

L'échauffement du corps

L'échauffement du corps est très important pour la mise en voix, il permet aussi de détendre les muscles et de se rendre disponible pour le chant. En fonction des classes et des âges, on ne proposera pas forcément les mêmes exercices, à vous de piocher dans cette liste les exercices qui vous semblent les plus appropriés à vos élèves :

Prendre conscience des autres et de l'espace : marcher dans toutes les directions, changer de direction tous les 4 temps ou les 8 temps...pour intégrer la carrure.

Chacun marche à son tempo, on prend le tempo d'un élève, on varie donc la vitesse de marche. On peut aussi suivre le tempo du tambourin (joué par l'enseignant puis par un élève).

Se tapoter doucement, massages (cou, nuque, visage), frictions.
Le massage à deux (position de la table à repasser) : tapoter partout, épousseter, chauffer en frottant et remonter une première fois la colonne « comme l'araignée » avec les deux mains puis idem avec le déroulement vertèbre par vertèbre de bas en haut avec la tête bien relâchée.

Secouer bras, mains, jambes, pieds.

Réveiller son corps par des petits mouvements de gymnastique, se ramollir comme une marionnette.

Faire la grimace, tirer la langue.

Pour bien positionner la tête : Le fil à plomb du doigt au bout du nez : la bouche ne touche pas le doigt = bonne position de la tête, pas trop tendue donc.

Ancrage dans le sol, genoux pliés, position souple mais pas avachie.

Hausser les épaules, relâcher.

Faire oui puis non avec la tête.

Bâiller, détendre les mâchoires, → la détente, les bâillements sont très importants.

Travailler la « posture du chanteur » : on se fait grand, beau, fier, on ouvre de grands yeux !

Exercice d'équilibre : se mettre sur un pied, dessiner un cercle au sol, épaules tombantes.

Sur la pointe des pieds : sorte de ressort pour relâchement des épaules, bascule talon-pointe : trouver le point d'équilibre.

Position du choriste : un pied entre les deux pieds (« le 3ème pied »).