

L'Echauffement:

Echauffement corporel avant le chant : décontracter, donner de l'énergie, concentrer, avoir un corps et un visage prêt (sourire, plaisir, expression), mise en éveil du regard.

- Marcher dans l'espace, s'étirer, occuper tout l'espace
- S'arrêter, planter ses racines, s'étirer, bailler

- Le corps **Se mettre en CERCLE ou en position chorale:**
 - Positionner son corps
 - Se mettre sur ses deux pieds, s'étirer
 - S'enfoncer dans le sable
 - L'arbre, tirer ses bras vers le ciel, l'arbre dans le vent
 - De-vérouiller les articulations, cou, épaules, visage
 - La marionnette à fil, le fil de la tête
 - Le soleil dans les yeux

Travail sur le souffle : mise en évidence et utilisation de la respiration abdominale, décontraction, gestion de son souffle, allongement de la capacité respiratoire

- Les souffles
 - Respirer tranquillement, une main sur son thorax, une main sur sa poitrine, visualiser la respiration abdominale
 - Souffler sur ses mains pour les réchauffer, souffler légèrement sur chacun de ses doigts
 - Souffler sur trois temps en avançant, laisser entrer l'air d'un air étonné
 - travail sur les phrases musicales : expiration maîtrisée, sur des phrases les plus longues possibles (1-2-3 nous irons au bois etc.)
 - Les vents dans la forêt « chchchch », « fffffff », « sssssss », suivre le geste du maître
 - Toutes sortes de soupirs
 - « R, P, T, K... »

Echauffement vocal avant le chant : chauffer les muscles-cordes vocales, explorer les différentes hauteurs de la voix (notamment les aigus), décontracter et donner de l'énergie aux lèvres.

- la voix
 - « mmmhhhhhhh » « brbrbrbrbrbrbrbr » « blblblblblblblblblbl »
 - Idem sur « vvv » comme le vent qui souffle, on monte la voix. On enchaîne du grave vers l'aigu, de l'aigu vers le grave
 - « hohoho » « hahahaha » avec différentes intonations
 - Répéter après le meneur des « bonjours », des « OOOOOh » ou « Houououou » de hauteur, de vitesse différentes, en sirènes, en chantant, en chuchotant, avec des expressions différentes....
 - Se passer des bonjours : chaque enfant invente un bonjour, les autres répètent sur le même ton.
 - Vocalise sur bonjour (sur trois notes do-mi-do). Ou sur des prénoms à trois syllabes.
 - Toutes sortes de vocalises, explorer les hauteurs

Mise en route corporelle et vocale pour les petits (c 1)

Autour d'une histoire.

Les éléments importants de la préparation corporelle et vocale :

- La disponibilité du corps (ouverture vers les autres)
- Le positionnement du corps
- La détente du corps
- La travail du regard
- La respiration Ne pas trop parler de la respiration, ne pas faire trop d'exercices
- Le réveil de la voix : On écoute le modèle du maître et on répète. Des bouches fermées, des sirènes, des vocalises. Explorer du grave à l'aigu