|  |
| --- |
| **ATELIER : La chorale scolaire****« Let’s himene ! »** |

Préparation corporelle et échauffement vocal

**Le corps et la posture** (assis ou debout)

|  |  |
| --- | --- |
| La détente globale  | bailler, s’étirer dans tous les sens, secouer légèrement les bras et les jambes |
| La détente et l’ouverture du haut du corps | masser les trapèzes, balancer les bras, bouger les épaules (hausser/relâcher, petites rotations) |
| La détente de la nuque et des muscles du visage | masser le visage et la nuque, faire semblant de mâcher, faire des grimaces |
| La tonicité́ | frotter le corps (imaginer qu’on se savonne ou qu’on fait tomber la poussière |
| L’éveil des résonateurs | tapoter du bout des doigts le visage et le crâne |
| L’équilibre entre détente et énergie | jouer sur des alternances de positions relâchées ou non, que ce soit assis ou debout (images du pantin, de la poupée molle, du robot, etc.) |
| L’ancrage | jouer avec le poids du corps (d’un pied à l’autre, des orteils aux talons) et l’espacement des pieds ; chercher l’enracinement (image de l’arbre) |
| La posture globale | chercher à se grandir ; chercher un positionnement confortable de la tête (image d’une balle en équilibre sur les épaules). |

**Le rythme**

|  |  |
| --- | --- |
| jeux musicaux pour imiter des formules rythmiques | faire circuler de voisin en voisin un « geste-son » transmis rapidement et le plus fidèlement possible, reproduire quelques formules rythmiques en percussions corporelles et jouer sur le tempo (jeu du furet ou du voisin invisible) |

**Le souffle**

|  |  |
| --- | --- |
| Contractions musculaires | jouer à soupirer, bâiller, rire, toussoter |
| mécanismes respiratoires | alterner expirations profondes (actives) et inspirations par relâchement (image de l’éponge pressée qui retrouve naturellement son volume) ; inspirer profondément (imaginer une bonne odeur et mimer avec le visage); souffler sur sa main de l’air chaud ou froid |
| tonicité du diaphragme | jouer avec des consonnes (ssss, ch.., ffff, t/k, etc.) expirées en continu ou de façon saccadée, plus ou moins vite |
| maîtrise du débit | s’exercer à la durée d’expiration (Expirations violentes (**jeu de la pompe**), lente (**jeu de la bougie**) ; dire une phrase en variant la vitesse du débit. |

**La voix** (parlée ou chantée)

|  |  |
| --- | --- |
| possibilités vocales | jouer avec toutes sortes de sons (rires, interjections, onomatopées, imitations d’animaux, sons tenus à différentes hauteurs, etc.) ; jouer à se dire bonjour en variant hauteur, durée, timbre, intensité ; |
| l’articulation | pratiquer des jeux du type virelangue |
| le placement vocal | dire une phrase avec différentes intonations (jouer sur l’expression de l’étonnement, de la colère, de la joie, etc.) ; s’amuser à parler en bâillant ; jouer sur le timbre en enchaînant souplement différentes voyelles sur un son tenu ; |
| la souplesse vocale et l’extension de la tessiture | lancer des appels en jouant avec les intervalles montants ou descendants (« Ohé ! », « Hello ! », « Hé ho ! », etc.) ; faire des sirènes, de l’aigu au grave et du grave à l’aigu ; chanter des vocalises ; jouer avec des sons liés ou détachés. |