

Proposition d'échauffement corporel et vocal

d'après Didier Grojsmann, voir vidéos sur le site : <http://unevoiesinguliere.fr/>

→ **échauffement corporel** : 1 ou 2 exercices en début de séance.

① histoire du réveil :

- Sommeil : **silence**. on plante ses racines, yeux fermés, dos droits, épaules détendues. On dort. Sentir et écouter sa respiration ; se balancer légèrement d'avant en arrière, de gauche à droite. Sentir ses appuis au sol, les changements de son poids du corps.
- Réveil : sur une **musique (ex : Prelude de Isfar Sarabski)** Doucement, on ouvre les yeux, on étire son corps vers le haut, ses bras, son haut du corps, vers la gauche, la droite ; on se met sur la pointe des pieds, on baille en écartant les épaules, les bras, la poitrine.
- Lever : on repousse la couette (coups de poings et de pieds dans tous les sens) et on saute hors du lit. Deux grandes respirations avec mouvements circulaires des bras et retombé de la tête entre les jambes écartées.
- Douche : on allume la douche (*pchchcch...*) on se frotte sur tout le corps, le visage, on masse bien les joues, le cou. Les gouttes d'eau tombent sur la tête, le visage, le corps (tapotements des doigts *et tibitibi..*). Puis on se sèche : on frotte pour chasser l'eau *fch.. fsss en vidant tout l'air des poumons.*

② enroulé-déroulé : sur 8 temps en **musique (ex : Wrecked de imagine dragons)**

- Debout, tête baissée, on enroule le dos arrondi jusqu'à ce que les mains puis les genoux touchent le sol
- On avance, les mains, en appui sur les pointes de pieds et on déroule le dos en relevant la tête jusqu'à extension maximale
- On rabaisse la tête en posant les genoux, les mains en avant extension du dos les fesses venant s'asseoir sur les talons, le front au sol, les mains se positionnant de part et d'autre
- On pousse sur les mains, on relève les épaules et on vient se mettre accroupi puis on déroule le dos, les genoux, tête en bas, épaules devant. Les épaules et la tête se redressent en dernier.
- 8 temps de respiration avant de recommencer

→ **échauffement du souffle :**

- ① la boisson dégoûtante : mimer en silence la prise d'un verre, la déglutition, les grimaces et à la fin secouer vivement la tête en relâchant les lèvres *BIIIIII...*
- ② graffitis sur souffle : dirigé puis libre, effectuer un dessin en graffiti à la bombe en sonorisant *tsss !* ou *pchch !* à chaque pression
- ③ l'élastique : tirer un élastique à soi en faisant *sssss !* Quand on le relâche on est tout surpris et l'air rentre par la bouche ouverte. Pareil en sonorisant.

→ **échauffement vocal :**

- ① le moustique : chacun prend une note bouche fermée ; se transforme en moustique qui monte et descend, vole dans tous les sens puis revient à la note de départ. Dirigé puis libre. On écoute le son d'ensemble produit.
- ② le tennis : chacun a une balle imaginaire et dribble puis la lance très loin en vocalisant *you !* jusqu'à ce qu'elle touche le sol. Tous ensemble puis chacun à son rythme. On écoute le son d'ensemble produit.
- ③ passer le son : en cercle se passer la balle de son sans qu'elle ne tombe au sol. Le son ne doit pas s'arrêter. On doit prendre le même son. Pareil avec 2 puis 3 sons ; dans 2 sens ; de plus en plus vite.