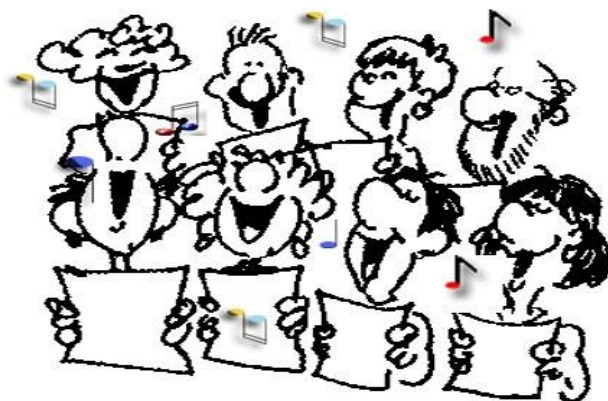


# L'échauffement



## **le corps**

la posture (debout sur ses deux jambes, le buste droit, les épaules en arrière)  
détente corporelle (la graine qui donne naissance à l'arbre, aux branches et aux feuilles)  
masser ses mains, son cou, son visage, pour chercher détente et bâillement  
jouer avec des rythmes sur son corps, que les élèves reproduisent

## **le souffle**

la bougie (souffler une à une des bougies, souffler toutes les bougies en une seule fois, souffler toutes les bougies les unes après les autres en une seule expiration, faire vaciller la ou les flammes sans éteindre la ou les bougies)

inspirer sans bruit et expirer sur « fff » sur 3 pulsations, puis 5, puis 7, puis 9 ...

faire le train (inspirations et expirations suivant le rythme de l'accélération ou de la décélération de la locomotive ; possibilité de rajouter quelques "tchou, tchou !")

mâcher un chewing-gum (en faisant du bruit, puis discrètement)

## **la voix**

faire vibrer les lèvres (la mouche et le bourdon, entre aigu et grave, entre forte et piano : la moto qui démarre)

les sirènes (avec le geste de la main : jeu entre les aigus, les médiums et les graves ; les voitures qui se croisent ; les chats qui miaulent ; les mouettes qui crient)

les jeux vocaux à partir de voyelles liées (suivre le geste du maître qui symbolise chaque voyelle ; veiller à ce que les élèves glissent le plus lentement possible entre les sons ; préférer des sons différents pour enrichir le spectre sonore)

les formules répétées ("oh oui", "non, non, non", "ça va ?" ... en donnant une intention particulière, en jouant sur les nuances, en jouant sur les hauteurs) du maître aux élèves, mais aussi entre les élèves

lancer un son entre élèves (le récupérer et le relancer rapidement à un autre élève ; ou bien le récupérer et en lancer un autre à un autre élève)

demander aux élèves de reproduire une formule mélodique et rythmique, en ne changeant que le texte (les "oui" deviennent des "non")

identifier une difficulté du chant à apprendre

difficulté rythmique (en parlé-rythmé)

difficulté mélodique (en chantant, avec le texte, à des hauteurs différentes)

jouer sur les intentions musicales (des contrastes dans les volumes, des changements progressifs ou brusques de nuances ; modifier le tempo)