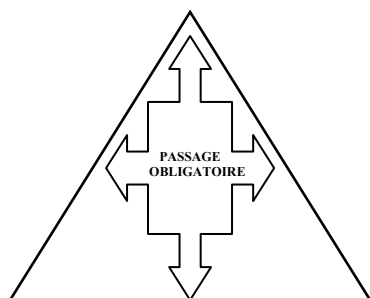


Arlette Osta <sup>(1)</sup>

# « Chauffer sa voix »

(1) Orthophoniste  
1, Avenue du Dr. Roux  
06200. Nice



« CHAUFFER SA VOIX »

### **FEUILLETS D'ÉCHAUFFEMENT INDIVIDUEL à l'usage de tous les chanteurs et chefs de chœur**

«Chauffer la voix» est indispensable pour le chanteur soliste ou choriste. Alors que l'expression est réductrice, l'échauffement est aussi bien vocal que postural et respiratoire. Complet, il dure environ 30 minutes. Il peut se faire individuellement bien avant la répétition et peut être renouvelé juste avant le début du travail de répertoire. Avant le concert, où le trac modifie la maîtrise de soi, il permet de retrouver les bons automatismes; il privilégie alors la préparation posturale et respiratoire et s'enrichit d'un travail de détente et relaxation.

L'échauffement n'est jamais la répétition des passages difficiles d'un chant. Au contraire, tous les exercices visent à préparer le corps et la voix sans effort et à mettre en place des sensations à partir des stratégies de contrôle. Les vocalisations se font dans le médium de la voix, sans projet d'élargir la tessiture. Le professeur de chant ou le chef de chœur utilisent leurs propres exercices pour préparer ensuite la voix, développer l'écoute, la justesse, la reproductibilité d'un son et l'improvisation phonétique et vocale. Chaque chanteur reçoit l'ensemble des feuillets explicatifs et la fiche récapitulative pour procéder à un échauffement personnel, seul ou avec le chef de chœur.

Cette préparation du chanteur nécessite également la compréhension d'une hygiène vocale spécifique.



### **Hygiène vocale du chanteur**

La voix est très sensible :

- à l'alcool et à toutes les vapeurs toxiques et particulièrement à la fumée de tabac
- au manque de sommeil
- au stress
- au froid; craignez les courants d'air; soignez les rhumes et inflammations O.R.L.; consultez rapidement si une souffrance laryngée, pharyngée ou nasale persiste au-delà de 4 jours
- au reflux acide provenant de l'œsophage et de l'estomac; signalez-le à votre médecin; évitez de dormir à plat, de prendre des boissons gazeuses, du chocolat, des plats gras ou acides trop près de l'heure du coucher.

La voix est fatigable et se trouve pénalisée par tous les excès :

- ne criez pas, n'appellez pas d'une pièce à l'autre

- ne parlez pas longtemps et ne chantez pas en voiture; n'y faites pas votre échauffement avant la répétition ou le cours
- limitez vos conversations en plein air et dans des endroits bruyants tels que supermarché, pièce où fonctionnent des appareils sonores
- essayez d'éviter totalement de parler en courant, en faisant du sport; arrêtez-vous pour parler
- les boîtes de nuit sont trop bruyantes pour y converser; dites quelques phrases dans l'oreille de votre interlocuteur
- ne chuchotez pas pour vous économiser; parlez doucement, avec une voix sonore mais douce, sans forcer.

Ménagez-vous des temps de silence quand vous avez une sensation de surmenage ou de malmenage vocal. Votre voix doit toujours vous offrir une sensation de confort.

## FICHE INDIVIDUELLE D'ÉCHAUFFEMENT

Selon le temps disponible, le chanteur ou le chef de chœur puise dans chacun des domaines les exercices adaptés à la situation et aux besoins. La fiche propose un enchaînement pour une préparation complète. Les exercices ① incontournables sont signalés par le signe ①. Ceux, utilisables également pour la brève séance de relaxation et de mobilisation qui précède l'entrée en scène pour la ②restation publique sont marqués par le signe ②.

Chaque exercice est fait *très lentement* pour rechercher les sensations qui l'accompagnent. Ce sont ces sensations qui serviront de repères lors des répétitions et des prestations et qui facilitent l'installation d'automatismes.

- ① ② Insérer *fréquemment des soupirs* entre les exercices et selon les besoins de chacun:
  - longue inspiration nasale avec élévation exagérée des épaules, bras pendants le long du corps
  - suspens respiratoire d'une seconde sans blocage
  - affaissement des bras et du thorax pendant que le souffle ressort spontanément par la bouche ouverte, sans souffler.
  
- ① ② Les exercices se font souvent *debout*. Mais de nombreux groupes répètent les chants en *position assise* qui convient pour un grand nombre d'exercices :
  - l'assise se fait dos appuyé contre le dossier, pieds bien à plat, genoux légèrement écartés pour tous les exercices de préparation posturale et respiratoire ainsi que pour la séance située avant la prestation qui doit être un moment d'apaisement moral et de mobilisation physique et mentale.
  - pour la préparation vocale, l'assise se fait au bord de la chaise, pieds à plat, alignés ou décalés, dos vertical, menton relâché, regard en face.



### Préparation posturale :

- ① ② **1** Les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés (environ 20 cm), bras ballants; tête et pieds de face, plier les genoux 3 fois de suite; repousser le sol pour remonter lentement.
  - *Rechercher la sensation de repousser fortement le sol pour faire monter le corps sans lever les épaules.*
  - *Ressentir tout le poids du corps entre le talon et les orteils au fur et à mesure de la remontée.*
  
- 2** Même exercice, tête de face, pieds en dehors.
- 3** Même exercice, tête de face, pieds vers la gauche.
- 4** Même exercice, tête de face, pieds vers la droite.
- 5** Même exercice, pieds de face, tête à droite.
- 6** Même exercice, pieds de face, à gauche.
  
- ② **7** Genoux légèrement fléchis, pieds de face, bassin, bras et tête libres, rotations souples du buste, de droite à gauche.
  - *Rechercher la sensation de ressentir le sol entre le talon et les orteils.*

- *Entre les déplacements et les chorégraphies qui accompagnent le chant et lors de l'émission de notes difficiles, c'est cet ancrage au sol qui permettra la liberté du haut du corps et du larynx.*

**8** Se soulever sur les pointes des pieds plusieurs fois de suite; le dos reste vertical, la taille est souple; à la montée comme à la descente, les épaules ne bougent pas.

- *Chaque retour pieds plats doit permettre de retrouver la sensation de lourdeur du corps.*
- *Rechercher la sensation de verticalité, d'équilibre et de liberté du dos et de la tête.*

Ⓟ **9** Sur les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés, bras relâchés; appuyer alternativement sur les talons et sur les orteils sans décoller les pieds.

- *Sentir le changement de poids du corps selon l'appui; repérer la différence de sensations dans le haut du corps quand il est libre (appui sur toute la voûte plantaire) ou en résistance (appui sur les talons).*

- *Dans le chant, répartir l'appui sur tout le pied, éventuellement sur les deux tiers antérieurs du pied sans jamais prendre appui en arrière sur les talons contribue à l'homogénéité du timbre de la voix sans serrage laryngé.*

ⓈⓅ **10** Debout, pieds ancrés dans le sol (*assis en séance de détente*), élever le menton doucement; revenir en position de relâchement laryngé, nuque relâchée, menton légèrement plus bas que l'horizontale, bouche entr'ouverte, regard en face.

ⓈⓅ **11** Même exercice : abaisser le menton vers la poitrine.

ⓈⓅ **12** Tourner sans forcer le menton vers l'épaule à droite, à gauche.

ⓈⓅ **13** Même exercice en inclinant la tête; oreille droite, gauche vers l'épaule correspondante.

ⓈⓅ **14** Même exercice avec mouvement de la tête qui décrit un cercle dans un sens puis dans l'autre en combinant les positions précédentes.

- *Rechercher la sensation de sentir le sol.*
- *Rechercher la sensation de dégager le cou et les épaules et de liberté du dos et de la tête.*
- *Rechercher le relâchement de la mâchoire et le calme respiratoire.*

ⓈⓅ **15** Debout, pieds ancrés au sol (*assis en séance de détente*), élever plusieurs fois alternativement une épaule puis l'autre, bouche ouverte sans bouger la tête.

ⓈⓅ **16** Même exercice, les deux épaules en même temps.

**17** Même exercice en étirant la colonne vertébrale vers le haut en même temps que les épaules montent et sans la laisser s'effondrer quand les épaules descendent.

- *Maintenir la verticalité par la poussée des pieds ancrés dans le sol (ou la sensation d'appui sur les muscles fessiers.)*
- *Rechercher la sensation d'équilibre et de liberté du dos et de la tête pour les trois exercices.*
- *Rechercher la sensation du relâchement de la mâchoire.*

- Ⓟ 18 Debout ou assis, bouche entr'ouverte; en bougeant le moins possible, contracter successivement, l'une après l'autre, les parties du corps suivantes : mains ouvertes/bras/épaules/omoplates/mollets/cuisses/fessiers/ventre/mâchoire. Alternier droite et gauche.

- *Insérer un soupir après chaque partie du corps.*
- *La contraction se fait en durcissant de façon modérée la zone à contracter, sans bouger puis en cessant d'un coup cette contraction pour provoquer le relâchement. Il s'agit plus d'une sensation de contraction interne que de mouvement.*
- *La sensation de détente est mémorisée.*

- 19 Pour les chanteurs de variété, s'habituer à tenir le micro (ou à mimer le geste) puis à l'éloigner sans mettre le cou en extension.

- *Le mouvement concerne le bras et l'épaule, sans le cou.*
- *Le regard reste en face.*



### Préparation respiratoire :

La respiration adaptée au chant comprend une inspiration (prise d'air) mixte, buccale et nasale qui élargit la cage thoracique par l'ouverture des côtes et dilate la base des poumons qui s'emplissent; le diaphragme descend.

L'expiration (sortie de l'air, souffle) vide les poumons; elle fait remonter le diaphragme et son ascension est contrôlée par les abdominaux qui accompagnent et soutiennent la colonne d'air. La respiration est appelée *costo-abdominale*. Elle facilite la détente et le bâillement. Laissez vous bâiller sans retenue bouche grande ouverte !

- Ⓟ 20 Monter latéralement un bras, en prononçant le son [chchch] et prolonger ce bruitage sonore jusqu'à ressentir que le ventre se contracte; laisser retomber lentement le bras, bouche entr'ouverte; l'air entre automatiquement; le ventre se détend et reprend sa place

- *Ancrer les pieds pour sentir le sol, (assis, sentir l'appui sur les fessiers et les pieds).*
- *Prononcer le son [ch] longtemps, en une fois, pour expirer l'air, lèvres projetées.*
- *Ne pas aspirer l'air au moment de l'inspiration réflexe après la sortie de l'air sur le bruitage.*
- *Repérer le travail autonome des abdominaux et, en cas d'insuffisance de sensation, rentrer légèrement le ventre pendant l'élévation des bras et la prononciation du son.*

- Ⓟ 21 Monter latéralement l'autre bras. Même exercice.

- ⓈⓅ 22 Monter latéralement les deux bras. Même exercice.

- ⓈⓅ 23 Debout, pieds écartés, buste et tête souples, épaules relâchées.

Ou en appui contre un mur, pieds peu écartés et décalés du mur (environ 20 cm), le dos appuyé jusqu'aux omoplates; tête relâchée sans appui sur le mur.

Mettre les mains à la taille ou les poser à la base des côtes : souffler par la bouche en faisant le bruitage [chchch]; les mains se rapprochent. Cesser le bruitage après 2 ou 3 secondes. Ouvrir la bouche et laisser la taille se relâcher pour que l'air entre spontanément. Prolonger cette inspiration volontairement par la bouche et le nez conjointement jusqu'à sentir les mains s'écarter à nouveau. Tenir, bouche entr'ouverte, en suspens respiratoire (apnée confortable glotte ouverte) pendant 2 secondes puis souffler à nouveau sur le bruitage.

- *Sans élever les épaules.*

- *Sans avancer le cou pendant le bruitage, regard en face, menton relâché.*
  - *Cette respiration qui favorise l'abaissement du diaphragme servira pour toutes les tenues de sons et les phrases musicales longues qui utilisent les muscles lents et résistants de la ceinture abdominale.*

**24** En appui sur le sol, debout jambes écartées; genoux légèrement fléchis, faire le gros dos comme un ancien vendangeur harassé par le poids de sa hotte qui bande les muscles de son dos et élargit ses côtes pour mieux supporter la charge. En posant les mains dans le dos juste au-dessus de la taille, souffler sur [chchch] puis inspirer très lentement en sentant les côtes s'ouvrir sous les doigts.

- *Repérer le mouvement autonome des abdominaux.*

**① 25** En position de Sumo, genoux très fléchis, mains appuyées sur les genoux, doigts vers l'intérieur de la jambe, coudes écartés, tête relâchée; commencez par souffler doucement sur [chchch] puis plus fort et videz le reste d'air d'un coup. Laissez ensuite l'air entrer spontanément, bouche entr'ouverte.

- *Rechercher la sensation de la contraction du ventre pendant la fin de l'expiration.*

- *Sentir l'ouverture des côtes et le relâchement abdominal quand l'air rentre de façon passive.*

**① 26** La main en tube devant la bouche, comme avec une sarbacane, projeter le son [tch]

- *Ne pas avancer la tête en soufflant.*

- *La puissance dépend de la précision du regard et de l'intention d'aller vers un auditeur imaginaire; les lèvres projetées permettent de diriger le souffle donc le son; les staccati, notes piquées utiliseront les muscles rapides qui gèrent la fermeture tonique des côtes.*



## Préparation vocale :

Le travail contrôlé de la voix utilise les voyelles et s'appelle vocaliser. Certaines consonnes initiales permettent un affrontement en douceur des cordes vocales; les paroles du chant donnent informations et émotion. L'harmonie entre le souffle, l'articulation, le contrôle du son permet la portée de la voix vers les auditeurs. Exagérer le volume de la voix est inconfortable et nuisible pour le larynx.

**① 27** Silencieusement, alterner ouvertures et fermetures souples de la bouche pour mimer la série [mamama].

- *Sentir le menton se détendre ainsi que les articulations de la mâchoire.*

**① 28** Recommencer une fois en terminant par une ouverture encore plus grande de la bouche.

- *Pour atteindre l'ouverture adaptée, rechercher la sensation de loger un fruit rond, sans l'écraser dans l'espace compris entre la voûte du palais et le creux de la langue. Laisser le bâillement se dérouler s'il apparaît.*

**① 29** Murmurer, lèvres fermées sur [m] buste, tête et corps détendus.

- *Rechercher la sensation du fruit maintenu délicatement dans la bouche toujours fermée pendant les murmures.*

- *Contracter légèrement les abdominaux pendant l'exercice.*

- Rechercher la sensation de soutenir le murmure pendant tout son trajet depuis le bas du ventre jusqu'au sommet de la tête (pour les femmes) ou vers la poitrine (pour les hommes).

**30** Enchaîner rapidement [mimumimumimu]; en desserrant les dents, les lèvres se projettent plus facilement vers l'avant.

- Rechercher pendant la prononciation du [i] la souplesse de la projection en limitant l'étirement des lèvres.

**31** Tenir un son pendant 3 à 5 secondes en prononçant [mou], [mo], [mu].

- Garder les côtes ouvertes et souples et les épaules basses pendant la reprise d'air entre chaque vocalise.

- Choisir la consonne initiale (qui atténue l'attaque du son) la plus agréable et confortable [b, l, n, m, d].

**32** Même exercice en changeant la hauteur de la voix de façon toujours confortable.

**33** Compter à haute voix de 1 à 10 en «envoyant» chaque chiffre prononcé dans un panier imaginaire placé sur le sol, à différents endroits de la pièce.

- Veiller à ne pas projeter la tête avec la voix. Tous ces exercices permettent de travailler la projection vocale qui nécessite un bon appui postural, une ouverture buccale et une projection labiale, une respiration costo-abdominale et l'intention d'agir, dirigée par le regard.

① **34** Avec une balle réelle ou imaginaire, refaire l'exercice en l'envoyant à un partenaire ou sur des objets à différentes distances; le chiffre est prononcé au moment où la balle est au point le plus haut de la trajectoire.

- Rechercher la sensation de projeter sa voix.

- Sentir la contraction autonome des abdominaux dès l'intention du geste.

**35** Psalmodier les jours de la semaine, un par un, puis deux par deux ainsi de suite jusqu'à pouvoir dire plusieurs fois de suite la semaine entière, sans reprendre de l'air.

- Veiller à chaque inspiration à ce que les épaules ne montent pas.

- Pour gagner de l'endurance, les côtes doivent rester ouvertes le plus longtemps possible pendant que la sangle abdominale accompagne le son. Préférer le confort à l'exploit.

① **36** Chanter doucement un son grave enchaîné avec un son aigu; prononcer la vocalise liée [dou-ou].

- Quand on passe du grave à l'aigu, plier légèrement les genoux pendant la fin de la note grave et le début de la note aiguë afin que la voix monte sans effort laryngé.

① ⊕ **37** Chanter doucement sur la vocalise liée [bou]. La voix monte et redescend comme une sirène d'alarme.

- Veiller à prendre une bonne inspiration nasale et buccale.

- Ne pas monter ou descendre la tête pendant l'exercice.

- Sentir le travail autonome des abdominaux.



**38** Chanter «Au clair de la lune», seulement avec les voyelles (o ê e a u e) pour sentir la continuité de la sortie de l'air transformé en voix; une fois la conscience de la continuité du souffle et du soutien abdominal, ajoutez les consonnes.

*- Choisir de courts passages du répertoire pour refaire le même exercice.*

- ① **39** S'assurer, en fin d'échauffement de l'intégration des sensations essentielles: ancrage, au sol; regard en face; intention d'agir et de se faire plaisir; détente corporelle; projection vocale; relâchement laryngé; liberté et disponibilité de la sangle abdominale; respiration calme et basse.
- ① **40** S'habituer à observer une échelle (réelle pour la portée musicale, dessinée ou imaginaire) pour ajuster la voix. Utiliser la main pour marquer les intervalles entre les notes pendant l'apprentissage du chant pour éviter les problèmes de justesse.

*Pendant la prestation vocale, toutes les sensations sont retrouvées. Elles sont recherchées et éprouvées de façon intermittente dès que les chorégraphies et les gestes expressifs qui accompagnent le chant modifient la position corporelle idéale.*

**ÉCHAUFFEMENT, CONFORT ET PLAISIR** dans le **TRAVAIL** sont les clés de la beauté et de la longévité de la voix pour la plus grande joie des chanteurs et des auditeurs.

# **ECHAUFFEMENT**

## **POSTURAL**

FEUILLE D'OR  
EFFONDREMENT + CUBES  
MOUVEMENTS EPAULES  
TETE  
BRAS + BUSTE  
DOS ROND + ROTATION BUSTE

## **RESPIRATOIRE**

ALLUMETTE  
BUEE VITRE + MAIN  
BRRRR BRUITE  
COTES + BOUEE

## **VOCAL**

**LEVRES**    **BA BE BI BO BU BISOU ETC.**

**LANGUE**    **DEDANS DEHORS**  
**LA BLA**  
**LA LE LI LO LU**

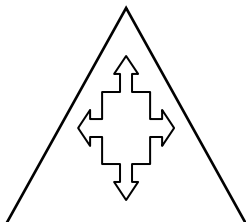
**ATM**  
**DENTS SERREES OUVERTES**  
**MACHER**  
**BOU/ BO/ BU/**  
**GAVA PA DA GA**

**ABDOS**    **PFFF**  
**BRRR VOCALISE GLISSADE**  
**MURMURE TENU**  
**BAMBA**  
**MAMBO**  
**A E I O U PFFF + PERINEE**  
**TAAREELKA TENUE DE 5 A 30**

**CORPS**    **ARPEGE**  
**VOIX MONTE CORPS DESCEND**  
**CUEILLIR / PLANTER**  
**PLAISIR DECOUVRIR + SE SURPRENDRE**

## **EN CAS DE SENSATION D'INCONFORT :**

**NUQUE COU**    **Plier les genoux et continuer à chanter accroupi**  
**DOS**    **Bascule en avant et relâchement dos bras**  
**LARYNX**    **travailler sans les consonnes ou sur BOU**



## FIGHE RÉCAPITULATIVE

### ⇒ Hygiène vocale du chanteur

Observer une bonne hygiène vocale en vie privée et professionnelle sans surmenage ni malmenage dans le confort et le plaisir de la voix.

#### Exercices d'échauffement :

① *exercice incontournable*      ② *exercice pour la séance précédant la prestation publique*

- ② Insérer *fréquemment des soupirs* entre les exercices et selon les besoins de chacun:
  - longue inspiration nasale avec élévation exagérée des épaules, bras pendants le long du corps
  - suspens respiratoire d'une seconde sans blocage
  - affaissement des bras et du thorax pendant que le souffle ressort spontanément par la bouche ouverte, sans souffler.
- ① Les exercices se font souvent *debout*. Mais de nombreux groupes répètent les chants en *position assise* qui convient pour un grand nombre d'exercices :
  - l'assise se fait dos appuyé contre le dossier, pieds bien à plat, genoux légèrement écartés pour tous les exercices de préparation posturale et respiratoire ainsi que pour la séance située avant la prestation qui doit être un moment d'apaisement moral et de mobilisation physique et mentale.
  - pour la préparation vocale, l'assise se fait au bord de la chaise, pieds à plat, alignés ou décalés; dos vertical, menton relâché, regard en face.



### ← Préparation posturale :

- ① ② **1** Les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés (environ 20 cm), bras ballants; tête et pieds de face, plier les genoux 3 fois de suite; repousser le sol pour remonter lentement.
- 2** Même exercice, tête de face, pieds en dehors.
- 3** Même exercice, tête de face, pieds vers la gauche.
- 4** Même exercice, tête de face, pieds vers la droite.
- 5** Même exercice, pieds de face, tête à droite.
- 6** Même exercice, pieds de face, à gauche.
- ② **7** Genoux légèrement fléchis, pieds de face, bassin, bras et tête libres, rotations souples du buste, de droite à gauche.
- 8** Se soulever sur les pointes des pieds plusieurs fois de suite; le dos reste vertical, la taille est souple; à la montée comme à la descente, les épaules ne bougent pas.
- ② **9** Sur les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés, bras relâchés; appuyer alternativement sur les talons et sur les orteils sans décoller les pieds.
- ① ② **10** Debout, pieds ancrés dans le sol (*assis en séance de détente*), élever le menton doucement; revenir en position de relâchement laryngé, nuque relâchée, menton légèrement plus bas que l'horizontale, bouche entr'ouverte, regard en face.
- ① ② **11** Même exercice : abaisser le menton vers la poitrine.
- ① ② **12** Tourner sans forcer le menton vers l'épaule à droite, à gauche.
- ① ② **13** Même exercice en inclinant la tête; oreille droite, gauche vers l'épaule correspondante.
- ① ② **14** Même exercice avec mouvement de la tête qui décrit un cercle dans un sens puis dans l'autre en combinant les positions précédentes.
- ① ② **15** Debout, pieds ancrés au sol (*assis en séance de détente*), élever plusieurs fois alternativement une épaule puis l'autre, bouche ouverte sans bouger la tête.
- ① ② **16** Même exercice, les deux épaules en même temps.
- 17** Même exercice en étirant la colonne vertébrale vers le haut en même temps que les épaules montent et sans la laisser s'effondrer quand les épaules descendent.
- ② **18** Debout ou assis, bouche entr'ouverte; en bougeant le moins possible, contracter successivement, l'une après l'autre, les parties du corps suivantes : mains ouvertes/bras/épaules/omoplates/mollets/cuisses/fessiers/ventre/mâchoire. Alternier droite et gauche.
- 19** Pour les chanteurs de variété, s'habituer à tenir le micro (ou à mimer le geste) puis à l'éloigner sans mettre le cou en extension.



## Préparation respiratoire :

- Ⓟ **20** Monter latéralement un bras, en prononçant le son [chchch] et prolonger ce bruitage sonore jusqu'à ressentir que le ventre se contracte; laisser retomber lentement le bras, bouche entr'ouverte; l'air entre automatiquement; le ventre se détend et reprend sa place.
- Ⓟ **21** Monter latéralement l'autre bras. Même exercice.
- ① Ⓟ **22** Monter latéralement les deux bras. Même exercice.
- ① Ⓟ **23** Debout, pieds écartés, buste et tête souples, épaules relâchées.  
Ou en appui contre un mur, pieds peu écartés et décalés du mur (environ 20 cm), le dos appuyé jusqu'aux omoplates; tête relâchée sans appui sur le mur.  
Mettre les mains à la taille ou les poser à la base des côtes: souffler par la bouche en faisant le bruitage [chchch]; les mains se rapprochent. Cesser le bruitage après 2 ou 3 secondes. Ouvrir la bouche et laisser la taille se relâcher pour que l'air entre spontanément. Prolonger cette inspiration volontairement en inspirant par la bouche et le nez conjointement jusqu'à sentir les mains s'écarter à nouveau. Tenir, bouche entr'ouverte, en suspens respiratoire pendant 2 secondes puis souffler à nouveau sur le bruitage.
- 24** En appui sur le sol, debout jambes écartées; genoux légèrement fléchis, faire le gros dos comme un ancien vendangeur harassé par le poids de sa hotte qui bande les muscles de son dos et élargit ses côtes pour mieux supporter la charge. En posant les mains dans le dos juste au-dessus de la taille, souffler sur [chchch] puis inspirer très lentement en sentant les côtes s'ouvrir sous les doigts.
- ① Ⓟ **25** En position de Sumo, genoux très fléchis, mains appuyées sur les genoux, doigts vers l'intérieur de la jambe, coudes écartés, tête relâchée; commencer par souffler doucement sur [chchch] puis plus fort et vider le reste d'air d'un coup; laisser ensuite l'air entrer spontanément, bouche entr'ouverte.
- ① **26** La main en tube devant la bouche, comme avec une sarbacane, projeter le son [tch]



## Préparation vocale :

- ① Ⓟ **27** Silencieusement, alterner ouvertures et fermetures souples de la bouche pour mimer la série [mamama].
- ① **28** Recommencer une fois en terminant par une ouverture encore plus grande de la bouche.
- Ⓟ **29** Murmurer, lèvres fermées sur [m] buste, tête et corps détendus.
- 30** Enchaîner rapidement [mimumimumimu]; en desserrant les dents, les lèvres se projettent plus facilement vers l'avant.
- 31** Tenir un son pendant 3 à 5 secondes en prononçant [mou], [mo], [mu].
- 32** Même exercice en changeant la hauteur de la voix de façon toujours confortable.
- 33** Compter à haute voix de 1 à 10 en «envoyant» chaque chiffre prononcé dans un panier imaginaire placé sur le sol, à différents endroits de la pièce.
- ① **34** Avec une balle réelle ou imaginaire, refaire l'exercice en l'envoyant à un partenaire ou sur des objets à différentes distances; le chiffre est prononcé au moment où la balle est au point le plus haut de la trajectoire.
- 35** Psalmodier les jours de la semaine, un par un, puis deux par deux ainsi de suite jusqu'à pouvoir dire plusieurs fois de suite la semaine entière, sans reprendre de l'air.
- ① **36** Chanter doucement un son grave enchaîné avec un son aigu; prononcer la vocalise liée [dou-ou].
- ① Ⓟ **37** Chanter doucement sur la vocalise liée [bou]. La voix monte et redescend comme une sirène d'alarme.
- 38** Chanter «Au clair de la lune», seulement avec les voyelles (o ê e a u e) pour sentir la continuité de la sortie de l'air transformé en voix; une fois la conscience de la continuité du souffle et du soutien abdominal, ajouter les consonnes.
- ① **39** S'assurer, en fin d'échauffement de l'intégration des sensations essentielles: ancrage, au sol; regard en face; intention d'agir et de se faire plaisir; détente corporelle; projection vocale; relâchement laryngé; liberté et disponibilité de la sangle abdominale; respiration calme et basse.
- ① **40** S'habituer à observer une échelle (réelle pour la portée musicale, dessinée ou imaginaire) pour ajuster la voix. Utiliser la main pour marquer les intervalles entre les notes pendant l'apprentissage du chant pour éviter les problèmes de justesse.