

## La préparation corporelle et vocale:

Elle est de deux ordres : corporelle (posture, souffle), vocale (connaissance de la physiologie, le geste vocal)  
Les exercices peuvent être bien distincts ou mêlés

### **La posture** : chanteur assis/chanteur debout

Dès le plus jeune âge, les élèves seront sensibilisés à **la posture du chanteur** :

- Pieds écartés de la largeur du bassin
- Genoux déverrouillés
- Bassin bien positionné (ni trop en avant, ni trop en arrière)
- Epaules basses, bras décontractés, mains ouvertes (petits espaces entre les doigts)
- Nuque placée dans le prolongement de la colonne vertébrale
- Menton bien placé
- Front déplié

Des idées : se masser le visage, s'étirer, mettre en relation le corps et la voix en associant geste et chant, éveiller le corps rythmique construit sur la pulsation (frapper sur les bras, les jambes, l'abdomen...)

**Pour conduire un échauffement** : regarder le travail très intéressant de Scott Alan Prouty dans le DVD « Chanter en classe et en chœur », tous les exercices sont réinvestissables à condition d'être adaptés avec des élèves d'écoles maternelle et élémentaire.

Des **petits jeux** pourront mettre en éveil les résonateurs (dents, palais, langue, nez) et viseront à comprendre les mécanismes de la voix de tête utilisée pour le chant et différente de la voix parlée.

Sirènes montantes, descendantes, hum hum bien nasalisés ou nasonnés à diverses hauteurs

La voyelle « ou » sera privilégiée dans les vocalises

Les jeux vocaux pourront faire travailler le souffle et les sons en bouche fermée avant de passer aux sons ouverts.

Penser à donner des images aux élèves pour ces jeux de souffle ou de sons

Utiliser quelques exemples extraits du DVD : **Le jeu vocal de Guy Reibel**

Exemple détaillé sur fiche : un échauffement déroulé

### Les principes de **la respiration du chanteur**:

Respirer c'est juste faire rentrer de l'air et le laisser sortir.

A l'inspiration, l'air pénètre dans les poumons et ces derniers se remplissant d'air, ils vont exercer un appui sur le diaphragme qui va s'aplatir exerçant lui-même une compression des viscères, ce qui donne la sensation du ventre qui se gonfle.

Pour le chanteur, il faut veiller à garder les côtes ouvertes pour laisser le diaphragme en position basse et à différer le fait qu'il remonte. (Le mécanisme du diaphragme n'est pas commandé par le cerveau et la seule manière de pouvoir avoir une action sur ce mécanisme c'est donc de pratiquer des exercices ; sss, chhch, comme un entraînement musculaire)

En début de chant, ce n'est pas utile de trop prendre d'air, on peut très bien chanter avec l'air résiduel que l'on a, les inspirations plus importantes seront celles qui sont au milieu d'un chant (n'oublions pas que nous chantons sur l'expiration et que c'est cela que nous devons contrôler, l'inspiration se fait de toute façon)