

# EXEMPLE D'ECHAUFFEMENT CORPOREL ET VOCAL

## Echauffement corporel :

- Position verticale sur place, prendre conscience de sa respiration (inspiration et expiration posées et calmes, inspiration par le nez, expiration par la bouche)
- Se déplacer dans la salle de manière lente, posée, au signal sonore (frappé dans les mains, claquement de doigts, par exemple), accélérer puis décélérer au signal. Plusieurs fois de suite.
- Idem mais sans signal sonore. Chacun est attentif au groupe et est à l'écoute des autres et de son environnement. On accélère quand on sent qu'un membre du groupe accélère.
- Sur place, écouter la musique (Crossing the Cumberland, Ecoutaria 2002), « sentir » la pulsation et s'en imprégner
- Sur la même musique, se déplacer dans la salle sur la pulsation, lorsque la musique s'arrête, on s'arrête et on se tourne vers une personne du groupe en lui serrant la main et en lui donnant son prénom. Le « partenaire » fait de même. Plusieurs fois de suite. Essayer de mémoriser les prénoms des membres du groupe.
- Posture de l'arbre : s'étirer, déployer ses branches, ses feuilles, résister à une bise légère, un vent fort. L'arbre se réveille, il baille, il discute avec son voisin, ses voisins.
- Mouvements d'épaules, en avant, en arrière, désarticuler, hausser les épaules, regard fuyant, présent, étonné, timide, heureux
- Détendre les trapèzes, se poster sur un pied puis sur l'autre, enrouler et dérouler son corps, petits massages sur le crâne, sur le front, le nez, les joues, le cou, la nuque.
- Faire des moulins avec ses bras dans un sens puis dans l'autre.
- Tenir l'épaule D avec la main G et pousser le coude G vers l'arrière avec la main D puis inverser

## Le souffle :

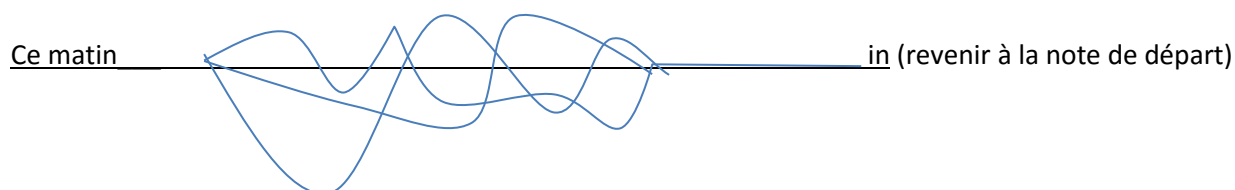
1. Faire vivre des images de la vie quotidienne :
  - Ramasser une fleur et la sentir
  - Souffler sur une bougie
  - Souffler sur un gâteau d'anniversaire avec 20 bougies
  - Souffler à petits coups sur une plume pour la maintenir en l'air.
  - Faire de la buée sur un miroir : main devant sa bouche (air chaud)
  - Souffler sur une blessure au doigt (air froid)
  - Souffler comme si on faisait son jogging
  - Souffler pour enlever le sable sur ses mains (rapidement par petits à-coups)
  - Imiter la bise qui siffle
  - Soupirer
2. Reproduire les propositions du meneur :
  - S-S-S (3 « S » courts)
  - CH-CH-CH
  - F-F-F
  - S-SS-S
  - F-FF-FF
  - CH\_\_\_\_\_ (tenu)
  - PF\_\_\_\_\_ (tenu)

## Réveil des résonateurs :

- Imiter le vent sur la lettre « V » en faisant des sirènes (monter dans les aigus, descendre dans les graves).
- Imiter le bourdon (grave) puis le moustique (aigu)

## Le vocal :

- Se donner un son ou un rythme parlé en cercle de manière continue (sans arrêts entre chaque personne) : 1<sup>ère</sup> proposition qui permet de découvrir et d'entendre chaque voix individuellement : Choubidou, choubidouwa  
Y rajouter d'autres propositions de manière simultanée en restant sur une pulsation et un tempo définis et constants : 2<sup>ème</sup> proposition : tic, tac, toc / 3<sup>ème</sup> proposition : ouh\_\_\_\_\_ (tenu)
- Jouer sur une phrase du chant à apprendre en parlé rythmé : « Ce matin de chez moi sortant, j'ai rencontré devinez qui ? ». Dire la phrase lentement, sans expression, en chuchotant, en accélérant, avec des nuances, des intonations différentes.
- Sur une note chanter « Ce matin \_\_\_\_\_ » (tenir le « in »)
- Réaliser un cluster sur « In »



- Chanter la structure rythmique : choubidou, choubida, choubidou (voir la partition du chant)
- Effectuer les deux propositions en simultané en 2 groupes  
Groupe 1 : ce matin (tenu)  
Groupe 2 : Choubidou, choubida, choubida (pendant que le « in » est tenu).