

L'échauffement corporel

On chante avec tout le corps, rien est isolé, tout se coordonne.

REVEILLER LE CORPS, TROUVER DES SENSATIONS ET DE L'ENERGIE !

Pratiquer des échauffements corporels collectifs pour :

- prendre sa place dans un groupe ;
- oser, prendre conscience de son corps et prendre confiance en soi ;
- mobiliser l'énergie nécessaire corporelle pour une meilleure production vocale.

Être debout et occuper tout l'espace pour être libre de ses gestes :

- frotter ses mains l'une contre l'autre ;
- frotter énergiquement ses avant-bras, ses coudes, ses épaules ;
- relâcher ;
- frotter ses cuisses, devant, derrière, sur les côtés, ses mollets, tibias ;
- s'accroupir et tirer les bras vers l'avant ;
- remonter en déroulant ses jambes, son dos, sa nuque, sa tête ;
- frotter, malaxer son visage.

REVEILLER LA VOIX

Pratiquer des exercices ludiques sans contrainte de justesse vocale, simplement se libérer corporellement et vocalement, un prérequis pour ensuite chanter ensemble :

- tapoter sa poitrine et sortir sa voix (prise de conscience de la résonance de la cage thoracique) ;
- tapoter son dos et sortir la voix ;
- en marchant, répondre à une consigne, à un signal sonore et réagir (ex. : rouge on s'arrête, violet on dit « je déclare », jaune on dit « sous les auspices ») ;
- jouer sur les expressions, sentiments, développer l'attention continue ;
- prendre conscience progressivement, par le jeu, de ses capacités phonatoires ;
- travailler le parlé-rythmé pour faire un travail de précision qui facilitera l'apprentissage mélodique et la mémorisation ;
- proposer des jeux rythmiques à partir des frappés corporels pour mobiliser le corps, l'écoute, la coordination ;
- s'entraîner au canon rythmique pour travailler la coordination, l'attention continue, l'anticipation. Proposer un rythme toujours à partir de quatre pulsations et des comptines apprises en cycle 1 : « Prom'nons nous dans les bois », « Une souris verte », « Si le loup y'était ».
- À faire dans un premier temps successivement : le chef de chœur frappe un rythme, le chœur reproduit en écho.
- Dans un second temps, travailler le rythme en canon, le chef de chœur frappe un rythme, le chœur reproduit et pendant qu'il reproduit le chef en propose un autre, etc.