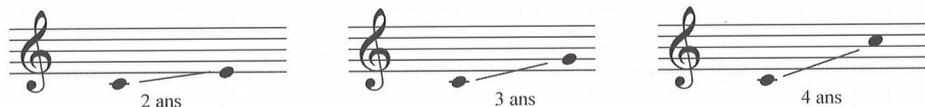


Propositions d'échauffements corporels et vocaux pour une chorale de jeunes enfants

Patricia Vandel,
Conseillère Pédagogique départementale en Éducation Musicale
février 2016

1. Quelques repères sur la voix de l'enfant

- l'écoute est un état de tension, d'alerte, volontaire (état du guetteur). Elle se développe chez le petit enfant par l'exercice de sa voix : on parle de « boucle audiophonatoire » et non pas par des exercices d'écoute pure.
- le travail du chant aide à installer un comportement vocal et acoustique « sain » : ne parler qu'à bon escient, attendre le silence pour parler ou chanter, ajuster l'intensité de sa voix, ne pas la « forcer ».
- le jeu et l'émotion esthétiques vont motiver l'apprentissage, qui se base sur la répétition et la variation (± vite, fort, aigu, avec un geste, en réponse...).
- Pour être adaptée aux possibilités vocales des enfants, les chansons apprises doit respecter l'étendue de leur voix :



L'étendue de la voix augmente avec l'âge.

- L'acquisition du rythme est le fruit d'une maturation: inaccessible à l'enfant de moins de 3 ans, il se développe progressivement car il nécessite une anticipation de la pulsation. La gestuelle ainsi que la prononciation des syllabes chantées, l'aident alors à ressentir puis anticiper la pulsation, force de mouvement immuable de la plupart de nos musiques occidentales. On veillera tout de même à ne pas limiter l'expression gestuelle et corporelle au marquage de la pulsation, qui n'est d'ailleurs l'attribut que d'un seul type de musiques...
- Le larynx de l'enfant est différent de celui de l'adulte : la voix des petits est aiguë, très endurante mais pas puissante. Inutile donc de leur demander de la puissance ; le travail sur les résonateurs, le souffle, la souplesse porteront leurs fruit naturellement.
- Les bourdons sont des enfants qui chantent en mécanisme lourd (voix de poitrine) et qui souvent ne s'écoutent pas bien. Privilégier alors les jeux d'exploration de sa voix : jeux d'imitation, sons aigus... dans stigmatiser.

2. Préparation du corps tout entier.

Bien chanter nécessite une position adaptée et la décontraction des zones du corps entrant dans la respiration (abdominaux, diaphragme, thorax, trachée), l'émission du son (larynx et par conséquence muscles du cou, des épaules et du dos), sa résonance (pharynx, cavité buccale, sinus) et son articulation (langue, lèvres, palais).

- Ancrage dans le sol : imaginer qu'on est un arbre avec des racines profondes, des branches et que le vent nous balance légèrement de droite à gauche puis d'avant en arrière, doucement.
- les pieds écartés à la largeur des hanches (on peut mettre un pied entre) : bouger les orteils, les recroqueviller puis les relâcher.
- Mains aux épaules et tourner d'avant en arrière (pour ouvrir la poitrine) en tournant les coudes.
- monter les épaules et les laisser retomber (bof!)
- Mains derrière la tête, laisser venir la tête en avant et la laisser descendre sans forcer, seulement par le poids des bras.
- Main droite sur la tête ; la laisser descendre sur la droite par le seul poids du bras. Idem à gauche.
- étirer un bras, puis l'autre, puis les 2, la tête bien dégagée. (images possibles : quand on se réveille le matin, en baillant et en s'étirant ; l'arbre qui fait pousser ses branches)

3. Éveil du visage et des résonateurs

- Masser le visage par pression des doigts, malaxage doux, mouvements circulaires.
- tapoter avec le bout de ses doigts les pommettes, le sommet du crâne, la gorge, la poitrine.
- dire « oui » et « non » avec la tête
- Faire des grimaces, imiter la grimace d'un autre
- Mâcher du chewing-gum
- Faire passer le bout de la langue partout dans la bouche (faire circuler un bonbon dans sa bouche)
- froncer les sourcils, ouvrir la bouche très grand, contracter tout le visage puis relâcher
- Mettre les lèvres en avant, puis ouvrir sur un grand sourire.
- Recouvrir la lèvre inférieure avec la supérieure et vice-versa.
- Faire des mouvements circulaires des lèvres.
- Faire des bisous, imiter le poisson...
- Travail identique de la mâchoire : chercher la détente de la mâchoire inférieure.

4. Mise en souffle

L'expiration est active, c'est l'inspiration qui est passive. (On laisse entrer l'air, on ne le prend pas). Toujours garder les épaules basses et détendues. Pa d'apnée : la respiration peut être contrôlée mais doit rester libre.

- Expirer activement, à fond, puis, en posant les mains sur le ventre, laisser entrer l'air : Prise de conscience de la mobilité du ventre dans la respiration ventrale. (recherchée)
- alterner des souffles brefs et toniques et des souffles longs
- souffler une bougie, sur une soupe chaude (souffle froid)
- imiter le vent soufflant en rafales (ffff ! Ou zzzzz!)
- faire de la buée sur une vitre (souffle chaud)
- suivre le geste du bras avec le débit d'air expiré.

- souffler en donnant des à-coups avec le diaphragme : ch ! Sss ! Fff ! Ho ! Hep !
- soupirer, rire, toussotter

5. Mise en voix

Pour tout travail de la voix, le larynx doit être en position basse : bailler, la bouche bien ouverte vers le bas tout en tirant par un fil imaginaire le sommet du crâne vers le haut.

- bouche fermée : Mmmm en faisant des sirènes, des vagues, des mouvements sonores en suivant les indications du bras.
- On peut faire la même chose avec des Zzzz comme une abeille, un bourdon et y associer la gestuelle.
- onomatopées : brrr ! Vzzz ! Miam ! Glouglou !
- parler avec un chamalow dans la bouche.
- Les voyelles sont réalisées d'avantage avec l'oreille qu'avec la bouche : il faut travailler à l'économie de mouvement. La voyelle la plus chargée en harmoniques est le « i », (mais attention, le « i » de seuil (par ex.) En partant de là, faire varier les voyelles :
 - * dans l'ordre d'ouverture de la bouche « i, é, a »
 - * dans l'ordre de fermeture « i, u, o »
- Faire des vocalises sur un élément d'un chant connu et une voyelle, toujours en respectant l'ordre des voyelles (i,é,a ou i,u,o).
- chanter: "mi mé ma ", "da do", "la lo", "ba bo", ... variations: changer de hauteur.
- imiter les mouettes : cris brefs simultanés ; crescendos et decrescendos
- imiter la flûte à coulisse (sirène ascendante ou descendante)
- jouer collectivement à varier les hauteurs en s'accompagnant du geste
- clusters : choisir une note et l'émettre au signal
- descentes sur pif ! Pif !
- montées sur teuf ! Teuf !

En conclusion : l'échauffement est un moment ludique de mise en train mais aussi de concentration sur les différentes parties de son corps. Ne pas chercher à faire tous les exercices à chaque séance ; varier les approches. Ne pas hésiter à en inventer d'autres et les tester avec les élèves ! S'aider d'images (les mouettes, l'arbre...) aide l'enfant à investir un univers sensible et trouver par eux-même le mouvement adapté, dans la décontraction.