



L'ATELIER DU JEUNE CHANTEUR

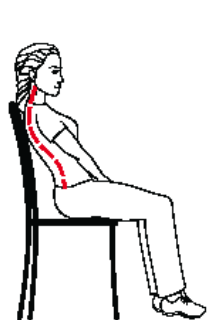
Les échauffements vocaux - (Volume I)

Mathias CHARTON Inspecteur d'académie, Inspecteur pédagogique régional
d'éducation musicale et chant choral

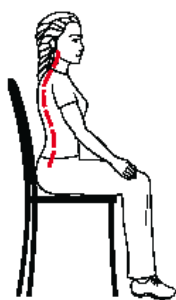


POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE

Exercice n°1 : [P] La posture du chanteur



Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



Étape 1 : Identifier les quatre positions ci-dessous et décrire les deux positions idéales (2 et 4) pour bien chanter.

Étape 2 : Au signal sonore ou visuel du chef de chœur les chanteurs alternent les quatre positions ci-dessous.

Exercice n°2 : [Re / T / Ré] Les sirènes



Échauffement par imitation des exemples vocaux du chef de chœur - exercice en technique responsoriale.

Étape 1 : Réalisation de sirènes (glissando) en partant du bas vers l'aigu, puis de l'aigu vers le grave et enfin des sirènes ascendantes et descendantes - les sirènes sont faites sur des voyelles permettant d'accrocher les résonateurs du visage (« i », « é », « u »).

Étape 2 : Réalisation de sons toniques et dynamiques dans l'aigu de la voix sur les voyelles « a », « ou » et « o ».

Exercice n°3 : [Re / T / Ré] Le placement de la voix

Allegro

Exercice n°4 : [Ré / A] Vers la voix chantée

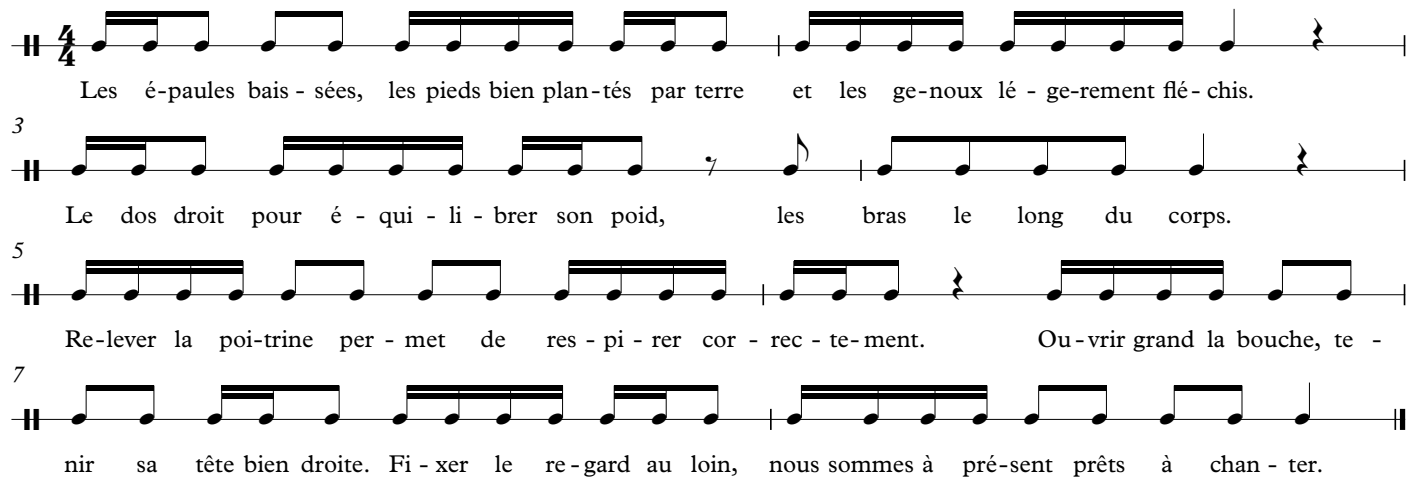
Moderato

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / A] Le rap de la posture

Moderato



Les é-paules bais - sées, les pieds bien plan - tés par terre et les ge-noux lé - ge-rement flé - chis.

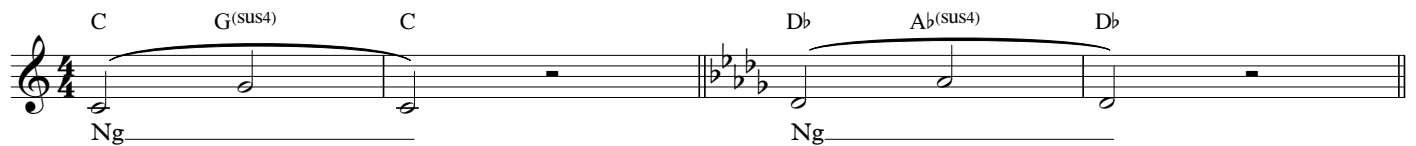
Le dos droit pour é - qui - li - brer son poids, les bras le long du corps.

Re-lever la poi-trine per - met de res - pi - rer cor - rec - te-ment. Ou-vrir grand la bouche, te -

nir sa tête bien droite. Fi - xer le re-gard au loin, nous sommes à pré-sent prêts à chan - ter.

Exercice n°2 : [Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

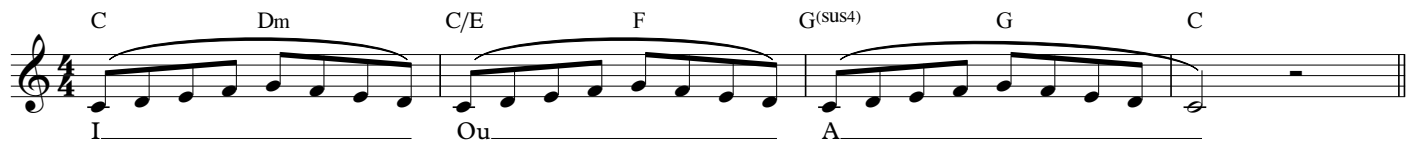
Andante



Ng Ng

Exercice n°3 : [Re / T / Ré / A] Tonifier de la voix

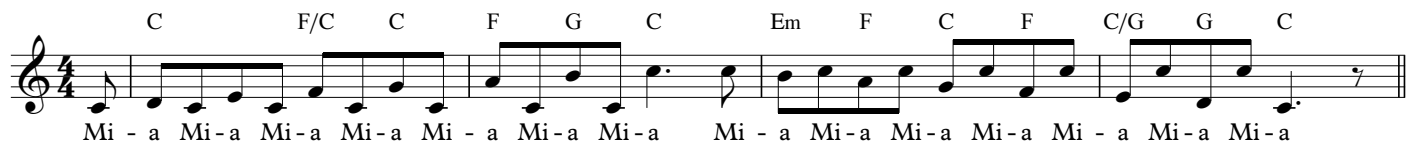
Allegro



I Ou A

Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] Étendre la tessiture de la voix

Andante



Mi - a Mi-a Mi-a Mi-a Mi - a Mi-a Mi-a Mi-a Mi - a Mi-a Mi-a Mi-a Mi - a Mi-a Mi-a

Exercice n°5 : [P / T / Ré / A] La voix chantée

Allegro



Ah

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T] La respiration de la paille



Étape 1 : Placer les deux mains sur le ventre

Étape 2 : Faire l'exercice du « milkshake ». Faites comme si vous aspiriez à travers une paille. Souvenez-vous de ne pas bouger les épaules et votre poitrine.

Étape 3 : Inspirer l'air par la bouche pendant 2 temps et expirer l'air par la bouche sur 4 temps.

Étape 4 : Il est ensuite possible d'augmenter les durées.

Réalisation de l'exercice 10 fois

Exercice n°2 : [Re / T / Ré] L'assouplissement du voile du palais

Moderato



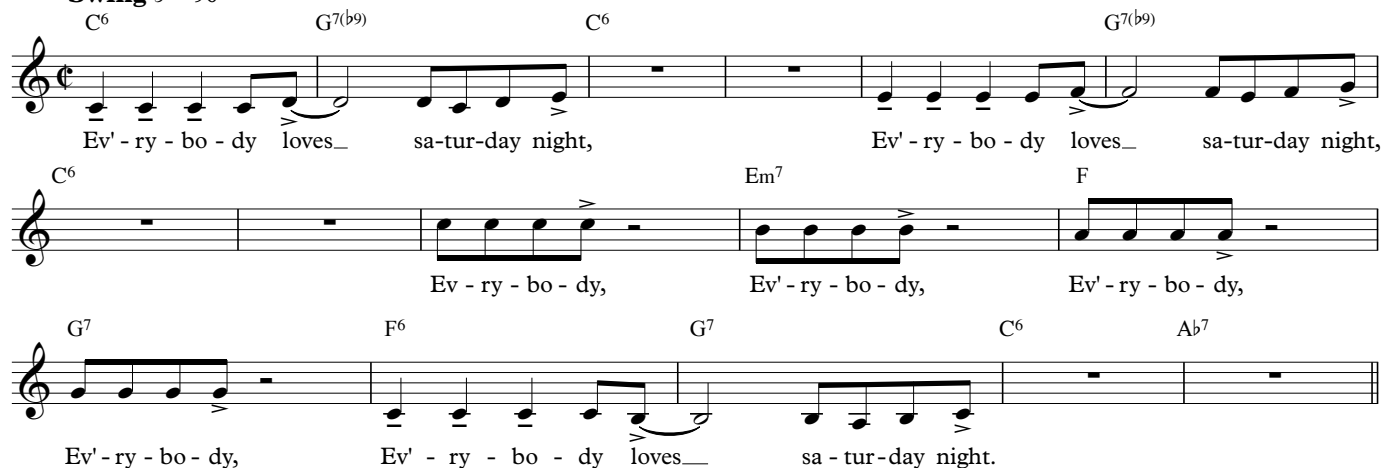
Exercice n°3 : [Re / T / Ré] Tonifier et étendre la voix

Andante



Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] Everybody de Pierre-Gérard Verny

Swing ♩ = 96



Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T] La respiration du petit chien



Étape 1 : Placer sa main droite sur le nombril et se mettre dans la position noble du chanteur (position 4 - voir échauffement n°1 de ce volume).

Étape 2 : Haletiez rapidement comme si vous étiez un petit chien fatigué pendant cinq seconde. Le diaphragme doit être très actif. L'air inspiré doit être frais. Il faut penser à garder les épaules et la poitrine immobiles.

Réalisation de l'exercice 10 fois

Exercice n°2 : [Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

Allegro

C Am F G C Db Bbm Gb Ab Db

Ma - mé - ma - mé - ma - mé - ma. Ma - mé - ma - mé - ma - mé - ma.

Exercice n°3 : [T / Ré / A] Le relachement de la mâchoire

Andante

F Bb F/C C7 F

Zing - a - ma - ma, zing - a - ma - ma, zing - a - ma - ma, zing - a - ma - ma, zing, zing, zing.

Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] Le canon de la Grenouille

Moderato

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

Une gre - nouille, si on la met en haut, d'un saut, d'un saut se perd au fond de l'eau.

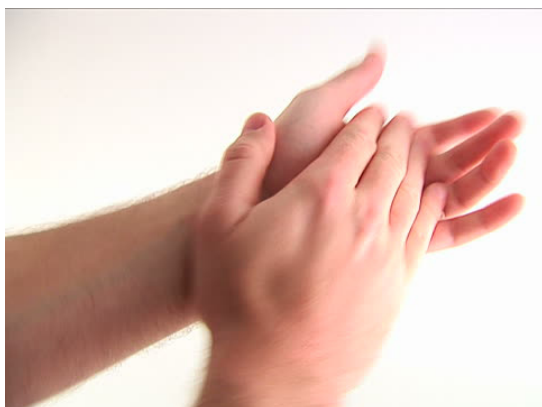
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

Une gre - nouille, si on la met en haut, d'un saut, d'un saut se perd au fond de l'eau.

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / T / Ré] Percussions corporelles



Étape 1 : Sur une carrure à 4 temps, le chef de chœur propose un rythme réalisé avec des percussions corporelles (mains, torsos, jambes, pieds, etc.) et le chœur reproduit ensuite ce rythme. L'activité se déroule de manière mesurée. Le chef de chœur propose successivement des rythmes différents toujours sur une structure à 4 temps.

Étape 2 : Lorsque le chœur maîtrise bien l'activité et la carrure à 4 temps, il est possible que les modèles rythmiques soient réalisés et inventés par les chanteurs de la chorale.

L'exercice ne doit exéder 3 minutes dans une même séance.

Exercice n°2 : [Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

Andante

C Am⁷ F G C C# A#m⁷ F# G# C#

Mm Nn Ng Mm Nn Ng

Exercice n°3 : [Re / T / Ré / A] Tonifier et étendre la voix

Moderato

C Dm/F G C C# D#m/F# G# C#

Zi A Zi A

Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] *Le Lézard* de Pierre-Gérard Verny

Swing ♩ = 100

Cm⁶ Dm⁷(b⁵) G⁷ Cm⁶ Dm⁷(b⁵) G⁷ Cm⁶

Le lé-zard se do-rait au so-leil. Le ser-pent, non loin fai-sait pa-reil.

9 C⁷ Fm⁷ Bb⁷ Ebmaj⁷ Abmaj⁷ Dm⁷(b⁵) G⁷ Cm⁶ G#⁷

Il se dit "On pour-rait faire a-mi" Mais lé-zard fut bien vite en-glou-ti !

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T]

La tonicité du diaphragme



Étape 1 : Les chanteurs placent leur main gauche sur leur nombril dans le but de sentir les mouvements du ventre. Ces derniers résultent de la tonicité du diaphragme.

Étape 2 : Jeux de questions / réponses sur Sss, Ch, Tss, Kss. Sur une carrure rythmique de quatre temps, le chef de chœur improvise des cellules rythmiques utilisant les onomatopées ci-dessus. Le chœur répète par imitation chaque cellule.

Étape 3 : Une fois l'exercice ancré, les chanteurs peuvent à leur tour proposer des cellules rythmiques.

L'idéal est de proposer une dizaine de cellules différentes à chaque séance.

Exercice n°2 : [Re / T / Ré]

The Beethoven Hum - L'assouplissement de la voix

Allegro



Exercice n°3 : [Re / T / Ré / A]

Tonifier et étendre la voix

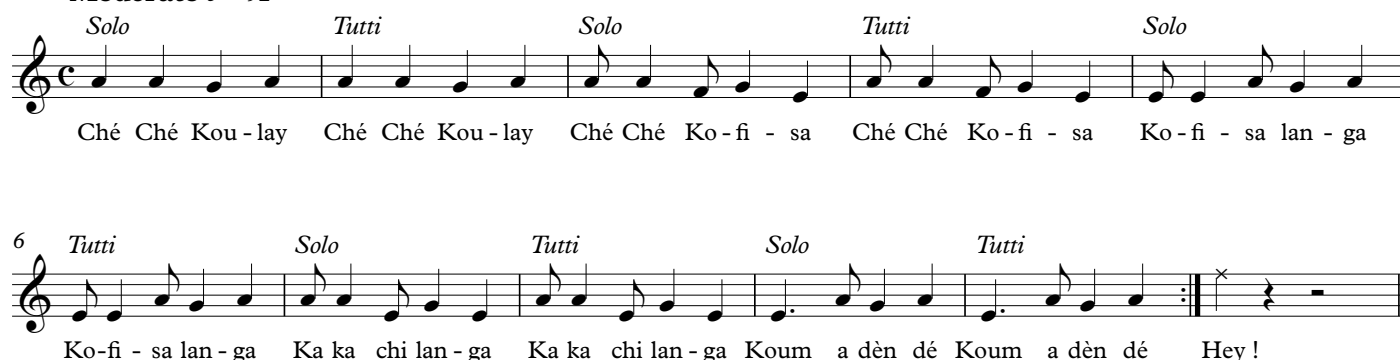
Andante



Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A]

Ché Ché Koulay - Traditionnel du Ghana

Moderato ♩ = 92



Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T] La relaxation



Étape 1 : Le chœur se place en file indienne. Chaque chanteur masse doucement celui qui se trouve devant lui. Il commence par masser délicatement la nuque de son voisin puis les épaules et enfin son dos. Pour éviter que le chanteur en queue de file ne bénéficie de l'exercice, il est recommandé de changer le sens au milieu de cette étape. Il est possible d'accompagner ce moment par la diffusion d'une œuvre musicale.

Étape 2 : Dans un second temps, il faut rendre le massage plus énergique. Les chanteurs tapent de manière dynamique et délicate les chanteurs devant eux avec la tranche de leurs deux mains.

Exercice n°2 : [Re / Ré / A] L'assouplissement de la voix

Andante

C Em F C/G G C Db Fm Gb Db/Ab Ab Db

No - a No - ra No - a No - ra

Exercice n°3 : [Re / T / Ré / A] La tonicité de la voix

Allegro

C Em F C/G G C Db Fm Gb Db/Ab Ab Db

Ni né na no nou Ni né na no nou

Poum poum poum poumroumpoum poum poum poum Poum poum poum poumroumpoum poum poum poum

Exercice n°4 : [P / T / Ré / A] Étendre la tessiture de la voix

Andante

C F/C C Db Gb/Db Db

i é o a i é o a

Exercice n°5 : [Re / T / Ré / A] Viva la Musica ! de Michael Prætorius (1571-1621)

Allegro

* * *

Vi - va, vi - va La Mu - si - ca ! Vi - va, vi - va La Mu - si - ca ! Vi - va, La Mu - si - ca !

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T] La tonicité du diaphragme (Re Pe Te Ke)



Les chanteurs placent leurs mains au niveau de leur bassin dans le but de sentir l'utilisation de la ceinture abdominale puis réalisent le rythme suivant :

Andante
en chuchotant

Re pe te ke re pe te ke chh chh chh chh sss sss sss sss
i i i i fte fte fte fte huit huit huit huit

répéter 5 fois

Exercice n°2 : [P / Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

Allegro

C Cm C Ab Db Dbm Db Bb
Mm Ou Mm Ou

Exercice n°3 : [T / A] La tonicité de la voix

Allegro

C G C F G C
Zi A Zi A

Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] Do-Ré-Mi de Richard Rodgers

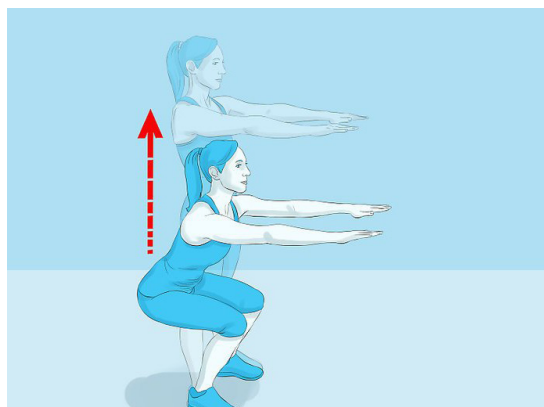
Moderato ♩ = 120

C G7 C G7
DO le do il a bon dos RÉ ray-on de so-leil d'or MI c'est la moi-tié d'un tout FA c'est
14 fa-cile à chan-ter SOL la terre où vous mar-chez LA l'en-droit où vous al-lez
24 SI c'est sif-fler comme un merle Ce qui nous ra-mène à Do Oh,'
C F D G E Am C/G F G C Ab Db

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T] L'ancrage dans le sol



Étape 1 : Les chanteurs marchent sur place en laissant leurs talons collés au sol pour déverrouiller dans un premier temps leurs genoux.

Étape 2 : Les chanteurs réalisent des flexions en pliant les genoux et en laissant leurs mains sur les hanches ou en les plaçant devant eux. Il est possible de découper l'exercice en plusieurs séries. Chaque série peut être entrecoupée de l'étape 1.

Étape 3 : Il est possible de conclure cet exercice en réalisant des étirements.

Réalisation de l'exercice 10 fois

Exercice n°2 : [P / Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix

Andante

Chords: C, Em, F, C, F, G, C, B, D#m, E, B, E, F#, B

Na na na na na na na Na na na na na na na
Ma ma ma ma ma ma Ma Ma ma ma ma ma ma
Ya ya ya ya ya ya Ya ya ya ya ya ya ya

Exercice n°3 : [T / Ré / A] La tonalité de la voix

Moderato

Chords: Am, G, C, Bbm, Ab, Db

Mi - a mi - a mi - a Mi - a mi - a mi - a
Ni - a ni - a ni - a Ni - a ni - a ni - a

Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] Shalom Chaverim - Traditionnel hébraïque

Andante ♩ = 76

Sha - lom cha - ve - rim, sha - lom cha - ve - rim, sha - lom, sha -

lom ! Le - hi - tra___ ot, le - hi - tra___ ot, sha - lom, sha - lom !

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T]

L'éveil corporel



Étape 1 : Prendre une longue et profonde inspiration en levant les bras jusqu'à ce que les mains se touchent. Bloquer alors la respiration pendant quelques secondes. Ensuite, expirer en baissant les bras jusqu'aux cuisses. Reproduire l'exercice cinq fois en étant attentif au mouvement du diaphragme. Réaliser l'exercice lentement.

Étape 2 : Reproduire le geste en chantant bouche fermée et doucement. Commencer les bras en bas avec la note la plus grave possible puis monter vers la note la plus aigue.

Exercice n°2 : [Re / T / Ré]

L'assouplissement de la voix

Allegro

C F7 C F7 C F7 C

Db Gb7 Db Gb7 Db Gb7 Db

Vvv
Zzz
Jjj

Vvv
Zzz
Jjj

Exercice n°3 : [T / Ré / A]

L'articulation

Moderato

C F C/G G C F C/G G C F C/G G C

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V double V X I grec Z

Exercice n°4 : [Re / T / Ré / A]

La tonicité de la voix

Andante

C G C G C C G C G C

Deum deum deum deum deum deum deum deum deum deum Ah ah ah

Exercice n°5 : [P / Re / T / Ré / A]

La voix chantée

Andante

C Em7 F G C Db Fm7 Gb Ab Db

Mi A Mi A

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Ré] L'éveil corporel



Étape 1 : Se masser d'abord le visage à pleine main, puis le tapoter rapidement avec les doigts des deux mains en insistant sur les pommettes.

Étape 2 : Mâcher en ouvrant très grand la bouche et en pensant à garder les yeux bien ouverts.

Étape 3 : Réaliser un jeu de questions réponses uniquement avec les lèvres qui vibrent pour préparer l'exercice 2.

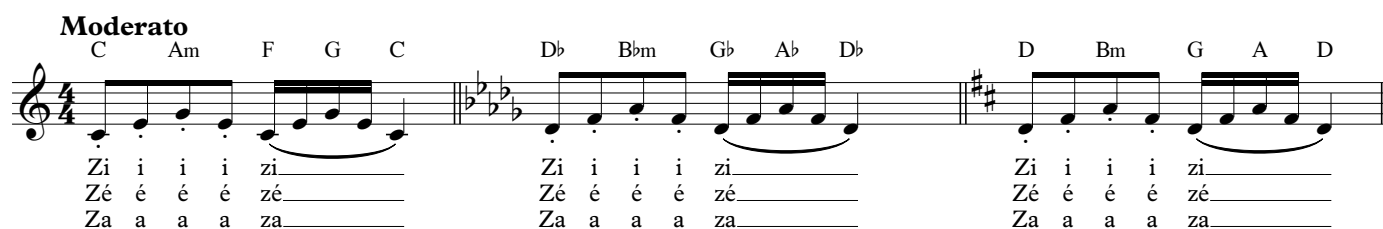
Exercice n°2 : [Re / T / Ré] L'assouplissement de la voix



Exercice n°3 : [T / Ré / A] Le renforcement vocal



Exercice n°4 : [T / Ré / A] Étendre la voix chantée



Exercice n°5 : [P / Re / T / Ré / A] La polyphonie - Canon de Beethoven



Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re] L'éveil corporel



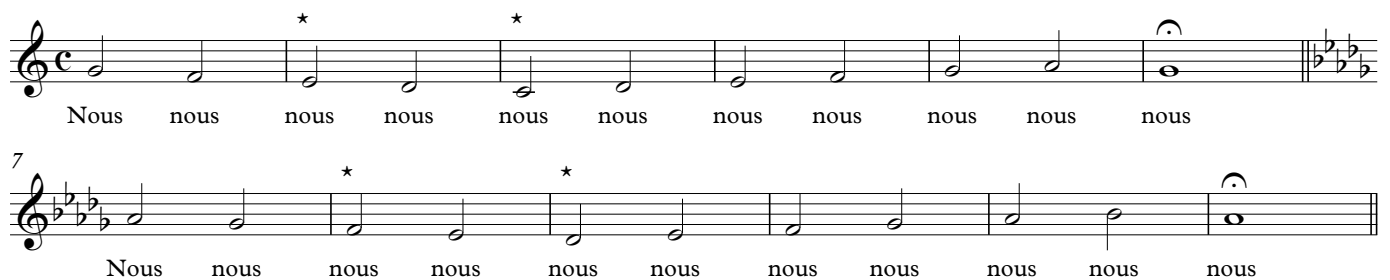
Étape 1 : Joindre ses deux mains et lever les bras vers le ciel. Faire pivoter ensuite le corps sur la droite puis sur la gauche. Renouveler plusieurs fois l'exercice.

Étape 2 : Pencher le corps vers l'avant, puis remonter en déroulant le dos doucement.

Étape 3 : Enfin, faire tourner les épaules avec les bras le long du corps tout d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière.

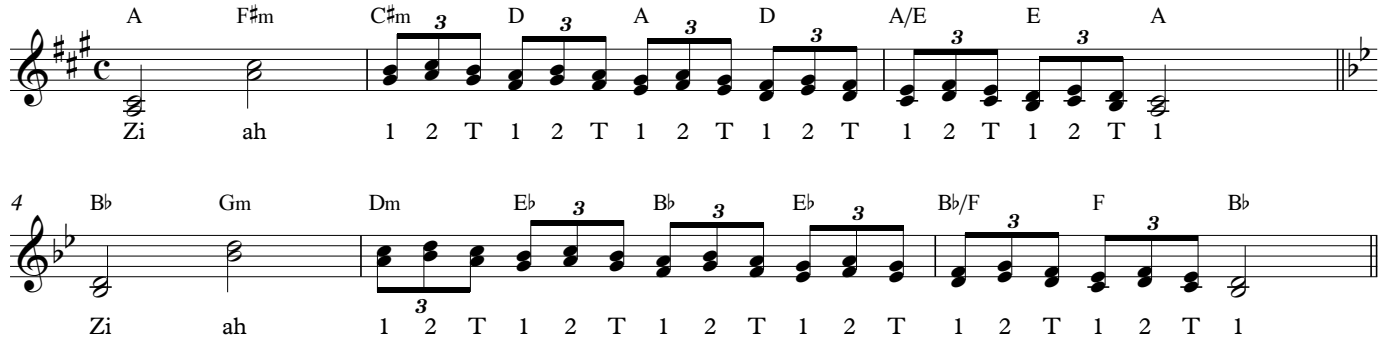
Exercice n°2 : [T / Ré] L'assouplissement de la voix

Andante



Exercice n°3 : [T / Ré / A] L'articulation

Moderato



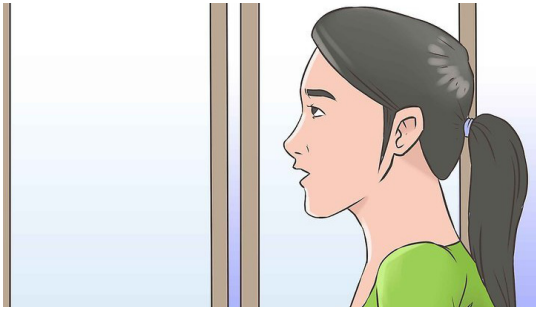
Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] *Toembai - Traditionnel hébraïque*

Moderato ♩ = 86

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re / T / Ré] L'ouverture des résonateurs



Étape 1 : Les chanteurs frottent et massent leur visage avec leurs mains.

Étape 2 : Les chanteurs tapotent avec leurs doigts leur visage et particulièrement les résonateurs se trouvant autour des yeux.

Étape 3 : Sur une carrure à 4 temps, le chef de chœur réalise des rythmes que le chœur reproduit par mimétisme. Il réalise des bruits de bouche (claquement de langue, bisous, carpe, brrr, etc.)

Exercice n°2 : [Re / T / Ré / A] L'assouplissement et le dynamisme de la voix

Moderato

1 1 2 1 1 2 3 2 1 1 2 3 4 3 2 1 1 2 3 4 5 4 3 2 1 1 2

3 4 5 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 7 6 5 4 3 2 1

8 8 7 8 8 7 6 7 8 8 7 6 5 6 7 8 8 7 6 5 4 5 6 7 8 8 7 6 5 4 3 4 5 6 7

8 8 7 6 5 4 3 2 3 4 5 6 7 8 8 7 6 5 4 3 2 1 2 3 4 5 6 7 8

Exercice n°3 : [P / Re / T / Ré / A] Intervalles de quinte de Nicola Vaccai

Andante ♩ = 72

C G/B Dm A/C# C7 C7/Bb F/A F#5/Ab

Av - vizzo a vi - ve-re sen - za con - for - to in mezzo-al por - to pa - ven - to il

9 G C/E F D/F# G G/B C F Dm G C

mar. Av - vizzo-a vi - ve-re sen - za con - for - to In mezzo al por - to pa - ven - to il mar.

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)

Exercice n°1 : [P / Re] La relaxation



Étape 1 : Les chanteurs bougent leur tête de bas en haut doucement. Lorsque la tête est en arrière, il est possible de laisser la bouche s'ouvrir.

Étape 2 : La tête bouge ensuite de droite à gauche une dizaine de fois. L'exercice se fait de manière régulière et lente.

Étape 3 : Enfin, les chanteurs réalisent des cercles à 360° avec leur tête dans un premier temps dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans un second temps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Exercice n°2 : [Re / T / Ré / A] L'assouplissement de la voix

Moderato

C F C G C Db Gb Db Ab Db

Ma-yo Ma-yo Ma-yo Ma-yon-naïse Ma-yo Ma-yo Ma-yo Ma-yon-naïse

Exercice n°3 : [Re / T / Ré / A] Tonifier la voix

Moderato

C Dm Em F C F G C Db Ebm Fm Gb Db Gb Ab Db

In An In An

Exercice n°4 : [P / Re / T / Ré / A] Hound Dog de Jerry Leiber et Mike Stoller

Fast shuffle ♩ = 160

G⁷

You ain't noth-in' but a hound dog— cry - in' all the time.

6 C⁷ G⁷

You ain't noth-in' but a hound dog— cry - in' all the time. Well, you ain't

11 D⁷ C⁷ G⁷ Eb⁷

nev-er caught a rab-bit, and you ain't no friend of mine.. You ain't noth-in' but a

Les cinq piliers de la belle voix :

1. Posture (P) - 2. Respiration (Re) - 3. Tonicité (T) - 4. Résonance (Ré) - 5. Articulation (A)