**L'Échauffement vocal**

*Document rédigé d'après le CD/livret* **16 séquences d'échauffement vocal pour les cycles 1, 2 et 3** *réalisé par des formateurs de l'Inspection Académique et de l'IUFM du Puy en Velay.*

**Les enjeux de l'échauffement vocal**

La voix a besoin d'exercice ! Aussi l'échauffement vocal peut-il être considéré comme une hygiène vocale nécessaire à tout travail de la voix et de l'oreille :

* Du point de vue technique, l'échauffement vocal entraîne une connaissance précise de sa propre voix et affine la perception et l'écoute de celle-ci dans les domaines de la relaxation, de la place de la voix, de la justesse, de la couleur et de la discrimination auditive.
* Du point de vue musical, il permet une prise de conscience du pouvoir expressif de la voix. À cet effet, certains échauffements sont en relation directe avec une ou des difficultés d'un chant à apprendre.

À l'école, il est très intéressant de ritualiser le petit moment d'échauffement vocal afin qu'il devienne une habitude d'écoute et de mise en disponibilité (et ainsi un moment de concentration) pour les enfants, et une prise de conscience du bien-être qu'il apporte.

**Les grandes étapes de l'échauffement vocal**

Le plus souvent, un échauffement vocal réussi suit une progression en trois points :

1. Une mise en disponibilité corporelle : décontraction musculaire, puis travail sur le souffle et gestion de la respiration.
2. Des exercices de place de la voix à travers des jeux vocaux variés dans lesquels la voix doit être projetée, ou des trames collectives dans lesquelles chaque individualité prend sa place.
3. Des vocalises visant une ou plusieurs difficultés particulières de la technique vocale, permettant la précision mélodique, rythmique ou de timbre.

**Petit bagage de technique vocale : exemples d'activités**

*D'après un travail de compilation réalisé par Anne-Marie Lerche,*

*école maternelle Aristide Briand, Clermont Ferrand.*

1. **Décontraction du corps**
* Rotation de la tête : dire oui, non, faire un cercle avec le bout du nez
* Être un pantin suspendu par des fils : on tire sur le fil du poignet que se soulève et retombe lourdement lorsque le fil casse. Idem avec la tête, les épaules, les pieds. Ou être une poupée de chiffon toute molle, tête, bras, cou.
* Balancements : être une algue dans la mer, une goutte d'eau dans une bouteille, une feuille d'automne qui se balance dans le vent et tombe en tourbillonnant.
* Se frictionner tout le corps comme quand il fait froid
* Secouer, agiter ses membres mous.
* Tension d'une partie du corps et relâchement.
* S'étirer comme un chat ou essayer de toucher le plafond, de pousser les murs.
* Se masser, se malaxer les bras, les trapèzes. Tapoter les jambes, le ventre et tout le corps.
* Sautiller en laissant aller les bras le long du corps.
* Enroulement et déroulement de la colonne vertébrale.
1. **Décontraction du masque**
* Se masser les joues, les ailes du nez, l'arcade sourcilière et le front du bout des doigts.
* Faire le canard en se pinçant les joues et en les agitant.
* Faire une grimace en relevant les ailes du nez et relâcher.
* Plisser le front ou l'étirer.
* Essayer d'ouvrir les narines.
1. **Décontraction de l'appareil vocal**

*Mâchoire :*

* Serrer les dents comme si on était en colère, laisser tomber la mâchoire en tenant le menton et sans le tenir.
* Ouverture maximum des mâchoires, mettre ses doigts sur l'articulation.
* Mettre 2 doigts dans la bouche pour vérifier qu'elle s'ouvre bien.

*Langue :*

* Claquer la langue lentement et vite (bruit de sabot au pas, au trot, au galop)
* Faire le ménage dans sa bouche avec la langue, bouger les dents
* Tirer la langue pour essayer de toucher le menton.
* Bruits de langue qui claque contre les dents, contre le palais…

*Lèvres :*

* Faire la carpe, pincer, claquer les lèvres
* Faire vibrer les lèvres comme quand une voiture démarre, sons courts, puis sons continus
* Envoyer des baisers, s'embrasser le dessus de la main

*Larynx :*

* Bâiller (comme un petit lion, un grand, un très grand lion)
* Ouvrir grand l'intérieur de sa bouche et soulever le voile du palais comme si on avait une pomme de terre chaude dans la bouche.
1. **Respiration**

*Souffle :*

* Ramasser une fleur et la sentir. Sentir un bon gâteau. Sentir la goutte de parfum que maman a mise sur le mouchoir
* Souffler sur une bougie sans l'éteindre
* Souffler sur un gâteau d'anniversaire (1 bougie = 1 souffle bref – 2 bougies = 2 souffles brefs – 5 bougies = un souffle plus long – 20 bougies = un souffle très fort et long)
* Souffler à petits coups sur une plume ou une bulle de savon
* Sentir l'air chaud en mettant la main devant la bouche puis le nez
* Faire de la buée sur une glace imaginaire
* Souffler comme si on faisait du jogging
* Mettre les mains sur le ventre et sentir ce qui se passe
* Souffler sur les mains pour les réchauffer comme quand on s'est gelé les doigts
* Souffler pour enlever le sable que l'on a sur les mains
* Expirer de l'air sans faire de bruit comme quand on dort
* Faire des rafales de vent faible, moyen, fort (bise qui siffle).

*Respiration abdominale :*

* Dégonfler le "ballon ventre" en l'écrasant avec ses mains puis relâcher en ouvrant la bouche pour laisser entrer l'air. Gonfler une bouée autour du ventre.
* Gonfler un ballon de baudruche imaginaire par saccades. Tenir l'embout par les doigts, le lâcher et faire une sirène avec vibration des lèvres. Gonfler un matelas pneumatique
* Soupirer
* Renifler comme un petit chien
* Souffler sur une fleur de pissenlit, faire s'envoler quelques graines, puis toutes.
* Souffler sur une blessure à notre doigt
1. **Sentir et contrôler le diaphragme**
* Inspiration lente par le nez : ouverture du thorax, de l'abdomen. Suspension et expiration brutale sur tch. Puis expiration soutenue sur tch ou pch, ou saccadée sur tch.
* Imiter : le petit train, tchou, tchou ; le serpent, sss ; le grillon, tss, tss ; l'abeille, bzz, bzz ; la voiture à friction, vrr, vrr
* Chut ! – kss, kss – pst ! – hop-là ! – atchoum – pff
* Toussoter
1. **Réveil des résonateurs**
* Imiter le vent sur "vv" avec des mouvements de sirène. Faire des sirènes sur "ou" et les suivre de la main.
* Imiter les cloches sur "ding-dong", "vom", "bim, bam"
* Le réveil "dring" prolongé
* Émettre un grand "mm" de plaisir
* Imiter le chat "miaou", le vol d'un moustique ""bzz", le son du triangle ou du diapason (résonance)
* Imiter une fronde que l'on fait semblant de faire tournoyer avant de la lancer.
* Imiter l'intervalle donné par l'adulte sur "mm", "nn", en glissando (tierce, quarte, quinte, octave)
* La voix se promène dans la maison de la cave au grenier avec un ascenseur qui glisse d'un étage à l'autre
* Mettre les mains sur les sinus, les tempes, le front pour sentir la vibration.
1. **Articulation**
* La course du cheval : tagada, tagada. Il passe sur l'herbe sèche : téguédé, téguédé. Il passe sur du gravier : tiguidi, tiguidi. Il passe sur un pont : togodo, togodo. Il disparaît : tgd, tgd.
* Virelangues : "Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ?" – "Didon dîna dit-on du dos du dodu dindon" –
1. **Variations de timbre**
* Parler de différentes manières comme les personnages d'une famille : "Moi je suis le grand-père et je parle comme ça." Idem avec la grand-mère, la maman, le bébé…
* Différentes façons de parler : extinction de voix, zozotement, parler du nez, voix tremblotante…
* Parler avec différents sentiments : colère, rire, pleurs…
* Parler à la russe, à l'anglaise.
1. **Variations de hauteur**
* Échelle de sons : mimer la hauteur du petit oiseau, de l'enfant, du gros ours
* Maison des sons avec la cave, le 1er, le 2e étage et le grenier.
* Sur une octave, monter en sirène
* L'arpège de do : do, mi – mi, sol – sol, do (aigu)
* Chanson : Do, ré, mi, la perdrix – Mi, fa, sol, elle s'envole – Fa, mi, ré, dans le pré – Mi, ré, do, tombe à l'eau



1. **Variations de durée**
* Le téléphone : quand personne ne répond "Tuuuut, tuuut" (long) – l'occupation "tut, tut" (court)
* Jeu de la mouche : quand la mouche vole (main de l'enseignant), le son dure. Quand elle se pose (signal de l'enseignant), le son s'arrête.
1. **Variations d'intensité**
* Pluie avec 1 doigt frappé dans la main, 2 doigts, tous les doigts.
* L'avion qui vient de loin, passe au-dessus de nos têtes et se pose loin
* On tourne plus ou moins le volume de la radio
* Le camion des pompiers qu'on entend de loin
* Tous jeux d'intensité et d'interprétation des chansons en crescendo-decrescendo.

**Quelques scénarios d’échauffement**

Pieds parallèles, largeur du bassin, genoux déverrouillés ;

fermer les yeux, imaginer qu’on se transforme en arbre ; les racines au niveau des pieds descendent dans la terre.

Au niveau de la tête, vous avez des branches et au sommet du crâne il y en a une qui vous emmène au ciel, votre corps est entre ces deux points là. Essayer de tenir la tête dans l’axe.

Là-dessus, on va inspirer, expirer ;

quand on inspire, par les racines, monte l’énergie de la terre.

quand on expire on évacue tout ce qui est négatif (genoux bien déverrouillés).

On se masse la tête, on se tapote, on se frotte le front (tonique, rapide, mais sans appuyer), les tempes, les arcades sourcilières, les ailes du nez, les moustaches une en dessus, une en dessous, un doigt derrière on frotte les oreilles (il faut que ça chauffe), on tire les oreilles (3 fois) vers le haut, id vers le bas, on prend l’intérieur de l’oreille, on glisse sous l’oreille, on se frotte le cou, la nuque, on descend intérieur du bras jusqu’à la main et on remonte à l’extérieur (sens de l’énergie au niveau du corps : acuponcture), on change de bras, on frotte le haut de la poitrine, le sternum, les côtes ; main droite sur main gauche, on frotte le ventre ; poings fermés, pouce à l’intérieur, on frotte du sacrum jusqu’au milieu du dos, de chaque côté de la colonne, genoux fléchis ; ensuite on tapote, si on se penche vers l’avant c’est plus facile, on se tape les fesses et on frotte ; les jambes : on descend à l’extérieur et on remonte à l’intérieur, puis l’autre jambe.

Prendre une chaise, s’asseoir sur le bord de la chaise, genoux écartés dans la largeur du bassin, eschions sur le bord, mouvements de la tête d’abord latéraux, à gauche, on revient au milieu, à droite on rajoute la respiration en soufflant quand on déplace et on inspire en revenant.

Id avec l’oreille de chaque côté (seule la tête bouge) avec la respiration.

Id en bas, au milieu, en arrière doucement et on lâche la mâchoire en même temps et on revient au milieu. Quand on est en arrière on ferme la mâchoire, on lâche, on ferme on lâche…L’idée étant qu’en revenant au milieu, on lâche et que c’est la mâchoire supérieure qui vient se poser sur la mâchoire inférieure : essayer de trouver l’ouverture de détente (espace minimum pour chanter).

Les épaules en haut, en bas…

Une épaule haute, une épaule basse, on roule vers l’avant (poser les 2 mains sur les genoux pour que ce soit plus facile).

Id en roulant vers l’arrière.

Un bras en l’air, l’autre attrape le coude et on étire en soufflant, on revient, on étire en soufflant ; rester dans l’axe, ne pas plier vers l’avant pour ne pas plier la cage thoracique.

Changer de bras.

Assis sur sa chaise, on va pivoter le thorax vers la droite : on met la main gauche sur la hanche droite, la main droite va aller loin derrière sur l’autre hanche ou sur la fesse et on regarde le plus loin possible sur la droite en tournant le buste, la tête, le cou au maximum vers la droite ; le bassin ne peut, ne doit pas bouger.

Id dans l’autre sens.

On inspire et on expire dans cette position. On tient la position, environ 10 secondes.

Bras tendus, on serre les coudes sur la poitrine, on écarte un petit peu les genoux (desserrer la ceinture des pantalons trop serrés), on plonge, bien lâcher la nuque, le haut du corps, avec les genoux, serre les bras comme un étau et dans cette position, inspirer et souffler, ne pas chercher à respirer trop car l’air étant coincé ne va aller que dans le haut du poumon.

Que se passe-t-il dans le bas du dos ? ça gonfle.

Sur une expiration, dérouler le bas de la colonne vertébrale pour se remettre en position assise en lâchant bien la nuque et les épaules, lâcher les bras à la fin (permet d’assouplir les muscles du dos qui sont souvent un peu tendus).

Id, à l’étage du dessus : on serre les pieds, on tend les bras, on croise les mains, serrer les coudes, on serre la poitrine ; on pose le tout sur les genoux, la tête est posée sur les mains.

On inspire, on expire : mouvement un peu plus ample que précédemment (respiration moins bloquée) ; sur la dernière expiration, on rembobine la colonne du bas vers le haut en lâchant tjrs nuque et épaules, les mains restent sur les genoux.

Pieds largeur du bassin, debout, sans bloquer quoi que ce soit, retrouver cette détente sans que l’air soit bloqué, comprimé comme précédemment. En inspirant s’étaler, ça doit s’ouvrir sur les côtés, derrière. Essayer de sentir avec ses mains.

Par 2 de gabarits équivalents.