

# L'échauffement vocal

Sur le plan technique, l'échauffement vocal entraîne une connaissance précise de sa propre voix et affine la perception et l'écoute de celle-ci dans les domaines de la relaxation, de la place de la voix, de la justesse, de la couleur et de la discrimination auditive.

Sur le plan musical, il permet une prise de conscience du pouvoir expressif de la voix. Certains échauffements sont en relation directe avec une ou des difficultés d'un chant à apprendre.

A l'école, il est intéressant de ritualiser le moment d'échauffement vocal afin qu'il devienne une habitude d'écoute et de mise en disponibilité ainsi qu'un moment de concentration.

## ***Les grandes étapes :***

- ◆ **Mise en disponibilité corporelle** : décontraction musculaire, puis travail sur le souffle et la gestion de la respiration. Cette phase est visuelle et ne requiert pas beaucoup d'intervention de la part de l'enseignant.
- ◆ **Exercices de place de la voix à travers des jeux vocaux variés** dans lesquels la voix doit être projetée, ou des trames collectives dans lesquelles chaque individualité prend sa place.
- ◆ **Des vocalises** visant une ou plusieurs difficultés particulières de la technique vocale, permettant la précision mélodique (ex : travail d'un intervalle particulier), rythmique ou de timbre (couleur d'une voyelle ou d'un phonème)

## **Mise en disponibilité corporelle :**

### **Décontraction du corps :**

- ◆ Rotation de la tête, dire oui, non, faire un cercle avec le bout du nez.
- ◆ Se frictionner tout le corps comme quand il fait froid
- ◆ S'étirer comme un chat, essayer de toucher le plafond, de pousser les murs
- ◆ Se tenir droit comme si on avait un paquet sur la tête

### **Décontraction du visage :**

- ◆ Se masser les joues, les ailes du nez, l'arcade sourcilière et le front du bout des doigts..
- ◆ Faire le lion, faire une grimace en relevant les ailes du nez et relâcher
- ◆ Plisser le front ou l'étirer

### **Décontraction de l'appareil vocal :**

- ◆ Mâchoire : serrer les dents comme si on était en colère, laisser tomber la mâchoire inférieure. Abaisser et remonter la mâchoire inférieure en tenant le menton et sans le tenir.
- ◆ Langue : claquer la langue lentement et vite (bruit du sabot au pas, au trot, au galop. Faire le ménage dans sa bouche avec la langue.
- ◆ Larynx : bâiller en disant : « je baille comme un petit lion, puis un grand, puis un très grand lion ». Ouvrir grand l'intérieur de la bouche comme si on avait une pomme de terre chaude dedans

### **Respiration :**

- ◆ Respiration abdominale : dégonfler le « ballon ventre » en l'écrasant avec ses mains puis ouvrir en laissant rentrer l'air. Gonfler une bouée autour du ventre.
- ◆ Souffle : ramasser une fleur, la sentir, souffler sur une bougie sans vouloir l'éteindre, puis une ou deux bougies (souffles brefs), 5 bougies (souffle plus long), Souffler pour enlever le sable que l'on a sur les mains, faire des rafales de vent faible, fort : bise qui siffle.
- ◆ Sentir et contrôler le diaphragme : inspiration lente par le nez, suspension et expiration brutale sur tch... Imiter le petit train : tchou, tchou, le serpent, ksssss, le grillon, tssss, l'abeille, bzzzz, faire le rire du papa ours ha ha ha

### **Exercices de la place de la voix :**

- Bâillement sonore
- Bonjour : à des hauteurs et intensités diverses.
- Rires : ho ho ho, ha ha ha , i i i

### **Vocalises :**

- Je vous conseille les documents « Vocalises » chez vandavelde et « la chorale à l'école » disponible au cddp. Vous aurez des exemples de vocalises et d'échauffement vocal en général.