bus, Amazone
- 2.10. LA RESPIRATION PAR LE NEZ, BLOQUER, SOUFFLER
- 2.11. La respiration par lever / relâcher
- 2.12. Lève les bras et respire
- 2.13. JEUX RYTHMIQUES SUR UNE CHANSON
- 2.14. PTK (EXPLOSIVE) BDGUFSCH (PETITE RÉSISTANCE)
- 2.15. Monnayage de consonnes
- 2.16. LE JOUR LE PLUS LONG
- 2.17. Fr Ss K CH
- 2.18. Le wagon des consonnes
- 2.19. La respiration accordéon
- 2.20. LA BEAT BOX HUMAINE

2.1. LE BAILLEMENT



Étape 1 : Le chef de chœur invite les chanteurs à bailler lentement à plusieurs reprises dans le silence.

Étape 2 : Les choristes sont alors invités à se frotter délicatement le visage et notamment en insistant sur la mâchoire.

Étape 3 : Au fur et à mesure, lors de l'expiration les chanteurs peuvent émettre un son descendant. Cette sirène est d'autant plus efficace dans une nuance piano.

2.2. LA RESPIRATION ABDOMINALE



Étape 1: Les chanteurs placent leur main gauche sur leur nombril.

Étape 2 : Ils inspirent de l'air par la bouche sur 4 temps en cherchant à pousser leur main avec leur ventre. Ils doivent prendre soin de ne pas lever leurs épaules lors de l'inspiration.

Étape 3: Ils expirent 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.

2.3. LA RESPIRATION DE LA PAILLE



Étape 1 : Les chanteurs placent les deux mains sur leur ventre.

Étape 2 : Ils font l'exercice du « milkshake ». Ils font comme s'ils aspiraient à travers une paille. Ils veillent à ne pas bouger leurs épaules et leur poitrine.

Étape 3: Ils inspirent l'air par la bouche pendant 2 temps et expirent l'air par la bouche sur 4 temps.

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

Réalisation de l'exercice environ 10 fois.

2.4. LA RESPIRATION DU PETIT CHIEN



Étape 1: Les chanteurs placent leur main droite sur leur nombril et se mettent dans la position noble du chanteur (position 4 - voir échauffement n°1 de ce volume).

Étape 2: Ils halètent rapidement comme s'ils étaient des petits chiens fatigués pendant cinq secondes. Leur diaphragme doit être très actif. L'air inspiré doit être frais. Ils doivent penser à garder les épaules et la poitrine immobiles.

Réalisation de l'exercice environ 10 fois.

2.5. RE PE TE KE



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



2.6. Sss Chh Tss Kss



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 cidessus. Le chœur répète par imitation chaque cellule.

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

2.7. LA RESPIRATION FARINELLI



Étape 1 : Les chanteurs placent leurs mains le long du corps et inspirent en levant les bras jusqu'à la hauteur des épaules.

Étape 2 : Ils suspendent cette position sans fermer la glotte en bloquant leur respiration.

Étape 3 : Puis ils expirent sur un sifflement ou un «Zzz» vocal en baissant les bras et en gardant la poitrine surélevée.

Le nombre de temps de chaque étape est égal et augmente tout au long de l'exercice (é1 2tps, é2 2tps, é3 2tps - é1 3tps, é2 3tps, é3 3tps - é1 4tps, é2 4tps, é3 4tps - etc.).

2.8. LE SOUPIR BAILLÉ



Étape 1 : Sur une pulsation de 60 à la noire, les chanteurs respirent par la bouche à trois reprises sur trois temps, puis ils bloquent leur respiration une seconde et inspirent de nouveau trois fois sur trois temps. Ils terminent la phase d'inspiration par une nouvelle suspension de respiration d'une seconde.

Étape 2 : Ils expirent ensuite en émettant une sirène descendante partant de la voix de tête sur la voyelle de leur choix sur 8 temps.

L'exercice est à renouveler plusieurs fois.

2.9. Armoire, Ressort, Bus, Amazone



Étape 1: Les chanteurs inspirent sur quatre temps et expirent sur huit temps en dirigeant les bras dans le sens de l'inspiration ou de l'expiration.

Étape 2: Les chanteurs expirent sur un «Ch» en poussant une armoire, puis sur un «Ss» en appuyant sur des ressorts latéraux, ensuite sur un «Ff» en fermant les portes d'une baie vitrée et enfin sur «Hu» en position d'amazone ou en partant vers l'arrière deux par deux.

2.10. LA RESPIRATION PAR LE NEZ, BLOQUER, SOUFFLER



Étape 1 : Les choristes inspirent par le nez sur deux, quatre ou six temps.

Étape 2 : Une fois l'air inspiré par le nez, ils bloquent leur respiration pendant deux, quatre ou six temps.

Étape 3: Les chanteurs sont ensuite invités à expirer l'air sur un «Zzz» en poussant avec leur main droite leur main gauche fermée résistante vers le bas sur quatre, huit ou douze temps.

2.11. LA RESPIRATION PAR LEVER / RELÂCHER



Étape 1 : Les chanteurs inspirent sur huit temps en levant progressivement leurs épaules vers leur tête et en laissant leurs bras le long du corps.

Étape 2 : Une fois les épaules levées et l'inspiration terminée, les choristes bloquent leur respiration pendant huit temps.

Étape 3: Enfin les choristes expulsent rapidement leur air en relâchant leurs épaules en même temps.

2.12. Lève les Bras et Respire



Étape 1 : Les chanteurs prennent une longue et profonde inspiration en levant les bras jusqu'à ce que les mains se touchent. Puis ils bloquent alors leur respiration pendant quelques secondes. Ensuite, ils expirent en baissant les bras jusqu'aux cuisses. Ils reproduisent l'exercice cinq fois en étant attentif au mouvement de leur diaphragme. Ils réalisent l'exercice lentement.

Étape 2: Ils reproduisent le geste en chantant bouche fermée et doucement lors de l'expiration. Ils commencent les bras en haut avec la note la plus grave possible puis montent vers la note la plus aigue.

2.13. JEUX RYTHMIQUES SUR UNE CHANSON



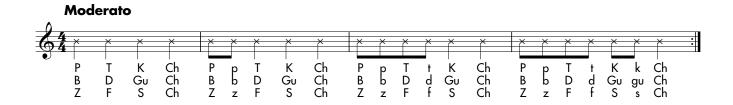
Il est possible d'investir les exercices de ce chapitre dans l'ensemble du répertoire connu par le chœur.

Étape 1 : Réaliser le rythme de la chanson choisie sur des onomatopées : «Ff», «Ss», «Ch»

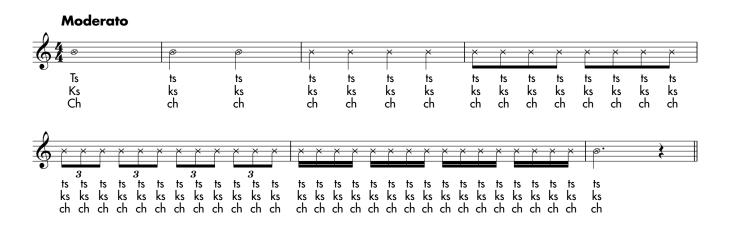
Étape 2 : Parler chanter la chanson du répertoire en chuchotant. Inciter les chanteurs à exagérer la prononciation.

Étape 3 : Il est possible d'associer les gestes directionnels pour investir le corps des chanteurs.

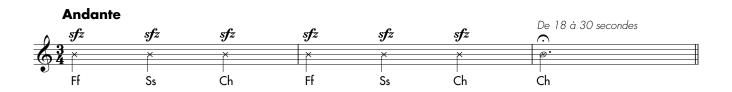
2.14. PTK (EXPLOSIVE) BDGuFSCH (PETITE RÉSISTANCE)



2.15. MONNAYAGE DE CONSONNES

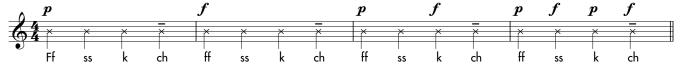


2.16. LE JOUR LE PLUS LONG



2.17. Fr Ss K Ch

Moderato



2.18. LE WAGON DES CONSONNES

Allegro



2.19. LA RESPIRATION ACCORDEON



Étape 1 : Les chanteurs placent leurs deux mains collées devant eux et les bras tendus. Lors de l'inspiration, ils écartent leurs mains sur chaque côté de leur buste et utilise la technique de la paille.

Étape 2 : Lors de l'expiration, sur un ou, les chanteurs referment leur bras et collent leurs deux mains.

Étape 3 : Les chanteurs alternent les deux mouvements de manière régulière. Chaque mouvement dure un temps. Il est possible d'accélérer l'exercice tout au long de celui-ci.

2.20. LA BEAT BOX HUMAINE



Pour cet exercice, les chanteurs travaillent dans un premier temps les différentes sonorités de la beatbox pour maîtriser chaque partie.

Étape 1: Grosse caisse - Les chanteurs prononcent la lettre «b» en gardant les lèvres fermées autant que possible pour faire monter la pression et permettre la meilleure imitation possible de l'instrument.

Étape 2 : Cymbale charleston - Les chanteurs réalisent un simple «ts» avec les dents serrées.

Étape 3: Caisse claire - Les chanteurs prononcent le son «pf». Pour plus de ressemblance, il est possible de faire vibrer les lèvres en poussant avec un maximum d'air. Il est aussi possible de faire le son de la caisse claire en faisant le son «ph» lors de l'expiration.

Une fois les sonorités maîtrisées, le chef de chœur peut proposer des patterns pouvant se greffer sur des chants du programme musical. Les chanteurs les plus avancés peuvent développer de nouvelles sonorités plus complexes et tenir la percussion vocale lors des concerts.



3.1. LES SIRÈNES

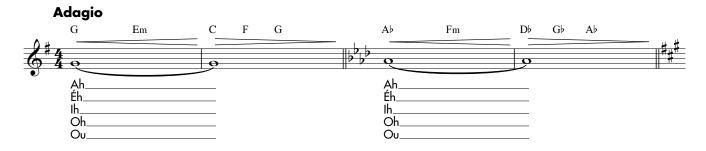


Échauffement par imitation des exemples vocaux du chef de chœur - exercice en technique responsoriale.

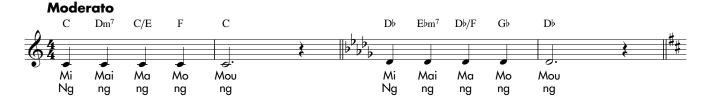
Étape 1: Réalisation de sirènes (glissando) en partant du bas vers l'aigu, puis de l'aigu vers le grave et enfin des sirènes ascendantes et descendantes - les sirènes sont faites sur des voyelles permettant d'accrocher les résonateurs du visage (« i », « é », « u »).

Étape 2 : Réalisation de sons toniques et dynamiques notamment dans le registre aigu de la voix sur les voyelles « a », « ou » et « o ».

3.2. LES SONS FILÉS



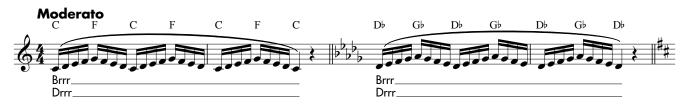
3.3. MI MAI MA MO MOU



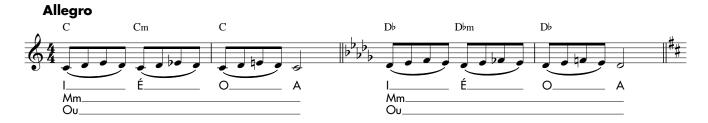
3.4. LE VOILE DU PALAIS



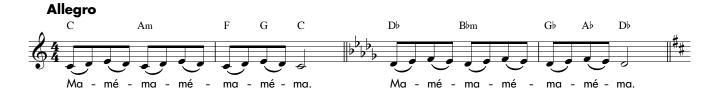
3.5. LES LÈVRES VIBRÉES



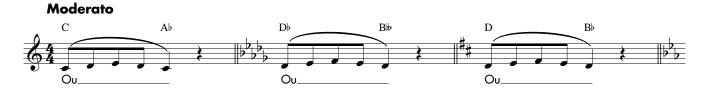
3.6. MAJEUR MINEUR



3.7. MA MÉ MA MÉ



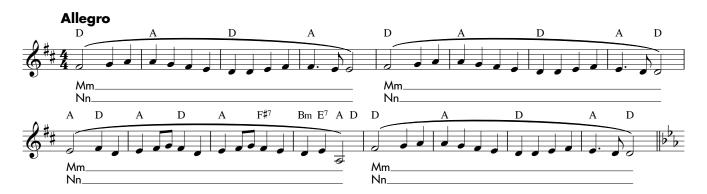
3.8. **O**u ou ou ou ou



3.9. Noa Nora



3.10. THE BEETHOVEN HUM



Cet exercice bouche fermée peut être réalisé avec l'ensemble des chants bien connus par le chœur.

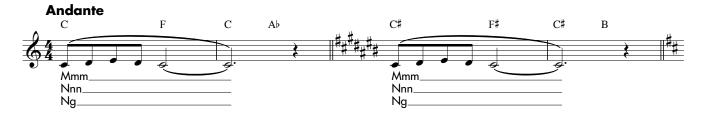
3.11. Touch Down



Étape 1: Sur la syllabe «ou» les chanteurs réalisent tout d'abord une sirène ascendante glissée du grave vers l'aigu. Celle-ci est accompagnée d'un geste imitant la préparation d'un lancé de ballon de football américain par un quaterback.

Étape 2: Une fois le ballon imaginaire lancé les chanteurs réalisent une sirène descendante de l'aigu vers le grave toujours sur la syllabe «ou». Le geste accompagne cette descendante en réalisant avec le doigt de petit serpentin.

3.12. **D**OUCE FERMÉE (1)

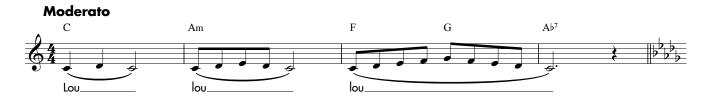


3.13. Douce fermée étendue (2)

Cet exercice peut s'inscrire dans le prolongement de l'exercice 3.12. Il permet d'assoir un réel contrôle de la respiration par chacun des chanteurs du chœur. Il est possible d'allonger ou de raccourcir le motif selon le niveau de maîtrise du chœur.



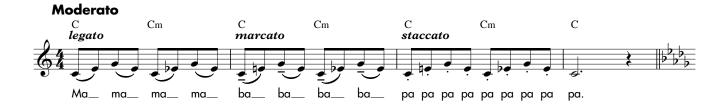
3.14. L'EXTENSION DU LOU



3.15. **Louis & M**INNIE



3.16. ARTCULATION DU MAJEUR AU MINEUR

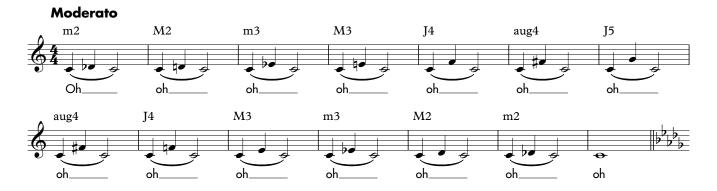


3.17. DIA DIA

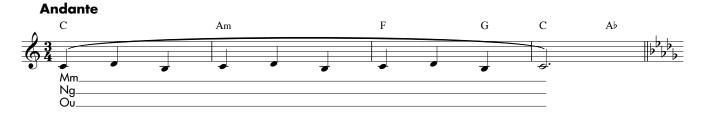
Moderato



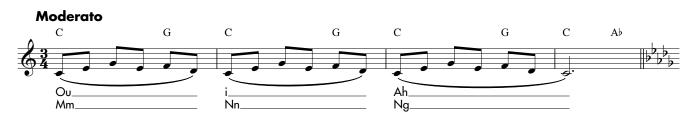
3.18. ÉTIRE LES INTERVALLES



3.19. TOURNE AUTOUR



3.20. L'AIR D'HARVEY FIERSTEIN



4. MUSCLER

- **4.1. M**oï moï moï moï moï
- 4.2. Na na na na na
- 4.3. ZINGAMAMA
- 4.4. NI NÉ NA NO NOU
- 4.5. NA MA YA
- 4.6. Deum deum deum deum
- 4.7. PIANO MAYONNAISE
- 4.8. NIYÉ NIYÉ NIYÉ
- 4.9. MINI MANA
- 4.10. Ha ha ha!
- 4.11. LI OU
- 4.12. Мі он
- 4.13. MA GLISSADE
- **4.14. N**OH NAH NOH
- 4.15. LA TRIADE MINEURE DESCENDANTE
- 4.16. I AH
- 4.17. YI YO YA
- 4.18. DI DI DIA
- 4.19. VIVA VIVA
- 4.20. Ou AH
- 4.21. DA DÉ DI DO DOU

4.1. **M**oï moï moï moï moï



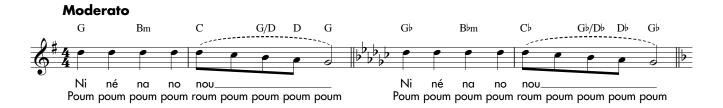
4.2. Na na na na na



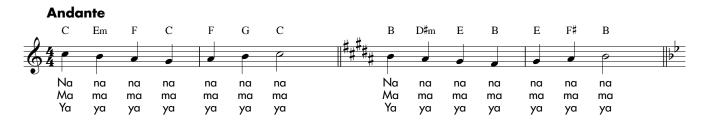
4.3. ZINGAMAMA



4.4. NI NÉ NA NO NOU



4.5. NA MA YA



4.6. DEUM DEUM DEUM DEUM



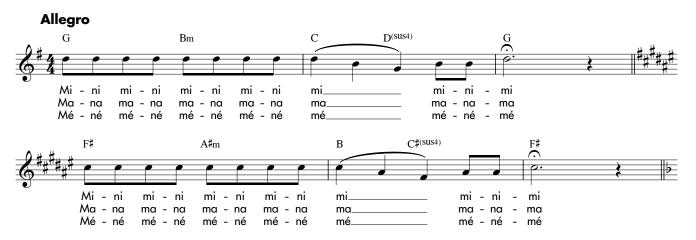
4.7. PIANO MAYONNAISE



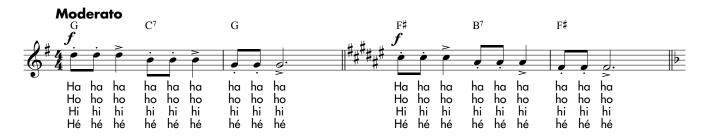
4.8. Niyé Niyé Niyé



4.9. MINI MANA



4.10. Ha ha ha!



4.11. Li Ou



4.12. MI OH

Andante



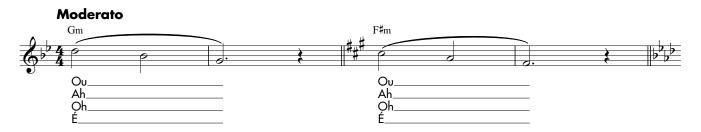
4.13. MA GLISSADE



4.14. Noh Nah Noh



4.15. LA TRIADE MINEURE DESCENDANTE



4.16. I AH

Allegro Em C F D G Ah Ah

4.17. YI YO YA

Moderato



4.18. DI DI DIA

Moderato



4.19. VIVA VIVA



4.20. Ou AH



4.21. DA DÉ DI DO DOU



5. ÉTENDRE

- 5.1. L'ASCENSEUR
- 5.2. IOUA IOUA
- 5.3. L'ÉCHELLE MIA
- 5.4. LES TROIS IOA
- 5.5. Vvv Zzz III
- 5.6. ZIA ZIA
- 5.7. YAH, YAH, YAH.
- 5.8. L'ENVOLE
- 5.9. ZI ZÉ ZA
- 5.10. MIA TONIQUE
- 5.11. MIAM MIAM
- 5.12. BELLA SIGNORA
- 5.13. Bella Signora descendante
- 5.14. ZIO VAÉ MÉA
- 5.15. OH AH !!!
- 5.16. Là-HAUT SUR LA MONTAGNE
- **5.17. N**он, **P**он
- 5.18. Ouah ouah
- 5.19. Үон Үон
- 5.20. VI VÉ VA
- 5.21. La gamme monnayée
- 5.22. Zı É Он

5.1. L'ASCENSEUR



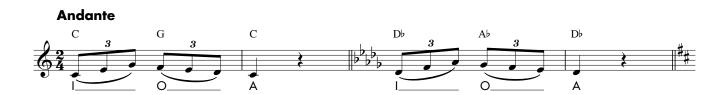
5.2. Ioua Ioua



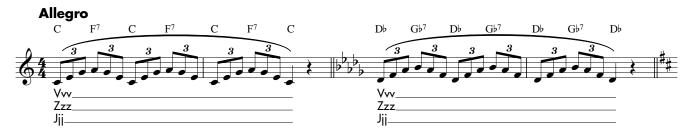
5.3. L'ÉCHELLE MIA



5.4. LES TROIS IOA



5.5. **V**vv **Z**zz **J**JJ



5.6. **Z**IA **Z**IA



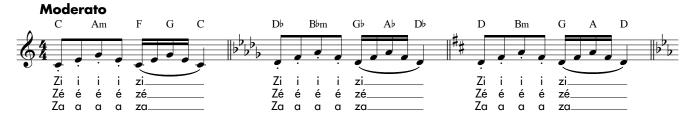
5.7. YAH, YAH, YAH.



5.8. **L'**ENVOLE



5.9. ZI ZÉ ZA



5.10. MIA TONIQUE



5.11. **MIAM MIAM**



5.12. BELLA SIGNORA

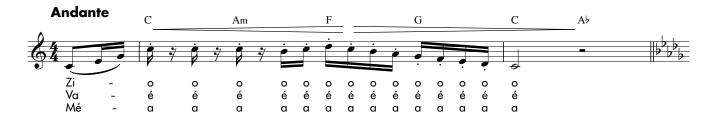


5.13. Bella Signora descendante

Cet exercice peut se substituer à l'exercice 5.12. lorsque les chanteurs cherchent encore à maîtriser une certaine décontraction dans une vocalise ascendante sur une octave.



5.14. ZIO VAÉ MÉA



5.15. Он Ан !!!



5.16. Là-Haut sur la Montagne

Pour cet exercice, il est possible de changer le texte autant que de besoin. Il est aussi possible d'harmoniser à la tierce les quatre dernières notes.

Moderato Là - haut sur la mon - tagne, sur la mon - tagne.

5.17. Nон, Рон

Andante



5.18. **QUAH QUAH**



5.19. YOH YOH

Andante



5.20. VI VÈ VA

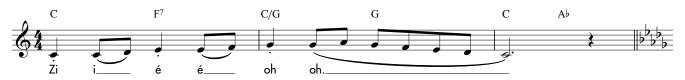


5.21. LA GAMME MONNAYÉE



5.22. **Z**ı **É О**н

Moderato



6. ARTICULER

- 6.1. L'ALPHABET
- 6.2. MI MÉ MA MO MI
- 6.3. Oui Non
- 6.4. 1 2 3 4...
- 6.5. CHOUBIDOU
- 6.6. DINGA DONGA
- 6.7. MALAGA MÉLÉGÉ
- 6.8. MILANO, TORINO, NAPOLI
- 6.9. WA WE WI WO WOU
- 6.10. LE JEU DES NOMBRES
- 6.11. LE CANON DES DI DI DUM
- 6.12. LA GAMME PAR TONS
- 6.13. La Chanson du ping pong
- 6.14. L'ALPHABET CHROMATIQUE
- 6.15. FA LA LA LA LA LA
- 6.16. Animal Minimal
- 6.17. LA GAMME EN 5/8
- 6.18. Monnaie, Monnaie
- 6.19. CHANTE UN PETIT TRALALA
- 6.20. SALADE DE CONSONNES

6.1. L'ALPHABET



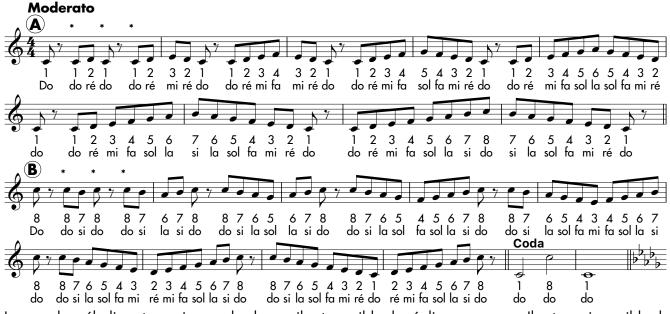
6.2. MI MÉ MA MO MI



6.3. **Oui Non**



6.4. 1 2 3 4...



Lorsque la mélodie est acquise par le chœur, il est possible de réaliser un canon. Il est aussi possible de superposer les mélodies A et B en même temps. Les deux parties réalisent la coda à la fin de leur mélodie.

6.5. CHOUBIDOU



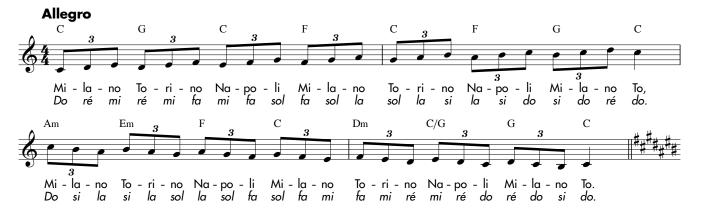
6.6. DINGA DONGA



6.7. MALAGA MÉLÉGÉ



6.8. MILANO, TORINO, NAPOLI



6.9. WA WE WI WO WOU



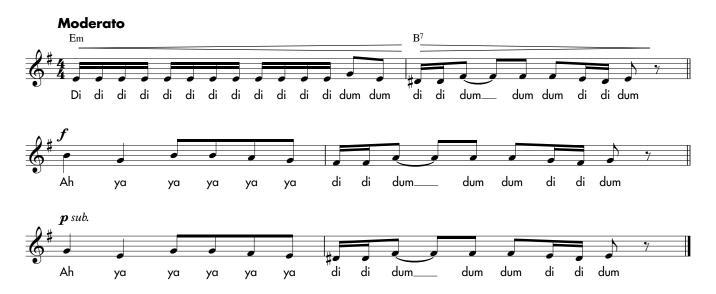
6.10. LE JEU DES NOMBRES

Un fois la mélodie bien maîtrisée par les chanteurs il est possible de proposer un jeu de percussions corporelles pour développer la concentration de chacun. Sur les multiples de 3, les chanteurs tapent des mains et sur les multiples de 5 les chanteurs tapent du pied droit.



6.11. LE CANON DES DI DI DUM

Lorsque la mélodie est acquise par le chœur, il est possible de réaliser un canon. Les entrées peuvent se faire toutes les deux mesures mais aussi tous les temps dans la première mesure.



6.12. LA GAMME PAR TONS



6.13. LA CHANSON DU PING PONG



6.14. L'ALPHABET CHROMATIQUE

Moderato



dou - ble

6.15. FA LA LA LA LA LA

S

T

U

R

Lorsque la mélodie est acquise par le chœur, il est possible de réaliser un canon à 2, 3 ou 4 voix. Les entrées peuvent se faire tous les deux temps. Il est possible de changer le tempo à chaque changement de ton.



6.16. ANIMAL MINIMAL



6.17. LA GAMME EN 5/8



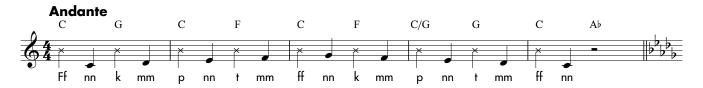
6.18. MONNAIE, MONNAIE

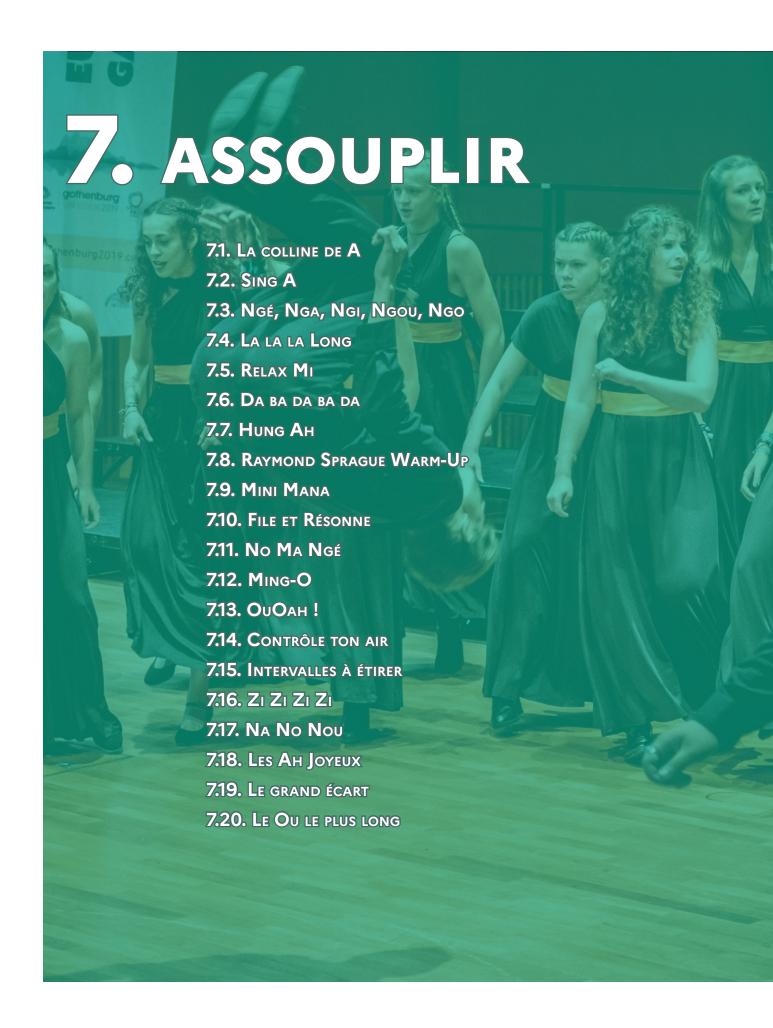


6.19. CHANTE UN PETIT TRALALA

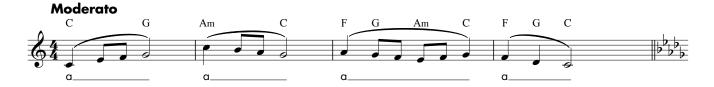


6.20. SALADE DE CONSONNES





7.1. LA COLLINE DE A



7.2. SING A



7.3. NGÉ, NGA, NGI, NGOU, NGO



7.4. LA LA LA LONG



7.5. **RELAX MI**



7.6. DA BA DA BA DA

Moderato



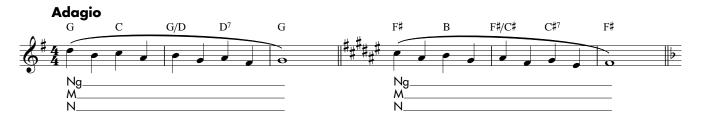
7.7. **Hung A**H



7.8. RAYMOND SPRAGUE WARM-UP

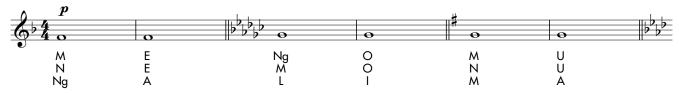


7.9. MINI MANA

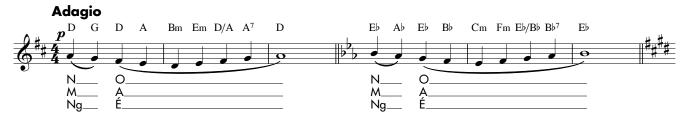


7.10. FILE ET RÉSONNE

Adagio



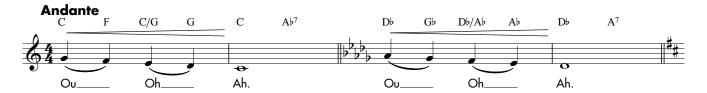
7.11. No Ma Ngé



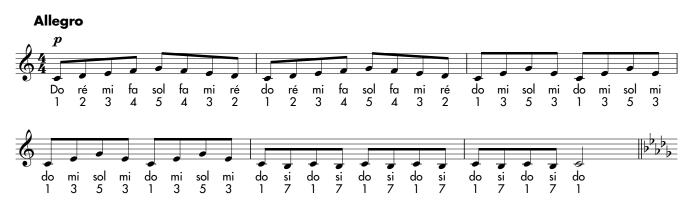
7.12. MING-O



7.13. **OUO**AH!

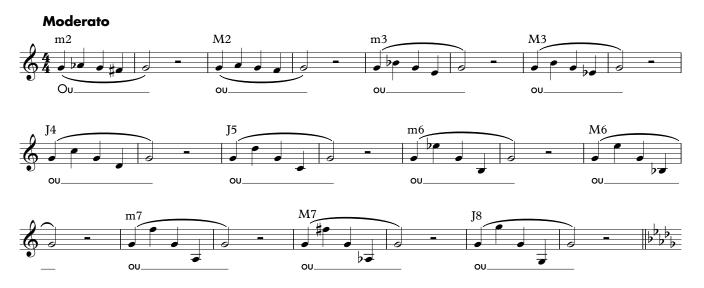


7.14. CONTRÔLE TON AIR



7.15. INTERVALLES À ÉTIRER

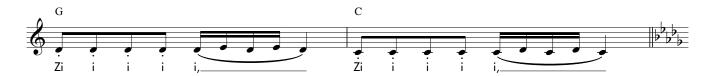
Il est possible d'utiliser d'autres syllabes pour réaliser cet exercice. Au vu de sa complexité, celui-ci se travaille au fur et à mesure pour pouvoir être réalisé avec solidité a cappella.



7.16. ZI ZI ZI ZI

Moderato





7.17. NA No Nou

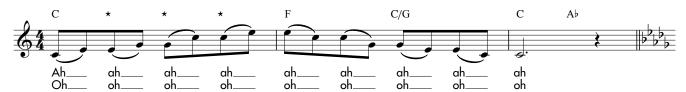
Andante



7.18. Les AH JOYEUX

Une fois l'exercice bien maîtrisé à l'unisson par le chœur, il est possible de proposer aux chanteurs une réalisation en canon. Les entrées peuvent se faire soit à chaque temps soit à la mesure.

Andante



7.19. LE GRAND ÉCART

Moderato



7.20. LE OU LE PLUS LONG

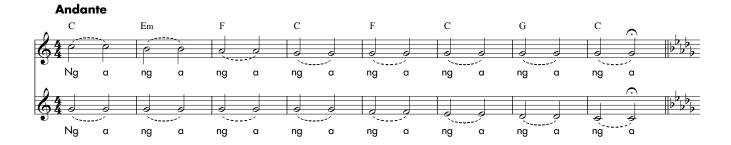
Andante



8. HARMONISER

- 8.1. Ng A Ng A
- 8.2. CANON DE LA GAMME
- 8.3. L'ACCORD PARFAIT MAJEUR
- 8.4. Do Sol Mi Do
- 8.5. Les chromatismes en miroir
- 8.6. Paul Drummond diatonic Warm-Up
- 8.7. Paul Drummond Chromatic Warm-Up
- 8.8. Majeur, mineur, diminué, majeur
- 8.9. MAJEUR, AUGMENTÉ, MINEUR, MAJEUR
- 8.10. Introduction aux dissonances
- 8.11. LE JAZZ DES QUINTES
- 8.12. ALLELUIA, AMEN
- 8.13. GLORIA DEO
- 8.14. J'AIME CHANTER DANS CE CHŒUR
- 8.15. Dona nobis pacem
- 8.16. Parfaite maria
- 8.17. Do La Fa Do
- 8.18. SI SOL FA RÉ
- 8.19. 5 64 5 6 5
- 8.20. D'ACCORD POUR LES ACCORDS
- 8.21. HEY JUDE WARMUP
- 8.22. LES NUANCES SOUS CONTRÔLE
- 8.23. RINGMASTERS WARM UP

8.1. Ng A Ng A



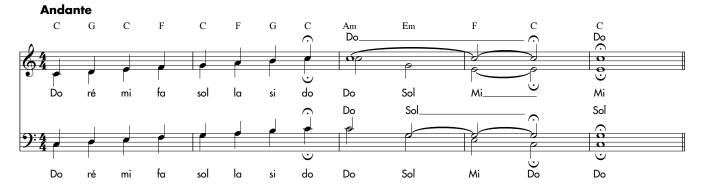
8.2. CANON DE LA GAMME*



8.3. L'Accord Parfait Majeur*



8.4. Do Sol MI Do*

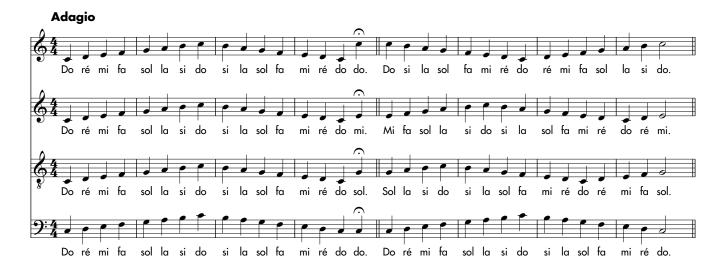


^{*} Ces exercices peuvent également être réalisés en mineur.

8.5. LES CHROMATISMES EN MIROIR



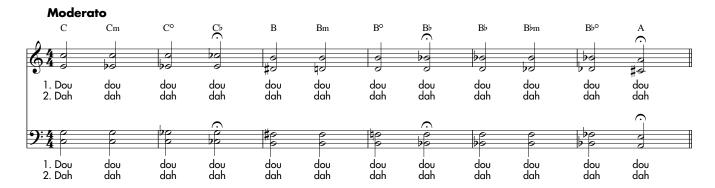
8.6. PAUL DRUMMOND DIATONIC WARM-UP



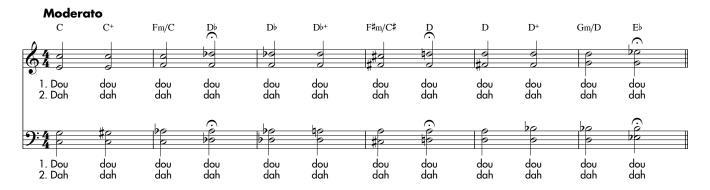
8.7. PAUL DRUMMOND CHROMATIC WARM-UP



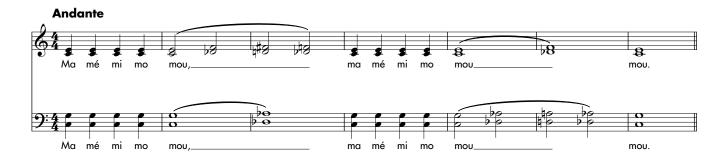
8.8. MAJEUR, MINEUR, DIMINUÉ, MAJEUR



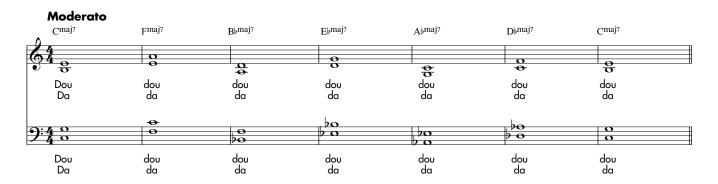
8.9. MAJEUR, AUGMENTÉ, MINEUR, MAJEUR



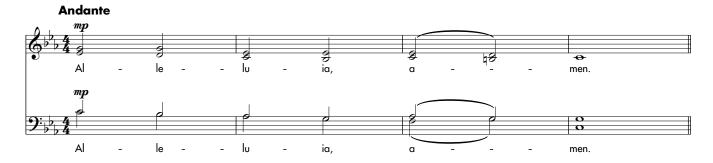
8.10. Introduction aux dissonances



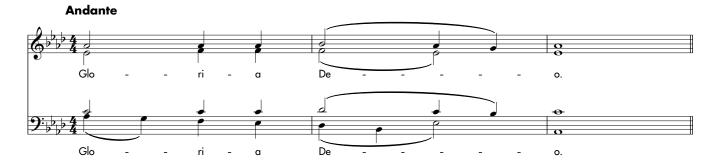
8.11. LE JAZZ DES QUINTES



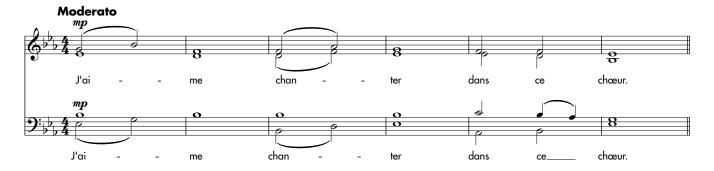
8.12. ALLELUIA, AMEN*



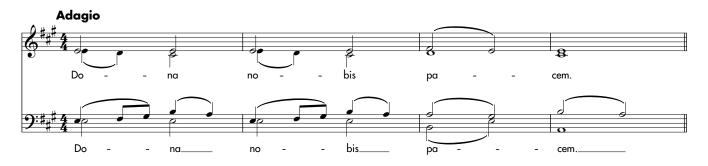
8.13. **G**LORIA **D**EO*



8.14. J'AIME CHANTER DANS CE CHŒUR*

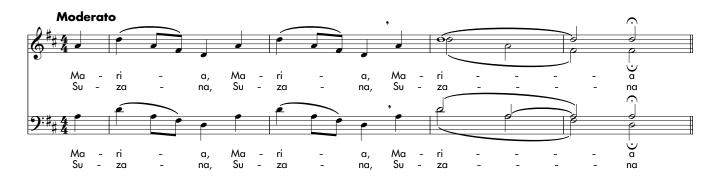


8.15. DONA NOBIS PACEM*

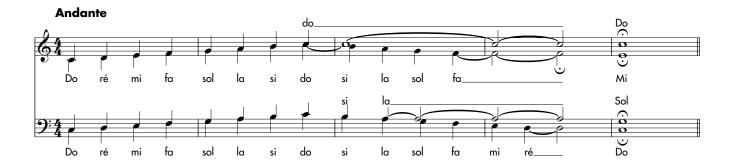


* Il est possible de modifier à loisir les paroles de ces exercices. Quelques exemples : "J'aime chanter dans ce chœur", "Dona nobis pacem", "Ave verum corpus", "In excelsis Deo", "Gloria in excelsis", etc.

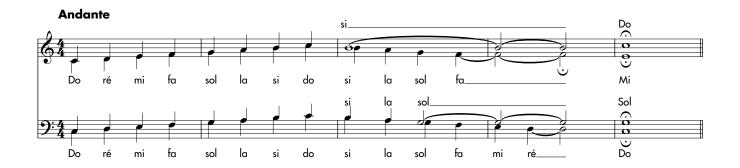
8.16. Parfaite Maria



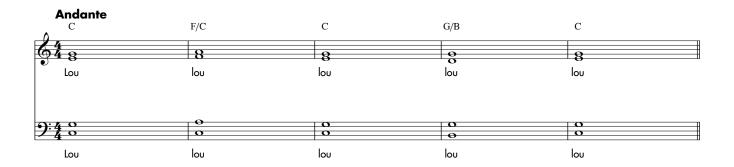
8.17. Do La Fa Do



8.18. **S**I **S**OL **F**A **R**É



8.19.564565



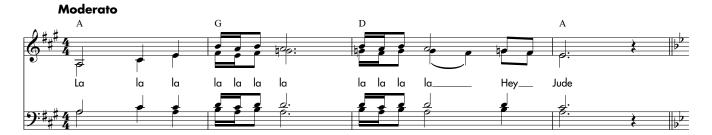
8.20. D'ACCORD POUR LES ACCORDS

Cet exercice permet au chœur de construire les accords constitutifs d'une gamme diatonique. Après avoir appris la mélodie en triade, les différents pupitres tiennent une des trois notes de chaque mesure. Il est possible d'utiliser d'autres syllabes (ah, ou, oh, etc.) pour remplacer le nom de des notes.

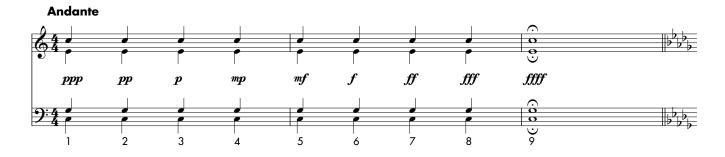




8.21. HEY JUDE WARMUP



8.22. LES NUANCES SOUS CONTRÔLE



8.23. RINGMASTERS WARM UP



A.1 HISTOIRES DE CHAUFFER

A1.1. L'ÉCHAUFFEMENT DES SUPERS HÉROS

A1.2. L'ÉCHAUFFEMENT DES SAPEURS POMPIERS

A1.3. L'ÉCHAUFFEMENT DU PETIT INDIEN

A1.4. L'ÉCHAUFFEMENT DU LOUP ET DU CHIEN

A1.5. L'ÉCHAUFFEMENT DU BON MATIN

A1.6. L'ÉCHAUFFEMENT DE LA FORÊT

A1.7. WELCOME SOUNDPAINTING

Pour les chanteurs les plus jeunes, il est possible de créer des petites histoires de quelques minutes pour ludifier les échauffements vocaux. Les univers développés ci-après proposent des briques vocales ou corporelles pouvant être mobilisées dans une histoire narrée par le chef de chœur.

À chaque brique énnoncée dans l'histoire de chauffer, les enfants sont amenés à réaliser l'exercice vocal ou physique évoqué par le chef de chœur. Les différentes briques peuvent être mobilisées plusieurs fois tout au long de l'histoire.

Enfin, les chefs de chœur peuvent utiliser ou créer des histoires en lien avec les paroles des chansons du répertoire mobilisées par le chœur.

A1.1. L'ÉCHAUFFEMENT DES SUPERS HÉROS



Brique 1 • Flash: Courir sur place très vite;

Brique 2 • Meggan: Figer sa course;

Brique 3 • Superman : Produire des sirènes en volant ;

Brique 4 • Wonder woman : Produire un mouvement de Lasso

sur des «Ch»; «Ff»; Ss;

Brique 5 • Le Joker : Rire à gorge déployée ;

Brique 6 • Hulk : Se déplacer avec des «ou» graves.

A1.2. L'ÉCHAUFFEMENT DES SAPEURS POMPIERS



Brique 1 • La sirène : Imiter la sirène d'alerte des pompiers ;

Brique 2 • La course : Courir sur place rapidement ;

Brique 3 • La tenue: Enfiler sa tenue avec le son «Ch»;

Brique 4 • Le camion: Imiter le klaxon du camion de pompiers;

Brique 5 • Les flammes : Réaliser le son «Fff» en continue et en

faisant un mouvement de flamme;

Brique 6 • La lance à incendie : Réaliser le son «Sss» en continue.

A1.3. L'ÉCHAUFFEMENT DU PETIT INDIEN



Brique 1 • Le cheval : Claquements de langue sur le palet ;

Brique 2 • Le galop : Taper rapidement sur ses cuisses avec ses

mains:

Brique 3 • La danse tribal : Chanter dans le grave Oungaoua ;

Brique 4 • Le cri de guerre : Faire un «ou» dans l'aigu en tapotant sur la bouche;

Brique 5 • La flêche : Réaliser un «Ch» ;

Brique 6 • Le vent : Réaliser des sons de vent avec la bouche.

A1.4. L'ÉCHAUFFEMENT DU LOUP ET DU CHIEN



Brique 1 • Le loup : Réaliser un hurlement sur des «ou» ;

Brique 2 • Le chien: Faire des «oua» courts et toniques ;

Brique 3 • La faim de loup : Se frotter le ventre ;

Brique 4 • La course: Les chanteurs courent sur place en gardant les talons bien collés au sol;

Brique 5 • Le vent : Réaliser des sons de vent avec la bouche ;

Brique 6 • La respiration du chant : Respirer rapidement.

A1.5. L'ÉCHAUFFEMENT DU BON MATIN



Brique 1 • Le réveil : Faire le son «dring» dans l'aigu ;

Brique 2 • Le lever du lit : S'étirer le corps comme un matin ;

Brique 3 • Le baillement : Bailler en faisant un son descendant lors de l'expiration ;

Brique 4 • La douche : Se frotter le corps avec du savon et faire un «Ch» pour l'eau qui coule ;

Brique 5 • Le rasoir électrique : Faire des sirènes sur «Zzz».

A1.6. L'ÉCHAUFFEMENT DE LA FORÊT



Brique 1 • La chouette: Imiter le cri de la chouette sur «ou» ;

Brique 2 • Les feuilles : Réaliser le son «Fff» en continu ;

Brique 3 • Le torrent : Claquer des doigts ;

Brique 4 • La promenade : Marcher sur place, sauter par dessus les trous et à côté des troncs d'arbre ;

Brique 5 • Le loup : Réaliser un hurlement sur des «ou» ;

Brique 6 • Le coucou : Imiter le chant du coucou.

A1.7. WELCOME SOUNDPAINTING



Étape 1: Le chef de chœur peut profiter de l'arrivée sonore du groupe pour modeler les bruits présents en utilisant quelques gestes issus de la direction du soundpainting.

Étape 2: Une fois l'attention du groupe captée, le chef de chœur propose la construction d'une production musicale en soundpainting plus ou moins élaborée.

Cette production sonore peut ouvrir vers de nouveaux exercices d'échauffement mais aussi être investit au sein des concerts.

A.2 CHAUFFES À RÉCHAUFFER

A2.1. Chauffe à réchauffer n°1

A2.2. Chauffe à réchauffer n°2

A2.3. Chauffe à réchauffer n°3

A2.4. Chauffe à réchauffer n°4

A2.5. Chauffe à RÉCHAUFFER N°5

A2.6. Chauffe à réchauffer n°6

A2.7. Chauffe à réchauffer n°7

A2.8. Chauffe à réchauffer n°8

A2.9. Chauffe à réchauffer n°9

A2.10. Chauffe à réchauffer n°10

All. 1.1. ÉTIRE TON CORPS (1.4)

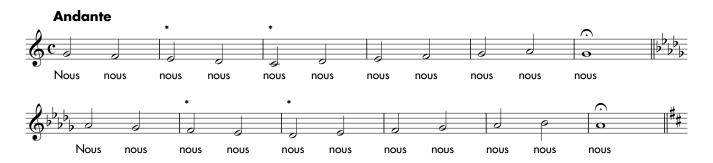


Étape 1: Joindre ses deux mains et lever les bras vers le ciel. Faire pivoter ensuite le corps sur la droite puis sur la gauche. Renouveler plusieurs fois l'exercice.

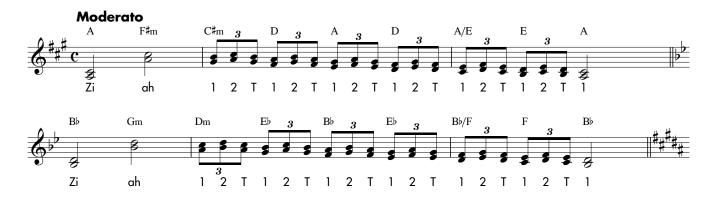
Étape 2 : Pencher doucement le corps vers l'avant, puis une fois courbé, agiter sans brutalité les épaules.

Étape 3 : Enfin, remonter tranquillement votre haut du corps en déroulant doucement le dos.

All. 1.2. L'ASSOUPLISSEMENT DE LA VOIX



All. 1.3. L'ARTICULATION



All. 1.4. Toembai - Traditionnel hébraïque

la,



la La

la la la

la,

Tra - la - la la

la.

All.2.1. Power Face (1.12)



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.

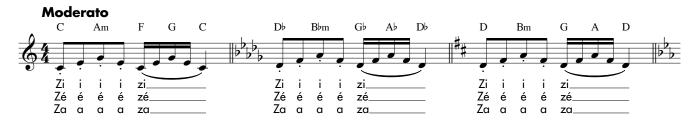
All.2.2. Les Lèvres Vibrées (3.5)



All.2.3. Piano Mayonnaise (4.7)



All.2.4. Zi ZÉ ZA (5.9)



All.2.5. La polyphonie - Canon de Beethoven



All.3.1. La Respiration Farinelli (2.7)



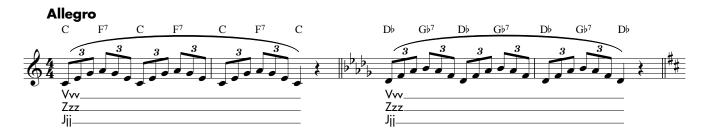
Étape 1 : Les chanteurs placent leurs mains le long du corps et inspirent en levant les bras jusqu'à la hauteur des épaules.

Étape 2 : Ils suspendent cette position sans fermer la glotte en bloquant leur respiration.

Étape 3 : Puis ils expirent sur un sifflement ou un «Zzz» vocal en baissant les bras et en gardant la poitrine surélevée.

Le nombre de temps de chaque étape est égal et augmente tout au long de l'exercice (é1 2tps, é2 2tps, é3 2tps - é1 3tps, é2 3tps, é3 3tps - é1 4tps, é2 4tps, é3 4tps - etc.).

All.3.2. Vvv Zzz Ju (5.5)



All.3.3. L'ALPHABET (6.1)



All.3.4. Deum deum deum (4.6)



All.3.5. MIAM MIAM (5.11)



All.4.1. L'ANCRAGE AU SOL (1.8)

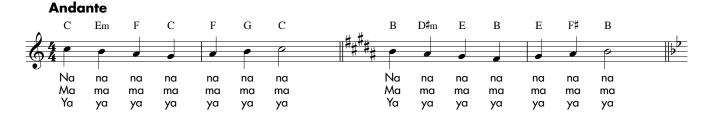


Étape 1 : Les chanteurs marchent sur place en laissant leurs talons collés au sol pour dévérouiller dans un premier temps leurs genoux.

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

All.4.2. Na Ma Ya (4.5)



All.4.3. MIA TONIQUE (5.10)



All.4.4. Shalom Chaverim - Traditionnel Hébraïque



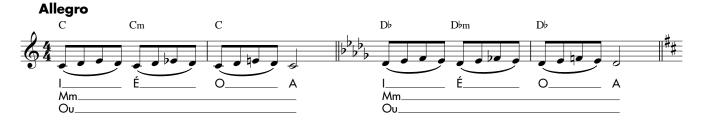


All.5.1. RE PE TE KE (2.5)



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 :

All.5.2. MAJEUR MINEUR (3.6)



All.5.3. L'ENVOLE (5.8)



All.5.4. Do-Ré-Mi de Richard Rodgers



All.6.1. RELAX TON VOISIN (1.5)



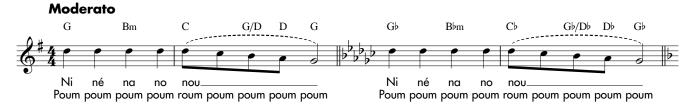
Étape 1 : Le chœur se place en file indienne. Chaque chanteur masse doucement celui qui se trouve devant lui. Il commence par masser délicatement la nuque de son voisin puis les épaules et enfin son dos. Pour éviter que le chanteur en queue de file ne bénéficie de l'exercice, il est recommandé de changer 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.

All.6.2. Noa Nora (3.9)



All.6.3. **N**i né na no nou **(4.4)**



All.6.4. L'ASCENSEUR (5.1)



All.6.5. Viva la Musica! de Michael Prætorius (1571-1621)



All.7.1. Sss ChH Tss Kss (2.6)



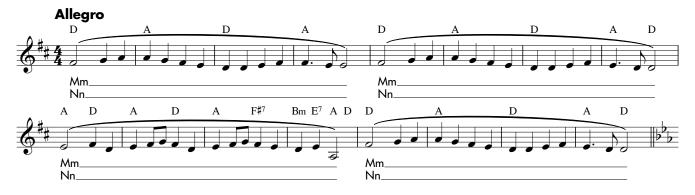
Étape 1 : Les chanteurs placent leur main gauche sur leur nombril dans le but de sentir les mouvements du ventre. Ces derniers résultent de la tonicité du diaphragme.

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 cidessus. 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.

All. 7.2. THE BEETHOVEN HUM (3.10)



All.7.3. YAH, YAH, YAH. (5.7)



All.7.4. Ché Ché Koulay - Traditionnel du Ghana





All.8.1. TAP' À L'ŒIL (1.2)



Étape 1: Sur une carrure à 4 temps, le chef de chœur propose un rythme réalisé avec des percussions corporelles (mains, torses, 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 pas excéder 2 minutes dans une même séance.

All.8.2. Le Voile du Palet (3.4)



All.8.3. ZIA ZIA (5.6)



All.8.4. Le Lézard de Pierre-Gérard Verny



All.9.1. La respiration du petit chien (2.4)

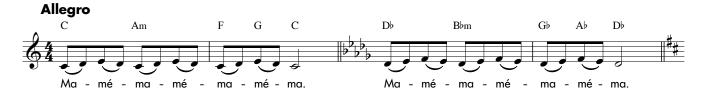


Étape 1: Les chanteurs placent leur main droite sur leur nombril et se mettent dans la position noble du chanteur (position 4 - voir échauffement n°1 de ce volume).

Étape 2 : Ils halètent rapidement comme s'ils étaient des petits chiens fatigués pendant cinq secondes. Leur diaphragme doit être très actif. L'air inspiré doit être frais. Ils doivent penser à garder les épaules et la poitrine immobiles.

Réalisation de l'exercice environ 10 fois.

All.9.2. Ma Mé Ma Mé (3.7)



All.9.3. ZINGAMAMA (4.3)



All.9.4. Le canon de la Grenouille



All. 10.1. La respiration abdominale (2.2)



Étape 1 : Les chanteurs placent leur main gauche sur leur nombril.

Étape 2: Ils inspirent de l'air par la bouche sur 4 temps en cherchant à pousser leur main avec leur ventre. Ils doivent prendre soin de ne pas lever leurs épaules lors de l'inspiration.

Étape 3: Ils expirent 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.

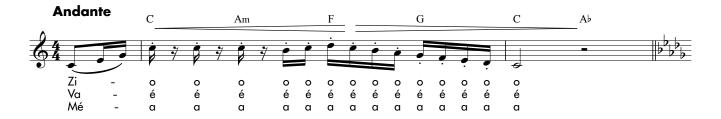
All. 10.2. MI MAI MA MO MOU (3.3)



All. 10.3. Na na na na na (4.2)



All. 10.4. ZIO VAÉ MÉA (5.14)



All. 10.5. LA VOIX CHANTÉE



BIBLIOGRAPHIE

ALBRECHT Sally K., A Sourcebook of 167 Choral Warm-Ups Contributed by 51 Choral Directors, Los Angeles, Alfred Music, 2003

BARRETT Michael, The 3 golden rules of Warning Up your Choir, YouTube, Interkultur, 2021 • https://youtu.be/im5zFzdTBJ0

BASS Christine, Vocal transformation exercices for Secondary School Choirs, DVD, Milwaukee, Hal Leonard, 2009

CROCKER Emily, Warm Ups & Work Outs for the Developing Choir, Milwaukee, Hal Leonard, 1989

CROCKER Emily - LEAVITT John, Essential Musicianship - A comprehensive choral method, Milwaukee, Hal Leonard, 1995

DILWORTH Rollo, Choir builders - Fundamental Vocal Techniques for Classroom and General Use, Milwaukee, Hal Leonard, 2006

HEIZMANN Klaus, 200 Einsing-Übungen für Chöre und Solisten, Mainz, Schott, 2002

HUNT Peter, Voiceworks 1 - A handbook for singing, Oxford, Oxford University Press, 2001

HUNTER Luke, JACOBS Vicky, YOUNG David, The warm me up, Application iPhone, New York, Warm me up, 2019

KENDALL Lawrence, Warm Me Up!, Application Iphone, Warm Me up!, 2019

LECK Henry, Through Choral Excellence, Milwaukee, Hal Leonard, 2009

SCHMIDT Elaine, Vocal Warm-Ups, Milwaukee, Hal Leonard, 2011

SEGARRA Irenee, La voix du petit chanteur - Livre d'exercices pratique, Fleurier, Éditions musicales de la Schola Cantorum, 1974

VACCAÏ Nicola, Méthode pratique de chant italien divisée en 15 leçons, Paris, Durand SA, 1927

