

ANIMATION – Chorale à l'école

☞ Exercices physiques :

les assouplissements de tout le corps sont nécessaires pour le chant

- ❑ Debout : Il faut un minimum d'espace vital autour de chaque enfant
- ❑ But : stimuler – de temps en temps, couper l'exercice
 - Frotter les mains
 - Frotter les bras
 - Faire la poussière sur les bras et sur les jambes
 - Réveil thoracique : frotter le thorax
 - Tourniquet : bras détendus
 - Relâchement
 - Secouer le bassin
 - Enlever la poussière sur les chaussures
 - Ouverture des épaules : rond en avant, en arrière (ouvrir la cage thoracique)
 - Alternier les épaules
 - Chauffer les muscles du cou = pharynx
 - Chauffer le cou, la nuque avec les mains
 - Monter la tête jusqu'à l'épaule et laisser retomber (3 à 4 fois)
 - Rouler la tête d'une épaule à l'autre et retour dans l'autre sens
 - Masser (rond en tirant vers l'arrière) tout le visage
 - Masser la mâchoire inférieure vers le bas
 - Des tapoti avec les doigts sur la tête (réveil des résonateurs)
- ❑ Exercices de voyelles
 - Sans chanter (en silence)
 - En les exagérant
 - Concours de grimaces (les joues qui deviennent rouges = muscles chauds)
 - Mâcher un caramel mou, très collant à décoller
 - Avec la langue, aller chercher le reste du caramel
 - Exercices labiaux : BRR - blebleble – ploploplo
- ❑ Respiration
 - Respiration abdominale (avec le diaphragme) les élèves respirent avec les épaules si on leur demande
 - Exercice de longue haleine
 - Relaxation allongée : un petit bonhomme posé sur le ventre de l'élève : faire bouger le petit bonhomme
 - Expirer complètement – ouvrir la bouche, inspirer par le diaphragme
 - Image de l'éponge (poumon) presser pour chasser l'eau, relâcher dans l'eau pour remplir beaucoup plus
- ❑ Exercices pour la voix : objectif de chant : avoir la note de départ)
 - Sirène (agrémentée avec des paroles)
 - Montée, descente (en suivant avec les bras)