

**Exercices de mise en route
vocale
&
corporelle**

Exercices de mise route vocale et corporelle dans le cadre d'une séquence d'éducation musicale

Table des matières

Introduction

- Les raisons d'une mise en voix
- Place et durée
- Quelques conseils généraux
- Disposition du groupe vocal
- Mise au point à propos du codage utilisé
- Rôle de l'enseignant dans les activités de mise en condition

1) Les massages, le réveil corporel, la relaxation, la posture

- a) Les massages
- b) Le réveil corporel
 - Mobilité de la tête
 - Travail autour des yeux
 - Favoriser l'articulation
- c) La relaxation du corps
- d) La posture

2) Le souffle

- a) Les jeux d'imitation
 - Jeux pour la tenue du souffle
 - Jeux qui stimulent le diaphragme
- b) A la recherche de sensations

3) Jeux vocaux

- Maîtrise de l'émission
- Jeux de mobilité de la langue
- Jeux de mobilité des lèvres
- Des mots pour mieux articuler
- Des onomatopées
- Inventer des mots
- Les consonnes
- Les voyelles
- Voyelles et consonnes
- Les accents

4) Jeux vocaux concernant essentiellement la hauteur

- Des jeux rigolos
- Les résonateurs
- Jeux issus de la musique contemporaine
- Les vocalises sur des chants connus
- Jeux de sirènes
- Les vocalises sur des phrases ou des syllabes

5) L'interprétation

Annexe

Bibliographie

Introduction

Les raisons d'une mise en voix :

La voix est une des parties du corps les plus sollicitées ; pour l'enseignant, c'est son outil de travail ; il lui faut donc la préserver à l'aide d'exercices qui la préparent à "tenir" pendant des années. Concernant l'enfant, sur un plan pédagogique, ce chapitre

- l'aide à prendre de bonnes habitudes pour l'émission vocale
- lui propose des exercices dans lesquels il apprend à maîtriser peu à peu des situations de production au service de projets musicaux.

Pour chanter, chacun a besoin :

- d'être décontracté, de se relaxer
- d'avoir le corps en éveil, de ressentir des sensations auxquelles on ne prête pas attention
- d'avoir une bonne tenue
- de découvrir progressivement sa voix pour la maîtriser avec ses possibilités multiples
- d'échauffer et d'assouplir certains muscles
- d'être à l'écoute de soi-même et des autres

Place et durée :

- En début de séance de chant
- 2 minutes de réveil corporel, relaxation, posture
- 2 minutes de souffle, appui
- 2 minutes de jeux vocaux, articulation, interprétation

Ces durées sont à adapter selon l'âge des enfants et la durée de la séquence de chant.

En aucun cas, ils ne doivent prendre le pas sur la séquence de chant par elle-même qui durera bien plus longtemps que la mise en route.

Quelques conseils généraux :

Afin que chaque enfant puisse entrer dans les exercices de différentes façons, il peut être intéressant de proposer des consignes qui intègrent

- l'imaginaire
- les sensations
- la technique

Travailler alternativement en collectif, en petits groupes et en individuel.

Eviter de parler théorie, mais plutôt proposer des jeux.

Rechercher la qualité de l'exécution des exercices.

Varié les exercices de temps à autre de façon à ne pas lasser les enfants. Pour cela, l'enseignant aura intérêt à trouver des exemples de mots ou situations dans la vie même de la classe : extraits de chants ou contes connus, exemples pris dans le chant que l'on va apprendre

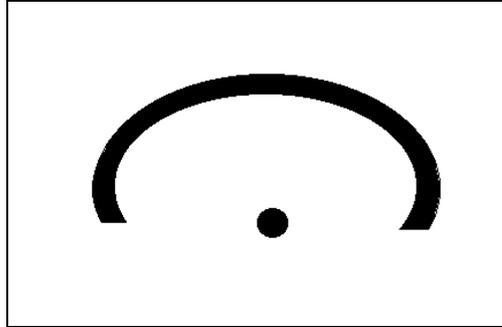
...

Adapter les exercices au niveau de la classe.

Disposition du groupe vocal :

Dans une salle dépourvue de tables, les enfants sont debout en un grand demi-cercle, l'enseignant étant au centre. Ils peuvent être également assis sur des chaises, le dos décollé du dossier, ou bien sur des bancs

Si l'école ne possède pas de salle adéquate, les enfants seront assis droits sur leur chaise, sans raideur, face au chef.

**Mise au point à propos du codage utilisé :**

Le codage utilisé pour les émissions vocales est le suivant :

- *Mou*————- signifie que le son “ou” est tenu
- *s s s s s* signifie que l'on répète le phonème de la consonne : ici un sifflement de serpent.

Rôle de l'enseignant dans les activités de mise en condition

Son attitude est dynamique.

Il est le modèle ou bien il propose des techniques, suggère des images.

Il sait prendre du recul par rapport à son rôle de meneur pour être à l'écoute des enfants et en particulier évaluer rapidement la réussite pour remédier si besoin.

Il fait le lien entre l'exercice, les connaissances des enfants et les futurs apprentissages.

Il gère le groupe.

Si le groupe est formé de plusieurs classes, chaque enseignant doit avoir un rôle à jouer.

1) Les massages, le réveil corporel, la relaxation, la posture

a) Les massages

Se frotter les mains, les poignets, les bras, le corps, les jambes, comme si on, se lavait.
Se masser légèrement le visage : pommettes, ailes du nez, sourcils, front, joues, tempes, cou ; imiter un indien qui dessine des peintures de guerre sur son visage.

Massage des trapèzes (par deux ou auto massage).

Se tapoter le corps, les jambes.

Enrouler et tapoter (à faire par deux) : l'un s'enroule vers l'avant : d'abord il incline le buste vers l'avant en arrondissant le dos, laisse pendre les bras, puis termine en laissant retomber la tête ; l'autre tapote sur tout son corps : buste, cuisses, mollets. Puis, le premier se déroule très lentement : le mouvement part du buste et finit par la tête.

b) Le réveil corporel

Bras pliés à angle droit à hauteur du ventre (donc avant-bras horizontaux), serrer-ouvrir les poings très rapidement (met en marche l'influx nerveux).

- Mobilité de la tête

Suivre un papillon de la tête.

Dessiner des ronds ou spirales au plafond avec "un crayon fixé sur sa tête, pointe en l'air", puis changer de sens.

Dessiner des ronds ou spirales sur le mur avec son nez, puis changer de sens.

Ecrire son prénom dans l'espace avec le bout de son nez.

Faire "l'essuie-glace" avec la tête, le nez étant le pivot central.

Tourner sa tête vers la droite, vers la gauche (travail progressif pour aller de plus en plus loin sans forcer).

- Travail autour des yeux

Jouer avec ses yeux (écarquiller, plisser, fermer, clin d'œil, hausser/froncer les sourcils)

Suivre une mouche des yeux.

Chanter en "riant" avec les yeux.

- Favoriser l'articulation

Faire des grimaces. Concours de la plus vilaine grimace !

Faire semblant de mâcher du chewing gum.

La langue explore tous les recoins de la bouche. On explique ses sensations, on localise.

Tirer la langue, toucher son nez ou son menton avec le bout

c) La relaxation du corps

Les enfants s'écartent pour ne pas se gêner. S'ils sont assis, certains exercices ne seront pas possibles.

Jouer à faire le ressort.

S'étirer comme un élastique, se grandir comme un géant, puis relâcher.

Hausser les épaules, les faire "rouler" l'une après l'autre, d'avant en arrière et inversement.

Etirer la tête vers le haut, se grandir comme un géant, "toucher le plafond avec le crâne", relâcher.

Pivoter le buste, bras ballants

Faire des cercles horizontaux avec le bassin, genoux souples, déverrouillés.

Bâiller silencieusement ; bailler en émettant un vrai son de bâillement.

Se promener tranquillement en chantant.

d) La posture

Les pieds sont bien à plat, jambes écartées d'une largeur de bassin, les genoux déverrouillés (juste débloqués, à peine fléchis) ; on se sent comme un arbre dont les racines plongent dans le sol.

Les yeux fermés, jambes à peine écartées (largeur du bassin), se balancer légèrement d'avant en arrière, puis latéralement ; sentir ses appuis plantaires. On peut aussi travailler les yeux fermés ; les sensations sont plus précises.

On est un roi, une reine : on se grandit pour chanter comme un roi ou une reine avec une couronne sur la tête, sans la faire tomber. Si on chante assis, le dos doit être droit, loin du dossier pour éviter de s'y appuyer sinon le corps s'affale (pas évident à faire lorsque l'on ne dispose que de tables à siège fixe). Cette position, assimilable à celle du pantin tiré par le haut déjà citée, favorise en particulier l'émission des aigus.

On est fier (même principe).

Le pantin : Les enfants jouent à être des pantins à fils. Le pantin est d'abord tout mou, puis le manipulateur tire sur les fils (imaginaires) et le redresse jusqu'à ce qu'il se tienne très droit. Il fait lever un bras à l'oblique puis relâche brusquement la main, puis l'avant-bras et finalement le bras. Il fait hausser-relâcher les épaules, la tête. (Cette idée du pantin dont la tête est tirée par un fil sera reprise chaque fois que l'on voudra favoriser une bonne émission des aigus.)

2) Le souffle

En aucun cas, on ne doit imiter Tarzan qui respire en gonflant sa poitrine ou en montant les épaules. La respiration part des régions ventrale, dorsale et intercostale. : à l'inspiration l'abdomen se gonfle plus ou moins ; à l'expiration, il se vide. En fait, une bonne respiration requiert de la décontraction. On inspire à partir d'un point neutre et l'expiration est un retour à ce point neutre. Un travail couché sur le dos favorise la prise de conscience du mouvement.

a) Les jeux d'imitation

En ouvrant les narines, respirer une fleur imaginaire.

Imiter le vent : la brise, l'orage, la tempête :

Jeux pour la tenue du souffle

Imiter le rasoir électrique : z—————

Imiter l'abeille : bz—————...

Souffler une bougie sans l'éteindre : f—————.....

Imiter le serpent : s—————

Imiter les cigales : *ts ts ts ts ts ts ts*

En faisant siffler une consonne (s———— ou f————), on gonfle un ballon que l'on soutient bras tendus devant soi tant il devient énorme ; on le fait éclater en criant un mot que chacun a choisi à l'avance (silence ! ... fameux ! ...). Le meneur demande ensuite aux participants quels mots ils ont entendus ; la première fois, les enfants étant concentrés sur leur propre action n'ont pas entendu leurs camarades. On refait donc l'exercice dans le but d'être à l'écoute des autres.

Avec un crayon imaginaire, on trace lentement des lignes droites devant soi en soufflant longuement avec la bouche. Entre chaque nouveau trait, on retient sa respiration. On continue jusqu'à épuisement du stock d'air.

On peut aussi faire deviner aux autres les objets que l'on dessine (lettre, clef de sol, voiture ...)

Jeux qui stimulent le diaphragme :

Imiter la locomotive : *tch tch tch tch tch tch*

Eteindre une bougie d'un souffle bref

Chasser un chat : *pchitt !*

Dire chut plusieurs fois de suite : *chut chut chut chut chut*

Rire : *Ah ah ah ah ah*

Respiration haletante du petit chien

b) A la recherche de sensations :

- Respirer calmement, les yeux fermés, pour être à l'écoute de soi-même et prendre conscience de sa respiration ; respirer en émettant un léger bruit d'air au niveau de la gorge que l'on doit pouvoir être le seul à entendre.

- L'enfant dit ce qu'il ressent.

- Faire des essais avec le nez, puis la bouche.

- Souffler tout son air à fond (vraiment à fond !), puis laisser l'inspiration se faire toute seule. Parler des sensations. (On sent le ventre se regonfler tout seul ; c'est encore plus évident avec une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine).

- Souffler sur la paume de la main : d'abord faiblement et longtemps ; puis, sans bouger le buste, souffler fort et brusquement ; comparer les sensations sur la main.

- Dessiner des formes sur sa main : croix, ronds, carrés etc. ...

3) Jeux vocaux

Maîtrise de l'émission

Démarrer un son tous ensemble au signe du chef (par exemple : levée du bras destiné à prévenir, suivie d'un geste vif de la main pour le départ). Le meneur doit être très exigeant sur la rigueur du départ.

Répéter des sons assez courts en les séparant par expiration-inspiration :
inspir' // mou— // expir' // inspir' // mu— // expir' // inspir' // ma— // expir'

Faire des sons brefs et détachés (staccato) sur ou! o! a! é! i! u!

Tenir un son longtemps, jusqu'au signe du chef (par exemple, fermeture rapide de la main) : ex : a————— L'enfant peut conduire son geste en "étirant très lentement un chewing-gum" pendant toute l'émission.

Modifier ce son avec des nuances d'intensité : f (*forte* = fort), mf (*mezzo forte* = moyennement fort), p (*piano* = doux) ainsi que crescendo (de plus en plus fort) et decrescendo (de moins en moins fort) bien régulier.

Faire des sons longs et liés (legato) sur ou—o—a—é—i—u—. On peut également le faire sur d'autres suites de voyelles.

Jeu de mobilité de la langue :

Claquements de langue

langue qui claque en haut du palais pluie qui tombe

langue qui claque en bas (sabot de cheval)

Mobilité de la langue : tikití, takata, tekete, tékété, (langue derrière les incisives supérieures).

Jeux de mobilité des lèvres :

Tenir un crayon entre le nez et la lèvre supérieure.

Envoyer des baisers sonores.

Des mots pour mieux articuler

Jouer avec des virelangues comme dans le CD "Virelangues" d'Enfance et musique.

ex : "Petite truite cuite, petite truite crue"

"Natacha n'attacha pas son chat Pacha".

Les enfants cherchent et travaillent sur des mots contenant un son précis :

ex : Le dindon danse avec le dromadaire.

Imiter les bavards :

Blablabla

Patati et patata en insistant sur les consonnes.

Des onomatopées :

Dire des onomatopées .

Emettre des sons de bulles de bandes dessinées. comme Cathy Berberian dans Stripsodie ou Serge Gainsbourg dans §§§§§§§§comic trips???,§§§§§§

Inventer des mots :

Inventer des suites de syllabes ou bien fabriquer des mots d'une autre planète

- que l'on répète en boucle sur une pulsation

- que chacun répète de façon très différente

Les consonnes

Travailler sur des phrases qui utilisent une consonne précise :

ex : Des tas de rats tentés par des tas de riz tentants.

“Tripler” les consonnes des mots, c’est à dire insister sur leur prononciation :

re mets ton cha peau (“Tripler” est une image qui ne signifie pas “dire les consonnes 3 fois”, mais plutôt insister en une fois sur les qualités du phonème.)

Les lèvres vibrent, lèvres à peine entrouvertes.

Miam————— *-miam*————— (Menton décontracté, sentir les lèvres qui vibrent)

Les voyelles

Les voyelles ne se forment pas en grimaçant ; pour trouver le bon “moule”, voici un exercice efficace :

Chuchoter une voyelle naturellement en expirant ou en inspirant puis la chanter immédiatement sur une note tenue en conservant le moule de la bouche (Ainsi, on n’a pas d’excès d’articulation.) . Lorsque les enfants auront l’habitude de cet exercice, on pourra travailler sur la mémorisation de la position en supprimant progressivement l’étape du chuchotement.

Prolonger la dernière voyelle d’un mot : *j’ai grandi*—————

Voyelles et consonnes

Sur une phrase d’une comptine connue (ex : Balalin, balalan, les cloches de Montauban) :

- ne chanter que les voyelles

a a in, a a an, es o e e on au an.

- ne chanter que les consonnes en remplaçant toutes les voyelles par “e”

Belele, belele, le cleche de metebe (pas facile, mais rigolo et efficace !).

Les accents :

Les enfants rejouent avec la voix des passages d’une histoire qu’ils connaissent : imitation des voix des personnages, des bruits, intensité dramatique.

On imite des accents étrangers (Le modèle fourni par le meneur peut être déterminant) : *Hello, how are you ?*

Tidely pom, Timothy tim

Roberto ! Roberto mjo ! Pepita mja ! (fort accent tonique sur les voyelles soulignées.

Potchovskipa, Dimitri (voix grave, accents toniques et accent russe)

Dialogues en français dits par des étrangers (extrême orientaux, africains, indiens...), des animaux (vache, pic-vert, mouton, serpent ...) , des objets (marteau, voiture, ressort ...)

4) Jeux vocaux concernant essentiellement la hauteur

Les exercices ont pour but de permettre à tous les enfants de prendre conscience de leur voix, de jouer avec elle, de chanter plus juste, de développer les extrêmes (en particulier les aigus).

On trouvera en page 3 du CD des exemples illustrant ce chapitre

Des jeux rigolos

Dire *m*—————, menton relâché, lèvres pas tout à fait jointe et sentir que la vibration chatouille.

Faire le cheval en soufflant fort pour faire battre les lèvres l'une contre l'autre.
Claquer la langue de diverses façons.

Les résonateurs :

Faire l'abeille *z*————— et rechercher du bout des doigts sur le visage, le cou, la poitrine, quels sont les endroits qui vibrent. Changer la hauteur du son : les lieux de vibration changeront !

Même jeu avec *m*—————

Même jeu avec des sirènes sur **o** ou **a**.

Jeux issus de la musique contemporaine :

Les sirènes : Sur une voyelle, l'enseignant guide au geste un grand glissando du bas vers le haut qui symbolise une émission vocale allant du grave à l'aigu, comme une sirène ; à partir de là, toutes les combinaisons sont possibles (voir page suivante).

Le "cluster" : Dans le groupe, sur une voyelle donnée, chaque enfant détermine dans sa tête une hauteur de son qu'il va tenir au moment du départ collectif ; au signal du chef, cela donne une grappe de sons.

Le cri : Chacun pousse un cri et change brusquement de posture puis fait silence (gérer le silence comme élément musical important).

Les vocalises sur des chants connus

Les exercices partiront d'une note grave jouée sur un clavier, de telle façon que la note la plus aiguë de la première vocalise soit facile à chanter et que l'on puisse ainsi monter par paliers. On transposera ensuite la vocalise de demi-ton en demi-ton en montant, jusqu'à ce que la dernière note soit encore dans les possibilités des enfants (qui ne sont pas les mêmes pour tous ! Penser à gérer la différence). Le meneur utilisera un instrument pour se repérer : flûte, guitare, ou autre pour ceux qui savent en jouer ; pour les autres, un synthétiseur "de poche" rendra de grands services. En gros, les enfants pourront chanter

- au cycle 1 : de ré à la

- au cycle 2 : de do à do

- au cycle 3 : de si à ré

Idées de chants courts utilisables pour des vocalises :

Sibilarico (CD Tralalère "Enfance et musique")

On peut généralement utiliser la première phrase musicale d'un chant connu de la classe pourvu que l'ambitus du chant soit réduit :

J'ai du bon tabac

Ani couni

Les petits poissons dans l'eau

etc. ...

Jeux de sirènes

Bon nombre de ces jeux ne demandent pas de performances de justesse de la part des enfants et sont donc indiqués pour une prise de conscience de la voix, voire un déblocage pour les enfants bourdons.

Les sirènes se font sur des voyelles.

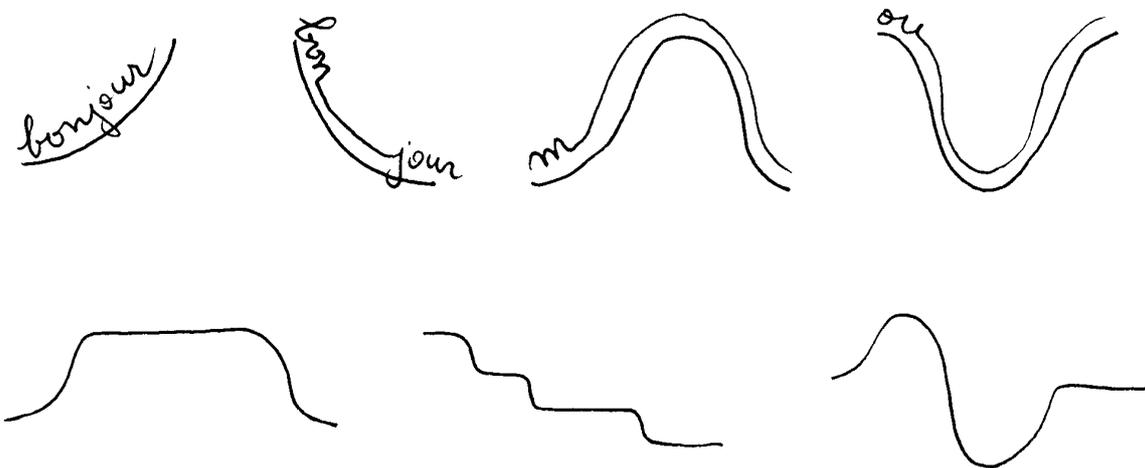
Le meneur montre donne un modèle vocal associé au geste de la main, dans l'espace qui symbolise la courbe du son (haut = aigu et bas = grave). Les enfants répètent le modèle.

Plusieurs modèles seront ainsi progressivement assimilés.

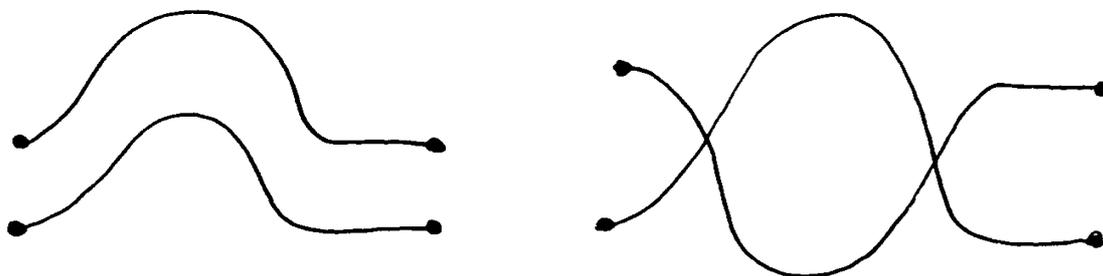
Faire coder au geste ou sur papier un modèle vocal.

On peut ensuite proposer un modèle uniquement gestuel ou graphique ; les enfants partent au signal avec chacun une note de départ pensée à l'avance dans leur tête. Il n'est pas rare qu'un consensus fasse finir tout le monde sur la même note.

Quelques modèles de sirènes



Pour cette série qui s'exécute en deux groupes, le meneur doit donner 2 notes de départs différentes ; il fait prendre la note à chaque groupe et donne pour consigne le retour à cette note.



Bien entendu, vous pouvez laisser libre cours à votre imagination et à celle des enfants pour inventer d'autres formes de sirènes.

Guy Reibel, compositeur contemporain, a édité chez A Chœur Joie “Le roi de l’île”, pièce vocale pour enfants dans laquelle on trouve une mine de jeux vocaux.

Vocalises sur des phrases ou des syllabes

1 

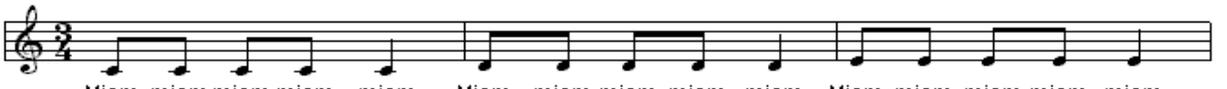
J'ai un pe tit chat	Cha cha cha cha cha
Qui s'est en rhu mé	Mé mé mé mé mé
Je l'ai mis au lit	Li li li li li
Il est bien au chaud	Cho cho cho cho cho
Je n'ai ja mais vu	Vu vu vu vu vu
Un chat si tê tu	Tu tu tu tu tu

A partir de do, on montera de demi-ton en demi-ton jusqu'au fa ou au sol.

2 

C'est un bon hom me de bois qui mangeait des pa tat's et des pommes de pin

A partir de do, on montera de demi-ton en demi-ton jusqu'au fa ou au

3 

Miam miam

Miam miam miam miam miam Miam miam miam miam miam

A partir de do, on montera de demi-ton en demi-ton jusqu'au la.

4 

Mou-----

A partir de do, on montera de demi-ton en demi-ton jusqu'au mi ou au fa en utilisant successivement mou, mo, ma, mé, mi, mu.

5 

Oui oui oui

Bien articuler sur Oui oui oui, Lou lou lou, Mo mo mo, Fiou fiou fiou etc ...

6 

Lou—é—ou—é—ou—— Lou / é / ou / é / ou /

On montera de demi-ton en demi-ton de do à fa ou sol. On veillera à bien lier les syllabes dans la première partie et a contrario à bien détacher les brèves syllabes de la suite.

5) L'interprétation

On peut jouer sur les paramètres du son :

- **l'intensité** : *doux (piano), fort (forte) et toutes les nuances dérivées. On peut passer brusquement d'une intensité à l'autre.ou bien progressivement (crescendo et decrescendo).*

Dire un mot ou une phrase, une comptine en parlant fort ou faiblement; en crescendo ou decrescendo.

- **le timbre** : *qualité du son qui fait qu'on en reconnaît l'origine ; ex : la voix de Stéphane ou bien le son d'un violon.*

Imiter un personnage (sorcière, ogre, poupée ...), une personnalité connue (Jane Birkin, Jacques.Chirac ...), des accents étrangers (vietnamien, américain, italien, arabe ...), un animal (canard, serpent, vache, souris ...)

(On pourra s'inspirer du conte musical "Mille et une souris vertes" CD édité chez Nathan)

- **la durée** : *elle recouvre les notions de pulsation, rythme, ostinato (cellule rythmique répétée obstinément), tempo (vitesse), silence*

Dire un mot, une phrase, une comptine :

- vite ou lentement
- en accélérant, en décélérant (attention à la régularité!).
- en liant les syllabes ou en les détachant très nettement.
- en modifiant le rythme
- en créant des silences

- **hauteur.** : *du grave à l'aigu, soit en utilisant une gamme comme avec les notes du piano, soit en utilisant des sirènes.*

Dire un mot, une phrase, une comptine :

- en parlant aigu ou grave
- en démarrant la mélodie sur une note plus ou moins haute

Certains jeux d'interprétation mélangent plusieurs paramètres :

Dire un mot, une phrase, une comptine avec des expressions différentes : colère, étonnement, en se plaignant, répulsion, joie, terreur, rire, pleurs, tristesse, en se moquant, amicalement ...

Tous ces jeux serviront de base dans l'interprétation des chansons.

Annexe

Pour les enfants qui bourdonnent :

Leur demander de :

- chanter doucement.
- chanter sans paroles, uniquement sur o, lou, mou ...

Partir des notes qu'ils produisent naturellement : leur demander de fermer les yeux, de produire un son, de s'écouter, de s'arrêter, de penser ce son, de le refaire.

- puis, à partir de cette note, il émet une sirène vers le haut ; monter pour élargir l'ambitus (= fourchette de notes entre la plus grave et la plus aiguë de la voix chantée) progressivement sans déterminer de hauteur précise.

- faire des sirènes (*ou*) pour monter, des meuglements (*meu*) pour descendre.

Bibliographie

Vocalises avant de chanter (livret et CD)

Didier Grojsman – Michel Edelin

Editions Van de Velde

Le roi de l'île (45t vinyle et livret)

A Chœur Joie B.P. 9151 "Les Passerelles" 24,avenue Joannès Masset 69263 LYON CEDEX
16.78.83.10.83 16.78.43.43.98

La boutique musicale 70, boulevard Beaumarchais 75011 PARIS
43.38.57.20 du mardi au samedi 11h/19h M° Bus Bastille ou Chemin vert fax 43.38.72.99

Un chemin pédagogique vers la polyphonie

Forum spécial chanteries n°19

Editions A cœur joie

En voix Travail vocal en groupe Monique Carton & Elisabeth Camatte

ASPAM Editions

Le Guernic 56620 Cléguer

La voix de son maître

Claire Gillie-Guilbert PIUFM à Cergy-Pontoise

Jeux musicaux **Volume 1 : jeux vocaux** (recherches en musique contemporaine)

Guy Reibel

Editions Salabert