

S'ÉCHAUFFER LA VOIX

L'ÉCHAUFFEMENT EST UN MOMENT CLÉ D'UNE RÉPÉTITION.

Il peut s'assimiler à une « mise en condition »; qui se situe à plusieurs niveaux :

- Corporel,
- Vocal,
- Psychologique et
- Musical.

Il sert à rassembler le groupe, préparer le corps et les voix à la répétition.

LES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE SONT :

- Le contenu de la séance (ce qui sera chanté, quelles seront les difficultés rencontrées).
- Quel est l'état du chœur au moment de la répétition.

Il y a **3 phases** d'échauffement. Elles sont dépendantes les unes des autres et ont lieu dans un ordre précis. Les phases de posture et respiration sont capitales car elles vont permettre une bonne émission vocale.

1. RELAXATION-POSTURE

OBJECTIFS : installer un calme qui permettra une bonne qualité d'écoute pour toute la durée de la répétition, recherche d'une attitude tonique mais détendue. Installer une volonté de communiquer au public.

Importance d'être soi-même centré avant d'aller vers l'autre.

À RETENIR :

Le temps passé durant cet exercice dépend de l'âge et de l'état de fatigue du chœur.

Des choristes fatigués vont mettre plus de temps à se centrer et à trouver la bonne énergie.

Avec un effectif nombreux, il faut parvenir à enchaîner rapidement les exercices.

Tous les exercices favorisant l'écoute et le centrage sont bons. (Écouter les bruits dehors, le silence de la pièce, synchroniser les respirations en écoutant celles des autres les yeux fermés.)

Les exercices peuvent se faire debout, assis, allongés.

On vérifie la souplesse des hanches et on étire le buste, en veillant bien à ce que les corps ne se referment pas juste après l'étirement.

REMARQUE : Plus les enfants sont jeunes, moins ils restent debout.

Conseil pour la Posture : La recherche d'une belle posture se fait en commençant « par le bas ». On cherche à aligner le corps et la colonne vertébrale avec un bon centre de gravité, on vérifie que le dos ne soit pas trop cambré, sinon, le souffle ne fonctionnera pas. (Les genoux doivent être « déverrouillés », les genoux tendus vers l'arrière provoquent une cambrure trop importante du bassin).

2. RESPIRATION :

OBJECTIF : préparer le corps à toutes les combinaisons possibles de respiration - rapides, phases d'expiration de différentes longueurs.

L'inspiration doit être la plus libre et profonde possible.

Conseil : faites bouger les épaules car c'est souvent par cette partie du corps que les choristes se tendent.

L'expiration est travaillée sur des consonnes d'abord non voisées (sans mettre de voix dessus) : S/F/CH en variant toujours les longueurs. Ensuite sur des consonnes dures pour avoir des sons brefs et enchaînés. (P/T/K). Ensuite « tuiler » le travail de souffle et de voix en passant sur des consonnes voisées, (celles qui correspondent aux non voisées que vous avez faites avant). S =Z; F=V; CH=J.

3. CHANT

OBJECTIFS : Préparer le chœur à chanter le programme de la répétition, travailler certains aspects vocaux posant des difficultés au chœur.

○ On peut passer délicatement de la respiration au chant grâce aux consonnes voisées. On peut travailler sur des « Z » en sirènes en augmentant progressivement l'ambitus

○ Il n'y a pas de vocalise ni de remède miracle, mais plutôt quelques processus à respecter :

○ Il faut associer n'importe quelle voyelle avec n'importe quelle consonne.

○ Les chanteurs ont besoin d'être préparés à chanter dans toutes les tessitures.

○ Le plus important réside dans les attaques de son : elles doivent être saines et non forcées

○ Commencer par des voyelles peu ouvertes, (I / OU) pour solliciter l'ouverture ensuite. Il est plus facile de monter sur « ou » et de descendre sur « i ».

REMARQUE : Une attaque saine permet de chanter sans se fatiguer.

La qualité de l'attaque est le résultat d'une bonne coordination de la voix avec le souffle. (Les cordes vocales se mettent à vibrer au moment où l'air est envoyé dessus.) Elle s'entend par l'absence de souffle dans la voix et de coup porté sur le début de son.

Une fois les attaques saines, varier les hauteurs et les voyelles, chanter une chanson qui plaît au chœur en transposant celle-ci (varier les hauteurs).

Conseils :

L'expression du visage induit un comportement vocal. « Soyez expressifs, demandez à vos groupes de l'être! »

Revenir au travail postural pendant les autres phases de l'échauffement et pendant la répétition.

Tout ce qui sera fait dans le mouvement sera bénéfique. Le danger est plutôt de travailler longtemps dans une posture trop statique.

