

## Préparation à l'apprentissage d'un chant

### 1. Apprendre à se décontracter et à réveiller son corps :

#### \* Se détendre :

à Possibilité de quelques minutes de relaxation au sol lors des premières séances ou si les élèves sont trop tendus et énervés : sur une musique douce, inviter les enfants à se détendre en s'allongeant sur le dos et en respirant calmement, proposer de sentir chacun de ses membres (pieds, cuisses...) ; accompagner cette relaxation à voix haute.

à Individuellement, se masser lentement le visage en fermant les yeux ; commencer par le front, les joues, la bouche, le cou, la nuque, les épaules, les bras, les mains.

à Par binôme, se masser : « malaxer les épaules et les omoplates avec les bouts des doigts ; tapoter avec la tranche extérieure de la main toute la surface du dos ; faire « courir » ses doigts sur le haut du dos et de la nuque.

#### \* Tonicité :

à Secouer les bras comme s'ils étaient des chiffons.

à Tapoter avec beaucoup d'énergie les différentes parties du corps ; rythmer l'exercice en indiquant à voix haute, et de plus en plus vite, les parties à tapoter (ex : cuisses, cheveux, fesses, genou droit, oreille gauche...).

à Piquer un « sprint » sur place.

#### \* Étirement, assouplissement :

##### LE CORPS COMPLET

à S'étirer en bâillant comme si on venait de se lever le matin ; on se grandit le plus possible (comme pour « toucher le plafond ») puis on relâche.

à Monter les épaules le plus près possible des oreilles et les relâcher complètement (à répéter 3 fois).

à Faire des moulinets avec les bras, d'arrière en avant.

à Se pencher lentement en ayant conscience d'enrouler sa colonne vertébrale et en laissant les bras complètement décontractés. Remonter lentement en déroulant la colonne vertébrale (ne redresser la tête que lorsque l'on est bien droit).

à Faire des rotations du cou d'avant en arrière en partant vers la droite (inspirer en montant, expirer en descendant), puis en partant vers la gauche (à faire 3 fois dans chaque sens).

à Faire des « oui » et des « non » avec la tête (3 fois) en sentant l'étirement des muscles.

##### LE VISAGE

à Grimacer en exerçant des tensions et détentés (lentement ou accéléré).

## LA BOUCHE

à Mâcher vigoureusement (on imagine qu'on a un gros morceau de bifteck dans la bouche, qu'on avale un pamplemousse entier, qu'on mastique une pomme de terre brûlante) ) bouche ouverte ; on peut appuyer avec ses doigts sur la partie des joues située entre la mâchoire quand on ouvre la bouche pour bien sentir l'ouverture et l'articulation. Puis, mâcher bouche fermée.

à Faire vibrer la langue avec des rrrr... (le pigeon qui roucoule) ; varier l'initiale (drrr, vrrr...) et les hauteurs.

à Claquement de la langue (on active la cavité buccale comme une percussion).

à Boire à la manière d'un petit chat (mouvement rapide de va-et-vient de la langue sur la lèvre supérieure (lait qu'on lape)).

## LES LEVRES

à Faire vibrer les lèvres par le souffle propulsé, comme le cheval, sans la voix (S'aider en plaçant les doigts aux commissures des lèvres). Ajouter la voix et faire varier la hauteur (enfourcher sa moto et faire ronfler le moteur en parcourant toute l'étendue de sa voix).

à Envoyer des baisers du bout de l'index en serrant très fort la bouche, en « cul de poule » puis en la détendant en un large sourire.

## 2. Prendre conscience des résonateurs :

\* Explorer sa palette vocale :

Les exercices se feront toujours dents desserrées, sans contraction de la mâchoire.

Se boucher une, puis les deux oreilles: l'enfant va comprendre que sa voix résonne (comme la caisse de résonance d'un instrument de musique tel que le tambour).

## BOUCHE FERMEE

à Sur le son « mmm » de gourmandise, faire glisser du médium au grave et du médium à l'aigu en imaginant une bonne odeur. Faire le même travail en ajoutant « a », « o », « i », « u » et demander aux enfants comment ils ont fait pour modifier le son de leur voix. Varier l'intensité et le sentiment (colère, joie...)

## SUR DES CONSONNES LIEES

à Imiter le moustique « zzz » qui vole vers le haut et vers le bas, dans toutes les directions, la voix suivant mélodieusement les hauteurs du geste.

## AVEC DES VOYELLES

à Alternier deux voyelles sur une note (i-a, u-i,...)

à Lier u-i-e-o-a sur une note

à Bailler avec des sons sur toutes les hauteurs.

à Entendre sa voix légère « dans le ventre » en faisant des « ouououou... », en manifestant de l'admiration « aaa », « ooo », de l'étonnement « ééé ... »

## DECOUVERTE DES MOUVEMENTS DU VOILE DU PALAIS

à Passer de manière liée, sans mouvement des lèvres, de « a » à « an ».  
De même de « i » à « in », « o » à « on », « ou » à « on », « u » à « un ».

\* Sentir où la voix résonne :

à Chercher à imiter des cris d'animaux et essayer de sentir où la voix résonne. Poser sa main à l'endroit où on l'entend (*tête* comme l'oiseau, *nez* comme le canard, *poitrine* comme la vache).

## 3. Apprendre à respirer :

\* Sentir le diaphragme :

à Eternuer.

à Appeler son chat : « pssst, pssst ».

à Imiter le bruit de la locomotive : « tch tch ».

à Haleter comme un petit chien.

à Faire des groupes de ttt, ksss, fttt, chhh, houit, rrr, pppp, ssss, ss-ss (rapide et par deux comme les cigales).

\* Maîtriser sa respiration :

à Se tenir debout, le buste droit, les pieds légèrement écartés, les mains relâchées le long du corps, une main sur son ventre :

a. on inspire par le nez pour gonfler le ventre comme un ballon.

b. on expire par la bouche le plus lentement possible :

- en imitant un serpent sur le son [s] ;
- en imitant une chute d'eau sur le son [ch] ;
- comme si on voulait faire de la buée sur une fenêtre ;
- comme si l'on voulait faire vaciller la flamme d'une bougie.

## 4. Apprendre à articuler :

\* Prononcer des onomatopées :

à De plus en plus rapide ou de plus en plus lentement.

Exemples :

- *noix, moi, soi, toi, roi, joie, voix, loi, poi*

- *boîte, moite, loire, foire, boire, moire, poire*

- *ba, ca, fa, la, na, ra, va, ta, sa, za*

\* Prononcer des phrases :

à Dire un texte simple très rapidement.

à Prononcer des phrases contenant des sons proches.

Exemples :

- « ch - s » : « *Ce petit chat siamois qui s'appelle Sacha vit chez moi.* »
- « t - d » : « *Tout doucement, tu descends de ton train de bon matin.* »
- « ch - j » : « *J'ai vu la niche du joli chien chiwawa.* »

## 5. Produire des sons variés:

**Remarque :** On élève la note de départ d'un demi-ton à chaque vocalise. Faire « monter » la vocalise vers l'aigu, puis la « redescendre » vers le grave. Commencer par faire chanter sur une amplitude vocale d'une octave, puis étendre celle-ci au fil des séances.

\* Vocalises libres :

à Vocaliser sur 3 notes en faisant vibrer les lèvres sur le son [b].

à Vocaliser lèvres jointes et voile du palais soulevé sur le son [m].

à Faire la sirène qui monte et qui descend sur le son [m]. Accompagner le son avec un geste de la main pour affiner la sensation de passage de l' aigu (dans la « tête ») vers le grave (dans le « ventre-poitrine »)

\* Vocalises composées :

à Vocaliser sur les 5 premiers degrés de la gamme : 123455 4321 (*ma mé mi mé ma* ou *Où es-tu passé, toi le gros minou ?*)

Cette vocalise permet de travailler l'articulation de façon simultanée.

à Vocaliser sur 3 notes conjointes : 12321 (*bra, bre, bri, bro, bru* ou *gra, gre, gri, gro, gru*).

à Vocalise sur des intervalles de tierces : 135531 (*hou, hou, hou, hou le loup*)

à I (ré) – U (mi) – I (ré) – U (mi) – I (ré)

- Idem avec I é I é I

- Idem avec VVVVV...

à ZI ZI ZI iô I

(sol) (mi) (do (G)) (do (A)) (do (G))

- Idem avec ié I à la fin

à ZIé ZIou ZIé ZIô-i

(sol-la) (sol-si) (sol-do) (sol-ré-sol)

- Idem avec ZZZ...

à Tchou Tchou Tchou Tchou

(do-ré) (do-mi) (do-fa) (do-sol)

à O O O O (lié) A A A A A A A (saccadé)

(do ré mi ré) (do ré mi fa sol fa mi ré do)