

## CHANT : Préparation corporelle et échauffement vocal

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.

**Extrait de « Le chant : Principes de mise en œuvre » - Ressources d'accompagnement des enseignements en éducation musicale aux cycles 2 et 3 – Eduscol**

*Les exercices ci-dessous ne sont pas exhaustifs et n'ont pas vocation à être systématiquement pratiqués et enchainés. L'enseignant fait des choix en fonction de la particularité du chant, de la disponibilité et de la concentration des élèves.*

*Cette étape doit rester brève, ludique et sa durée ne dépasse pas les premières minutes de la séance de chant.*

*« Ressources d'accompagnement des enseignements en éducation musicale aux cycles 2 et 3 »*

### 1- La posture

▶ Le corps bien droit, sans raideur, avoir la sensation que le sommet de la tête est tiré par un fil, comme une marionnette.

▶ Les pieds bien ancrés au sol. Sentir ses orteils et ses talons bien appuyés sur le sol.

« Le corps est comme un arbre dont les pieds sont des racines. »

Pour que les enfants prennent conscience de l'enracinement au sol, faire des balancements en avant, en arrière, sur les côtés... sans soulever les talons.

### 2- Des exercices pour le corps : relâcher les tensions

▷ S'étirer en produisant un soupir d'aide, bâiller, secouer les bras et les jambes

▷ Balancer les bras, bouger les épaules (hausser/relâcher, petites rotations)

▷ Courir sur place/ rebondir en faisant le moins de bruit possible

▷ Crisper toutes les parties du corps puis relâcher

▷ Faire tourner lentement sa tête,

▷ Frotter toutes les parties de son corps (imaginer qu'on se lave ou qu'on enlève la poussière)

### 3- Des exercices pour faire travailler les muscles du visage

▷ Masser son visage, le cou, la nuque

▷ Faire des grimaces, mâcher un caramel mou et sonore qui colle aux dents, tirer la langue dans tous les sens

▷ Imiter le bruit d'une voiture « Brrr », savourer « Humm, Humm », envoyer des baisers

▷ Faire des petits bruits de langue contre les dents du haut, qui claquent au milieu du palais, imiter le cheval qui se promène (deux sons de claquement langue produits par l'étirement de la bouche)

### 4- Des exercices pour travailler le souffle, la respiration :

▷ Mettre la main sur son ventre. Le sentir gonfler en inspirant puis dégonfler en expirant.

▷ Souffler un ballon de baudruche

▷ Souffler sur les doigts de sa main (lentement et vite)

▷ Imiter la course à pied (bruit de respiration)

▷ Souffler sur le dos de sa main comme pour mettre de la buée

▷ Sentir : inspirer une bonne odeur puis dire « Humm »

## 5- Des exercices d'échauffement vocal pour :

### ► Libérer la voix

- ▷ Improviser sur : « Bonjour ! », « Hello ! », « Hi ! » ...
- ▷ Interjections, rires et expressions avec les sourcils froncés ou détendus : oh ! ah ! aïe ! eh !
- ▷ Dire une phrase avec différentes intonations : étonnement, admiration, colère, peur, joie
- ▷ Onomatopées : bof, pif, paf, pouf, plouff, schloung, grrr, kling, crrr, Zoum
- ▷ Onomatopées liées à des verbes d'action « toc, toc, toc », « ding,ding,ding », « gratt, gratt, gratt », « clac, clac, clac », « ffitt, ffitt, ffitt », « tchik, tchik, tchik »
- ▷ Imiter le bruit s'une voiture « vvv », une moto « bbbb », un avion qui décolle « jiii », le train « tch,tch,tch »  
Imiter le vent
- ▷ Imiter l'abeille « Zzzz », la cigale « Kss, kss, kss », le serpent « Sss, Sss, Sss »
- ▷ Imiter les cloches qui résonnent « doum, doum », « Ding, dong »
- ▷ Demander aux élèves d'imiter des cris animaux, des personnages (associés à une onomatopée)
- ▷ Fusées

### ► Travailler le placement vocal, la tessiture : écouter et reproduire

- ▷ **Sirène** : monter, tenir un son à une hauteur déterminée et redescendre
- ▷ **Cluster** : au signal du meneur, chacun lance un son différent
- ▷ **Balle de son** : lancer chacun son tour un son sur une syllabe (le meneur fait varier la hauteur de la voix en l'accompagnant du geste de la main et le groupe reproduit (en ronde)
- ▷ **Vocalises** sur des phrases du chant travaillé ou des expressions (monter d'un demi ton à chaque fois)  
Oh c'est haut ! (DO-MI-SOL), Tout en bas (DO-LA-FA), oh, eh, oh (DO-SOL-DO), Bra/a/a/a/vo (SOL-FA-MI-RE-DO)

**Cluster** : de l'anglais « grappe sonore ». Combinaison de 3 sons ou plus, sans veiller à l'harmonie, joués ou chantés en même temps.

### ► Travailler l'articulation, la maîtrise du débit (de plus en plus vite et en exagérant l'articulation)

- ▷ Chanter un air connu sur « la,la,la », « na,na,na », vi,vi,vi », « vo,vo,vo »
- ▷ Faire travailler TK « Tiki-taka » ou TD « Tudu-tudu » en accélérant
- ▷ Faire travailler sur des mots difficiles à prononcer ou des virelangues
- ▷ Faire travailler l'enchaînement de syllabes comportant les 5 voyelles : BABEBIBOBU, DADEDIDODU, PAPEPIPOPU, MAMEMIMOMU...

#### Ouvrages de référence

- ▶ *Ressources d'accompagnement des enseignements en éducation musicale aux cycles 2 et 3*
- ▶ *Jeux vocaux et chant choral Editions Nathan - Marie Françoise Bourdot*
- ▶ *Vivre la musique cycles 2 et 3 Editions Accès*