

Préparation vocale

Proposition de jeux liés à une mise en condition vocale.

Les jeux seront à adapter suivant l'âge et les besoins des enfants et seront mis en relation avec le (les) chant(s) travaillé(s).

Echauffement corporel : (décontraction, posture concentration, mise en chœur)

1. Décontraction :

- ❖ Etirements des bras côtés, haut, bâillements,
- ❖ Lever lentement les épaules, les laisser retomber passivement ;
- ❖ Lever lentement les avant-bras jusqu'aux épaules et les laisser retomber passivement ;
- ❖ Dérouler le cou et l'enrouler, décrire des mouvements circulaires avec la tête ;
- ❖ Mimer la toilette en se frottant le corps énergiquement ;
- ❖ Se secouer et s'essuyer « pour enlever les fourmis ».
- ❖ Accroupi, en boule, remonter en se déroulant doucement,
- ❖ Monter sur pointes de pieds, relâcher ;
- ❖ Etirer les bras comme une marionnette à fil, relâcher comme si le fil cassait ;
- ❖ Se masser les épaules par 2, en lignes, se tapoter autour de la colonne vertébrale.

2. Posture : (sternum haut, épaules ouvertes, bras lourds)

- ❖ S'enfoncer dans le sol comme si on était un arbre ;
- ❖ Les jambes légèrement pliées, faire passer le poids du corps de l'un à l'autre ;
- ❖ Décrire des mouvements circulaires avec les hanches ;
- ❖ Etirement du cou,
- ❖ Marcher sur place ;
- ❖ Marcher en imaginant des sols différents (glace, sable, eau, neige, boue...) ;
- ❖ Jeux des positions à enchaîner : 1=assis très décontracté, 2=assis, regard vif, épaules relâchées mais ouvertes, sternum dégagé, 3=idem 1 mais debout ; 4=idem 2 mais debout.

3. Concentration, mise en chœur :

- ❖ Marcher sur un tempo donné sans faire de bruit avec ses pieds, à l'écoute du groupe ;
- ❖ Y insérer des temps de pause (ex. : 4 temps marchés, 4 temps à l'arrêt), en veillant à l'unité du groupe, dans le silence ;
- ❖ Rajouter progressivement la sonorisation par le souffle, des gestes de bras, le son ;
- ❖ Par 2, un aveugle et un conducteur qui doit guider son aveugle en le tenant de dos, par les épaules. Possibilité de le faire en musique et de faire danser son aveugle.
- ❖ Par 2, marcher en duo : front contre front, épaule contre épaule, main contre main...
- ❖ Se déplacer en duo : celui de derrière étant l'ombre de celui de devant (gestuelle et sonore).
- ❖ En duo, dans une position statique, celui de devant doit imiter corporellement et vocalement celui de derrière qu'il ne voit pas.
- ❖ Faire comme le chef : gestes divers en miroir ;
- ❖ Enchaînement à 4 temps à construire par accumulation. Celui qui dirige ajoute une phrase à 4 temps, le groupe répète l'enchaînement chaque fois depuis le début.

- ❖ Se passer un souffle, un son. Le faire tourner dans la ronde ou le faire répéter à l'ensemble du groupe si chacun invente un souffle ou un son.
- ❖ 2 par 2, dos à dos (de préférence assis), prendre une respiration commune ;
- ❖ Jeux de massage en ligne ou en cercle l'un derrière l'autre : on masse le voisin de devant, on tapote, on pianote..., on change de sens , donner les consignes de plus en plus vite ;

Décontraction, échauffement du visage : (préparation à l'articulation)

- ❖ Faire des grimaces ; Faire le plus petit visage, le plus grand ;
- ❖ Masser les ailes du nez, du front, les yeux, les maxillaires, la nuque ;
- ❖ Tirer les joues ; Mimer joie, colère, moue, pleurs, dégoût... ;
- ❖ Imiter le lapin avec le nez (ouvrir les narines) ;
- ❖ Explorer sa bouche avec la langue ;
- ❖ Le petit déjeuner : on mâche les tartines, on boit, on aspire, on avale, on enlève les miettes avec la langue ;
- ❖ Faire sentir l'articulation des mâchoires en abaissant et remontant le maxillaire inférieur (résonance) ;
- ❖ Imiter le chat qui lape le lait, de plus en plus vite (articulation) ;


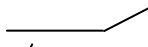
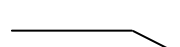
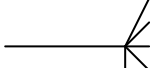
Echauffement du souffle : (conscience de la respiration abdominale, augmentation de la capacité)

- ❖ Pousser de grands soupirs ;
- ❖ Souffler sur des graines de pissenlit, par saccades puis longuement en continu ;
- ❖ Faire déplacer en soufflant, un petit morceau de papier dans sa main, sur une table. Faire ce jeu individuellement, puis par 2, en relais, le papier ne devant jamais s'arrêter.
- ❖ Souffler dans une paille ;
- ❖ Respirer une fleur, un gâteau (ouvrir narines, yeux, visage) ;
- ❖ Inspirer de la narine droite, retenir l'air en bouchant le nez un instant, expirer par la narine gauche (puis inverser) ;
- ❖ SSSSSSSSSS.....puis ouverture naturelle pour expirer ;
- ❖ Idem en se déplaçant, s'arrêter pour reprendre naturellement son souffle en imitant la surprise ;
- ❖ expirations par saccades sans soulever les épaules sur les consonnes RKPT, RKPT...
- ❖ Jouer sur les sons « b », « d », « t », « ch », « tch » ;
- ❖ Bâiller, sur « a », « o » ;
- ❖ Imiter le halètement d'un petit chien ;
- ❖ Eteindre les bougies (les pouces devant le visage) ;
- ❖ Eteindre une allumette ;
- ❖ Faire vaciller une bougie sans l'éteindre ;
- ❖ Souffler du bout des lèvres, comme pour rejeter un flocon qui serait posé sur le nez ;
- ❖ Souffler du fond de la gorge pour faire de la buée sur la vitre ou pour se réchauffer le bout des doigts ;
- ❖ Expirations avec une expression d'admiration (oh !), d'étonnement (ah !), d'interrogation (hein ?) ;
- ❖ Toussoter, rire, soupirer ;
- ❖ Inspirer, fosses nasales dilatées, épaules immobiles, sentir le ventre se gonfler, bloquer l'air, rejeter l'air lentement par la bouche (maîtriser la sortie de l'air), comprimer l'air en rentrant l'abdomen tout doucement.

Echauffement de la voix parlée : (articulation, vitesse, placement de la voix, hauteurs, timbres, expression, intensité, liaison avec la respiration)

- ❖ Recherche des sons que la voix peut produire (rires, grincements, pleurs, interjections, toux, étouffements...);
- ❖ Sonoriser les grimaces et leur changement (au signe du meneur). Autre variante : en cercle, se passer des grimaces de l'un à l'autre, en les sonorisant et les transformant pendant la rotation de tête.
- ❖ Jouer à mâcher un chewing-gum imaginaire en manifestant par un son vague, son contentement, imiter le beuglement de la vache (sentir la nasalité du son, résonance) ;
- ❖ Imiter le vol du moustique « ZZZZ » comme si le moustique chatouillait la zone située entre les yeux. Les enfants sonorisent le parcours du moustique dessiné du doigt dans l'espace par le meneur. Varier les hauteurs, les durées, les vitesses, incorporer des silences.
- ❖ Dire une phrase (d'une chanson, ou un mot, son prénom...) avec différentes intonations (avec étonnement, crainte, colère, ruse, ironie, séduction, en frissonnant, comme un robot, comme un vieillard, comme un anglais, un chinois, une personne enrhumée...);
- ❖ Faire rebondir des sons (tam, bam, tom, cham, tcham, tchim...);
- ❖ En l'offrant au public : à quelqu'un qui est dans l'imaginaire, tout près de soi, au fond du couloir, à l'autre bout de la ville ;
- ❖ Parler en baillant la voix ;
- ❖ Dire une phrase en explorant différentes hauteurs ;
- ❖ Dire une phrase en montant, en descendant ; (imiter la fusée, le skieur qui glisse sur des bosses...);
- ❖ Dire une phrase piano, en crescendo ou decrescendo ;
- ❖ En variant la vitesse de débit;
- ❖ Emettre un son, le faire durer, le relancer après contraction abdominale ;
- ❖ Dire une phrase en prolongeant les sons, en les écourtant ; en mélangeant les 2 formes en 2 groupes ;
- ❖ Sur bonjour, un prénom... : le dire indifférent, le chuchoter, le chanter, le murmurer, le susurrer, le retenir, l'offrir, le dire obligé, à regret, le dire timide, dominant, gai, hésitant, comme un tout petit, comme la maîtresse, comme celui qui a le pouvoir, comme si j'avais une pomme de terre chaude dans la bouche, ... (timbres et expressions);
- ❖ Jouer sur sa dynamique : forte/piano, en un seul trait, en séparant les syllabes, aigu/grave, en des mouvements ascendants ou descendants, avec appui sur les consonnes ;
- ❖ Dire un mot, un texte, en combinant plusieurs paramètres : du grave à l'aigu et de plus en plus vite, ou de plus en plus lentement...
- ❖ Appels pour dynamiser la voix et jongler avec les intervalles de sons différents, montants ou descendants : Hep ! Ohé ! Hello ! Hé ho ! ;
- ❖ Jouer avec des formules rythmiques associées à des mots, des onomatopées, des comptines... à mettre en relation avec les corps ;

Echauffement de la voix chantée : (justesse, unité, conscience des variations de placement, de hauteurs, d'expression, d'intensité, de rythme, de tempo)

- ❖ Emettre un son chanté en le faisant durer, en le relançant plusieurs fois après contraction abdominale ;
- ❖ Imiter le jongleur en chantant « hop, hop, hop... » ou « ha, ha, ha... », à des hauteurs différentes, en mettant les mains sur l'abdomen, au point de toux.
- ❖ Vider les poumons puis chanter sur un phonème (mou, dou) avec le peu d'air qu'il reste. Enregistrer les sensations. Inspirer normalement et rechanter en retrouvant les mêmes sensations.
- ❖ Bouche fermée, imiter le bruit de la voiture qui est loin, s'approche, s'éloigne ;
- ❖ Faire « Mm » en son tenu, à des hauteurs différentes ;
- ❖ Imiter un essaim d'abeilles, le vent... ;
- ❖ Le pas qui chante : traduire vocalement chaque type de pas (pas glissés : sirènes, pas percutés : sons brefs, pas latéraux traînés : sons tenus...) ;
- ❖ Imiter des « coucou » donnés sur tous les tons expressifs, variant les hauteurs ;
- ❖ Mimer l'action du toboggan avec la voix ;
- ❖ Lancer des balles sonores de plus en plus loin, de plus en plus haut (aigu), les lancer dans l'espace (s'arrêter sur des exemples individuels);
- ❖ Se passer des balles sonores, se les envoyer en suivant le trajet avec la voix ;
- ❖ Relais sonore : 2 lignes éloignées, face à face. Le premier de la ligne A lance un son au premier de la ligne B qui en courant ou en marchant, traverse la salle pour venir se ranger derrière la ligne A. L'élève qui émet le son doit le tenir tout le temps de la traversée pédestre. Puis c'est à son tour de traverser pendant que le premier de la ligne B émet un son.
- ❖ Sonoriser le parcours d'un « yoyo » en accompagnant du geste.
- ❖ chanter une phrase sur une même note (recto-tono) 
- ❖ Idem avec grappe de sons aigus ou graves sur le dernier mot (syllabe) ;  ou 
- ❖ Idem avec grappe de sons divers sur la dernière syllabe ; 
- ❖ Reproduire le glissando de la flûte à coulisse, en détaché, en lié, en bloquant sa course et en la reprenant;
- ❖ Jeu du ballon : installer un unisson, aux gestes du meneur, les enfants quittent l'unisson vers le haut ou vers le bas (légèrement) puis y reviennent ; possibilité d'ajouter des silences ;
- ❖ Jeu de fusions : à partir d'un unisson, chacun, au geste du meneur, se détache, attaque un son plus aigu ou plus grave sur le phonème de son choix, dans une nuance plus appuyée, et y revient en glissant et en diminuant vers l'unisson collectif ;
- ❖ Vocalises à sons tenus (développer la respiration, bonne position de la bouche, lèvres, langue, mâchoires, écouter son obtenu et améliorer, s'habituer à tenir un son longtemps) : travailler sur les voyelles et diphtongues dans l'ordre suivant : ou, o, on, an, in, a, e, i, avec des consonnes labiales au départ : m, n, l ;
- ❖ Vocalises mélodiques (développer la souplesse vocale) : sons liés par 2, 3 ou 4, les sons détachés, les crescendo quand la mélodie monte, les decrescendo quand la mélodie descend ou s'arrête ;

Préparation à la polyphonie : écoute, indépendance vocale.

- ❖ Sur un unisson tenu par un groupe bouche fermée, solliciter des émergences sonores sur des syllabes percutantes (bu, da, bé, pi) ;
- ❖ Indépendance vocale : 1 groupe produit des sons liés en disant par exemple « je suis fatigué », l'autre groupe produit des sons détachés et forte en disant Ré-veil-lez-vous ! » ;
- ❖ Se passer des sons différents : le meneur passe un son à son voisin qui le transmet au suivant..., lorsque le son est bien reproduit, en passer un autre à une autre hauteur, avec une autre couleur...
- ❖ Se passer un motif mélodique ou rythmique, puis en superposer d'autres qui passeront également ;
- ❖ Jeux de clusters : au geste du meneur, les enfants émettent un son et le tiennent sans subir l'influence des autres chanteurs qui émettent simultanément d'autres sons : varier les hauteurs, les durées, les intensités par les gestes, les colorations suivant les sons émis ;
- ❖ A partir d'un cluster (sons libres) sur une syllabe donnée, les élèves se déplacent dans la salle, en tenant leur son en continu (respirations lorsque c'est nécessaire) ;
- ❖ Pendant la « promenade cluster », le meneur s'arrête près d'un élève, mettant la main au-dessus de sa tête pour le désigner, les autres élèves s'approchent alors de lui pour écouter le son qu'il émet et le chantent en restant sur place. Au signe du meneur, les élèves reprennent leur son initial et leur « promenade. Le meneur change alors de « cible ».
- ❖ Autre variante : à partir du son de l'élève désigné, faire une sirène (glissando vers le haut puis vers le bas).
- ❖ De la production individuelle à la production collective (préparation à la polyphonie) : le meneur donne un son à un élève, qui en marchant va l'apporter à un autre, etc... Le meneur peut alors donner d'autres sons qui vont se transmettre de l'un à l'autre. Possibilité de choisir les sons d'une harmonie se trouvant dans un chant à travailler. (position des élèves éparpillée ou en ronde).
- ❖ Autre variante : l'élève apporte un son à un autre, qui le reprend en en changeant la couleur.
- ❖ Délimiter des espaces dans la pièce, associés à des sons. Les élèves se déplacent et chantent, disent ou émettent un souffle, selon la consigne associée à un espace.
- ❖ Faire chanter aux élèves un arpège de trois sons liés, en commençant par le plus haut, sur une syllabe donnée (suivant les accords du chant polyphonique travaillé ou selon sa tonalité), partager le groupe en 2, puis 3, et faire chanter les arpèges en canon.