

## Préparation corporelle et échauffement vocal

Aisance corporelle et maîtrise vocale sont indissociables. Ainsi, une séance de chant débute généralement par un temps consacré à quelques activités favorisant la disponibilité de la voix et du corps.

Le geste vocal émanant du corps, l'étape préparatoire au chant englobe un ensemble de paramètres qui, tous, concourent à favoriser une émission vocale aisée et expressive : posture, ancrage, souffle, pose de voix, articulation, etc. Ce sont autant de points qui méritent d'être abordés régulièrement.

Si la dimension de rituel comporte un intérêt certain, il est toutefois important de garder à l'esprit l'objectif précis de chaque exercice, afin d'éviter une pratique mécanique, vide de sens, dont l'efficacité serait d'autant diminuée. À cet égard, une présentation ludique des activités – faisant appel à une évocation imagée, à la théâtralisation ou à de courtes histoires – s'avère souvent judicieuse.

Les exemples qui suivent, qui n'ont rien d'exhaustif, n'ont pas vocation à être systématiquement pratiqués, ni enchaînés. L'enseignant fait des choix en fonction des particularités du chant et de l'état préalable de disponibilité et de concentration des enfants. Par exemple, selon les cas, on peut être amené à privilégier des exercices qui mettent l'accent sur l'extension de la tessiture ou sur l'articulation. De même, en début de journée, le travail relatif à la tonicité et à la mise en voix répond à d'autres exigences qu'un échauffement effectué en fin de journée.

Dans tous les cas, cette étape préparatoire reste brève. Sa durée ne dépasse pas les premières minutes de la séance de chant. Le placement des élèves varie selon l'espace dont on dispose. Il peut adopter des configurations en cercle, en chœur, en dispersion, etc.

### La disponibilité corporelle et la posture

Il s'agit de favoriser le relâchement des tensions, de rendre les enfants disponibles, réceptifs et prêts à s'engager dans l'action avec une énergie physique justement mesurée. Une posture adéquate est ainsi le résultat d'un équilibre entre détente, tonicité et concentration.

#### Pistes pour favoriser

- La détente globale : bâiller, 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 tonicité : 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'écartement 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).

Ce travail peut éventuellement s'enrichir de propositions qui relèvent de jeux musicaux et qui favorisent la concentration et l'attention auditive : 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, etc.

Pour les enfants, maintenir dans la durée une posture favorable au chant est parfois difficile. Ce point ne doit faire l'objet d'aucune crispation. Il est généralement plus efficace de faire des rappels réguliers que d'afficher une exigence permanente, et toujours bénéfique de varier les positions (assis, debout) afin d'éviter une fatigue inutile et contre-productive.

## Le souffle

Les exercices visent à installer une qualité de respiration favorable au chant. Pour l'enfant, il s'agit de prendre conscience des mécanismes en jeu (inspiration, expiration, durée, attaque, arrêt, débit) et d'apprendre à les contrôler pour adapter sa respiration à la phrase à chanter.

### Pistes pour favoriser

- La prise de conscience des contractions musculaires : jouer à soupirer, bâiller, rire, tousso-ter ;
- la prise de conscience des 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 ;
- la tonicité du diaphragme : jouer avec des consonnes (ssss, ch., ffff, t/k, etc.) expirées en continu ou de façon saccadée, plus ou moins vite ;
- la maîtrise du débit : s'exercer à la durée d'expiration (image de la bougie dont on veut faire trembler longtemps la flamme sans l'éteindre) ; dire une phrase en variant la vitesse du débit.

## L'émission vocale

La phase de mise en voix contribue à développer l'aisance de l'enfant dans les domaines de l'articulation, du placement vocal, de la tessiture. Les exercices prennent la forme de jeux vocaux qui peuvent s'appuyer tant sur la voix parlée que sur la voix chantée. Peu à peu, la vocalité gagne en maîtrise, au service de l'expression.

Retrouvez Éduscol sur



### Pistes pour favoriser

- L'exploration des 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.

Retrouvez Éduscol sur

