

## Chanter à l'école maternelle



## Activités de mise en voix et de détente corporelle

pour aider à mieux chanter



## Détente corporelle et mise en voix au service de la pédagogie à l'école maternelle

Les exercices de mise en voix ont pour objectif prioritaire de mettre les élèves en bonnes conditions de productions vocales.

Ils peuvent également servir en classe après un exercice « sur table » plus « cérébral ».

En effet, ils permettent une détente corporelle tout en mobilisant l'attention de chacun sur son corps et participe ainsi au développement psycho-moteur de l'enfant :

- prise de conscience des différents segments du corps
- du mécanisme respiratoire
- développement des sensations kinesthésiques (de l'ordre du mouvement) par la tension et la détente musculaires
- positions d'équilibre
- ...

Les enfants, avant 6 / 8 ans, n'ont guère de maîtrise réelle de leur voix puisque, physiologiquement, elle est en construction.

Le larynx n'est pas définitivement formé, ce qui empêche une bonne justesse vocale.

Encore en phase de construction de leur schéma corporel, ils ne réalisent pas les bénéfices qu'ils peuvent tirer d'une position adaptée au chant.

La plupart des exercices - qui resteront très courts - se feront debout. On travaillera surtout la concentration dans une position verticale détendue mais stable.

Ils pourront tirer bénéfice, pour commencer, de jeux d'imitation simples. Les enseignants pourront choisir parmi les exercices proposés plus loin ceux qui vous semblent le mieux convenir à vos élèves.

A partir de 5 ans, les jeux vocaux auront comme objectif de centrer l'attention de l'enfant progressivement sur lui-même, en découvrant des sensations corporelles et en exerçant une influence sur celles-ci. Il est néanmoins important, pour stimuler leur développement, de leur proposer des exercices variés de décontraction, de relaxation, maîtrise du souffle, de jeux vocaux et d'articulation.

### Important :

Pour tous les jeux qui sont décrits ci-après, l'énoncé des consignes doit être clair et répété afin que les enfants prennent conscience de ce que l'on attend d'eux, qu'ils ressentent que c'est un exercice sérieux qui est attendu d'eux, dont ils devront percevoir des sensations agréables. L'on facilitera cette démarche par l'utilisation d'un vocabulaire imagé,.

Lors de chaque séance, l'on veillera à ne proposer qu'un exercice dans chaque rubrique afin de ne pas lasser les enfants. Il est important de mener des séances vivantes et variées, ménageant chaque fois des surprises et des découvertes! L'essentiel est de décontracter toutes les parties du corps lors de chaque séance d'entraînement afin que les enfants maîtrisent de mieux en mieux la connaissance de leur corps.

Dans les cadres, un espace vous est réservé afin que vous notiez des idées qui vous sont venues ainsi que des suggestions apportées par les enfants eux-mêmes.

# Table des matières.

## 1 - POSTURE ET DECONTRACTION

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| se sentir bien, détendu. | page 4  |
| la tête                  | page 5  |
| les bras                 | page 5  |
| la marionnette           | page 6  |
| Le visage                | page 6  |
| les yeux                 | page 7  |
| le nez                   | page 7  |
| les joues                | page 8  |
| les lèvres               | page 9  |
| la bouche                | page 10 |
| la langue                | page 11 |
| les dents                | page 12 |

## 2 - POUR la DETENTE VOCALE et le MASSAGE des CORDES VOCALES

page 13

## 3 - le SOUFFLE, la RESPIRATION

page 14

### - le diaphragme

page 15

## I POSTURE ET DECONTRACTION

### Se sentir bien, détendu.

- Le corps bien droit, on essaie de se tenir comme un arbre. Les pieds légèrement écartés comme des racines fermement ancrées dans le sol, on se tient bien, de façon stable.  
Un vent léger nous caresse et permet à notre tronc de bouger, de se balancer sans que jamais les pieds ne se décrochent du sol (ce sont les racines de l'arbre).
- Sentir que le sommet de la tête est tiré par un fil qui tire la colonne vertébrale comme une marionnette. (Lever un bras au-dessus de la tête comme s'il agissait sur le fil de la marionnette)
- S'étirer en produisant un soupir d'aise (expiration).



- En écartant les bras à l'horizontale ou verticale comme pour repousser les murs ou le plafond.
- Bâiller bruyamment: le larynx descend, les oreilles bougent, les trompes d'Eustache s'ouvrent.
- Monter les épaules le plus haut possible et relâcher soit lentement, soit d'un coup, en soufflant fortement.
- I dem avec une épaule puis l'autre.
- « Rouler des mécaniques »
- Faire une petite course sur place en courant sur place, sur la pointe des pieds (ils restent fixés au sol). Ralentir et souffler. Sentir l'accélération de son cœur.
- Descendre vers le sol en pliant les genoux, lentement, le plus bas possible sans tomber en avant, le dos droit puis se relever rapidement en bondissant vers le plafond, bras en l'air, en soufflant.
- Rebondir sur place comme un ballon, sans bruit.
- I miter les sauts de la puce en s'accroupissant le plus possible et en bondissant trois, quatre fois de suite puis s'arrêter et observer à droite, à gauche.
- Se déplacer comme un éléphant en imitant la trompe avec les bras.
- Mimer l'oiseau qui volette dans le ciel, en battant des bras, en sifflant.
- Secouer les jambes pour chasser les fourmis ou l'araignée qui y montent.
- Se frotter les mains avec vigueur pour sentir la chaleur entre les paumes.

## La tête

- Basculer très lentement le cou d'avant en arrière,  
de droite à gauche
- 1 En gardant la tête droite, la tourner le plus loin possible à droite puis à gauche, très lentement.  
2 Dessiner un grand cercle avec son menton, en suivant le mouvement des yeux.
- Rentrer la tête dans les épaules en haussant les épaules le plus possible.
- Je dis « oui, oui » par un hochement de la tête.
- Je dis « non, non »
- Se pencher lentement en avant : baisser le cou jusqu'à ce que le menton touche la poitrine puis se baisser vers l'avant en évoquant l'image d'un enroulement progressif des vertèbres. Attention à se tenir bien sur ses pieds pour ne pas tomber en avant.  
Toujours aussi lentement, se redresser en reconstruisant sa colonne.



## Les bras

**Le but étant de décontracter les muscles et les différents segments corporels, on prendra l'habitude de partir d'une tension pour aller vers la détente. Penser si possible à faire accompagner ces mouvements de respirations profondes (bouche ouverte plutôt que par le nez).**

- Serrer les poings quelques secondes tout en bloquant la respiration, rentrer la tête dans les épaules et relâcher en soufflant fortement.
- Même exercice en ajoutant un serrement des dents, un plissement du front, des grimaces.  
Ne pas oublier de souffler fortement au moment du relâchement.
- Se masser les bras, les jambes, le ventre, les fesses.
- Se frotter les mains pour les chauffer et souffler pour les refroidir.
- Secouer les mains, puis les bras, puis les épaules, puis l'ensemble du corps comme une poupée de chiffon et se laisser tomber ..... sur les deux pieds (pas sur les mains)
- Imiter la girafe : Figurer avec sa main la tête de la girafe et avec ses deux bras tendus vers le haut, son cou. Se déplacer dans la salle à pas lents et longs, tout en balançant « le cou » de la girafe.

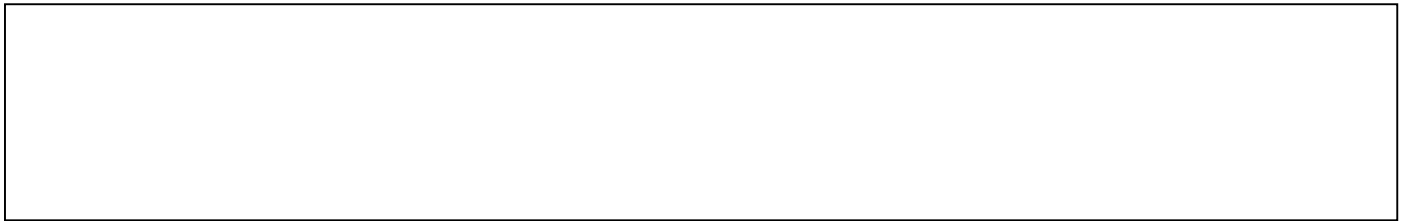




## La marionnette

Le maître ou la maîtresse tire les fils des marionnettes représentées par les élèves.  
(On peut expliquer et faire faire par un seul élève devant lequel on se place. Puis on réalise le même exercice devant et pour toute la classe. Avec de l'expérience, les enfants pourront réaliser l'exercice par deux, soit un meneur et un exécutant.)

- Suivre les mouvements du meneur et les réaliser avec son propre corps.
- Favoriser les mouvements de levers de bras, de tête, d'épaule, de descente lente de ces parties, de relâchement brusque (on coupe les fils de la marionnette) ..., de relâchement lent de la colonne vertébrale. (la marionnette s'assied ou se couche)
- Imiter l'automate. (possibilité d'accompagner cette activité d'une musique choisie pour la circonstance)
- Imiter le clown qui s'échauffe avant d'entrer en piste : Il étire ses bras vers l'avant, vers le côté, vers le haut, reste en suspension quelques instants puis relâche sa tension en expirant profondément par la bouche.



## Le visage

L'objectif de ces exercices est de décontracter toutes les parties du visage, de prendre conscience du bien être ressenti, de favoriser la circulation du sang.  
On pourra utiliser le personnage du clown pour imaginer les exercices suivants.

- Massages, tapotis, caresses seront les techniques à employer sur les lobes des oreilles (on entendra les résonances dans sa tête), le front, les ailes du nez, les joues, le front, les yeux, le cou (en faisant déglutir), le haut du crâne, le menton, ...

Du bout des doigts, du plat des doigts



## Les yeux

seront l'objet d'une attention particulière. Des paupières et des pourtours oculaires décontractés et souples permettent de chanter de façon plus claire et plus haute.



- Ouvrir et fermer les yeux en les serrant. Faire cet exercice d'abord lentement et plus vite, quatre, cinq fois.
- Fermer les yeux en les serrant puis les ouvrir au signal, très vite en les écarquillant d'admiration ou d'étonnement.
- Sans bouger la tête, ouvrir les yeux normalement mais suivre un objet qui passe devant soi, en hauteur, à droite, en bas, à gauche, ...
- Faire le ravi : « oh ! » « ah ! » les yeux écarquillés.



## Le nez



- Faire bouger son nez comme un lapin
- Imiter le gourmand qui respire les bonnes odeurs (accompagné par un mouvement des yeux) → respirer l'odeur des croissants chauds, d'une rose ou du muguet,
- Ecarter les narines en respirant des gouttes du parfum de maman déposée sur le dos de sa main,



## Les joues

→ Tapoter sur les joues

→ I dem en les gonflant

→ I dem en ouvrant la bouche

→ Prendre conscience de la modification de la forme des joues si l'on prend un visage grognon, fâché, souriant, triste, déçu, ....





## Les lèvres

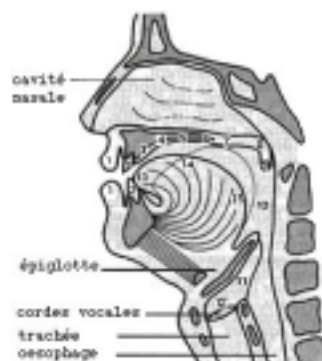
(afin de faciliter la vibration des lèvres, avec les doigts ramener la commissure des lèvres vers l'avant.)



- Imiter un cheval qui fait vibrer fortement ses lèvres.
- Imiter la moto qui démarre, qui roule tranquillement, qui accélère, qui s'arrête, ...
- Envoyer des baisers.
- Claquer les lèvres pour imiter le poisson qui vient au ras de l'eau pour gober une mouche !
- Imiter de grosses gouttes d'eau qui éclatent en tombant au sol. (claquement de lèvres ou en prononçant « plic ploc »)
- Faire un profond soupir de désespoir.
- Inventer des sons pour sentir l'influence de la langue : « la / li / lll »  
des lèvres : « ma / mi : mmm »
- Chanter « iiiii→ong » et sentir le mouvement des lèvres.  
l ii → uuu
- idem avec « iii→an » (sentir le recul de la langue)
- « Ploufffff ! »
- « mmm » de plaisir gourmand en « voyageant » de l'aigu vers le grave et inverse.
- Dire sans vocaliser  
« ma mé ma mé ma  
mo mé mi mé mo  
ma ma ma      mé mé mé      mi mi mi      mé mé mé      ma ma ma  
ma mém mi mo mu  
.....
- En vocalisant sur trois notes (do do do - ré ré ré - mi mi mi - ré ré ré - do do do)  
ou (do ré mi / do do ré / mi ré do / ...)  
chanter « pla pla pla / plo plo plo / plu plu plu / plé plé plé / pli pla plo/ ... »  
« fli fla flo / flic flac floc / ."  
« cha cha cha / chu chu chu / choc ho cho/ ... »  
« ba be bi ....

## La bouche

### *Détente et ouverture de la bouche*



- Imiter un ogre qui avale un mouton entier.
- Imiter le lion qui rugit
- Faire peur à son voisin
- Sourire pour se faire pardonner
- Mâcher un chewing-gum
- Serrer les dents en tirant sur les commissures des lèvres.
- Bâiller comme la panthère, de façon la plus sonore. Chercher un son caverneux et puissant qui fera découvrir la cavité buccale et la richesse des résonateurs du visage.

## La langue



- Promener sa langue dans la bouche comme pour se laver les dents.
- Appuyer sur les dents du haut le bout de la langue.
- Toucher le voile du palais (le plafond de la bouche) avec la langue relevée
- Tirer la langue et la rentrer très vite.
- Replier sa langue contre les dents du bas, puis celles du haut
- Claquer la langue, bouche fermée
- Imiter le cheval qui galope en claquant la langue bouche ouverte
- Imiter de grosses gouttes d'eau qui tombent.
- Imiter une pluie fine, du bout de la langue touchant les dents du haut
- Claquer la langue en faisant bouger sa bouche.
- Inventer des sons pour sentir l'influence de la langue :
  - « la la la » « li / lé / lo / ... »
  - « ti / té / to / ... »
  - « sa / si / su / ... »
  - « va / ve : vi / vo / vu ... »
  - « tudu - tudu »
  - « tiki taka tiki taka »
  - « tch--- tchi---- tcho--- «
- Imiter les cloches « dingggg / donggggg » long et bouche ouverte
- Dire en vocalisant sur quelques notes ou une petite mélodie (voir page 9)
  - « clic et clic et clac / ... »
  - « cloc et clac et cloc / ..... »
  - « flac et flic / ..... »
  - « flic et floc / ..... »

## les dents



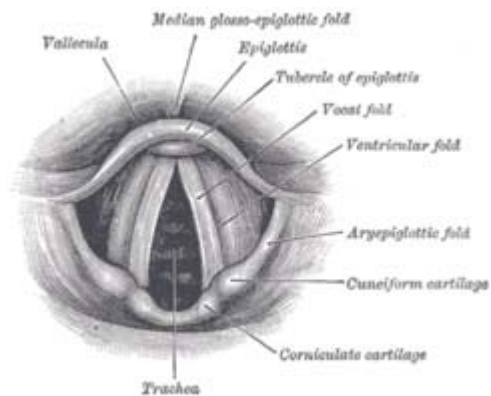
- Imiter l'abeille « bzzz »
- Prononcer des « t » tout en faisant ressentir l'action de la langue contre les dents.
- rajouter des voyelles (« ta » - « to » - « tu » - ...) tout en vocalisant et/ou rythmant
- en chuchotant, en parlant, en rythmant ou en vocalisant, dire :  
da de di do du / ..... / dou da dé / .....

## II Pour la détente vocale et le massage des cordes vocales

→ Sur « ou » imiter la sirène du 1<sup>er</sup> mercredi du mois en suivant le geste de la voix. Le son monte, reste sur le palier supérieur puis redescend.

→ jeu des vagues : sur [o] ou [u], en s'aidant d'un geste imagé de la main, imiter une vague qui s'élève puis retombe.

→ Jeter à la cantonade des « hello ! » « bonjour » « comment tu vas ? » « bravo ! » sur tous les tons, dans le grave, dans l'aigu, ... dans toutes les langues (guten Tag, buongiorno, buenos dias, ....)



### III le souffle, la respiration

inspirer expirer, un art !!!!

On ne respire pas, comme il est souvent dit, par le ventre.

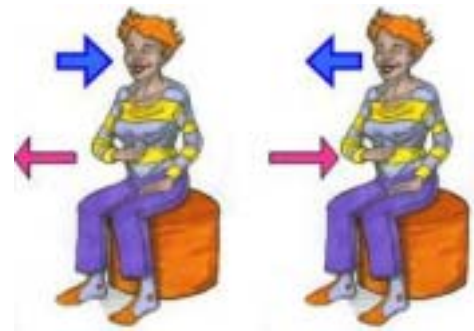
C'est par le mouvement réflexe d'abaissement du diaphragme (qui repousse les viscères et donne « un gros ventre » que l'on permet aux poumons de mieux se remplir et que l'on favorise le tonus de la voix.



→ S'allonger sur le dos pour permettre la prise de conscience du mouvement du ventre et de l'influence de l'entrée de l'air sur ce mouvement.

→ Demander des expirations rapides et puissantes.

→ En position assis, faire sentir le ventre qui se relâche et se gonfle lorsque l'on inspire l'air par la bouche ouverte. Sentir le mouvement de dégonflement au moment de l'expiration de l'air par la bouche



→ En position debout, souffler doucement sur le dos de la main pour sentir l'air caressant.

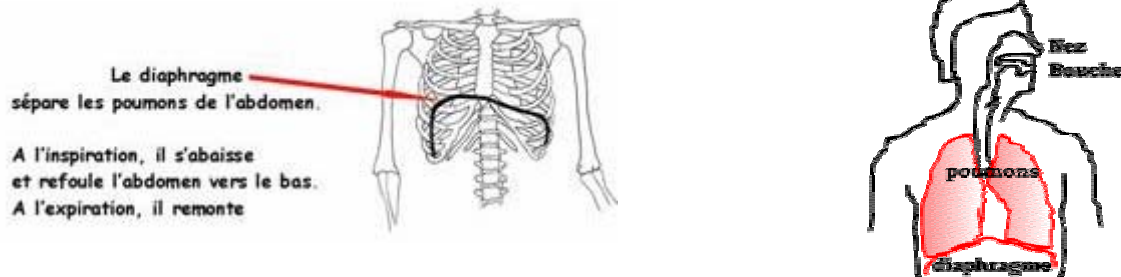
→ Souffler sur chaque doigt (pour développer le contrôle du souffle)

→ Faire vaciller la flamme d'une bougie (matérialisée par le doigt redressé au bout du bras.)

→ Eteindre par un coup sec la même flamme.

## Le diaphragme

Le diaphragme est utilisé naturellement par les jeunes enfants mais ce muscle se contracte au fur et à mesure de la croissance, n'étant plus activé par réflexe. Il est donc bon de faire faire régulièrement des exercices afin de lui laisser sa mobilité qui permet le bon tonus de la voix et qui évite les contractures au niveau du larynx.



- Imiter le halètement du chien pour sentir (en position debout) le mouvement du ventre)
- Imiter le train à vapeur (tch tch tch) en rentrant le ventre à chaque « tch »
- Dire « Hop là ! » sur le hop, on rentre le ventre, on attend quelques secondes et on relâche sur « là »
- Après avoir gonflé le ventre, dire « chhhhhut ! » sur un long souffle doux. Sentir que le ventre se dégonfle progressivement.
- \* Suggérer une brise légère par un « sss » continu : seuls les rameaux représentés par les doigts bougent. Penser toujours à d'abord faire une bonne inspiration abdominale.
- \* Le vent forcé : « fff », ce sont les poignets qui s'animent.
- \* Le souffle plus fort « ch ch ch », les branches maîtresses (les bras) se balancent.
- \* La tempête se déchaîne « **F**ffoui (corps) ! », le tronc lui-même commence à osciller.
- \* Puis on revient au calme en prenant l'ordre inverse des exercices.

Que ces exercices vous procurent à vos élèves et à vous-mêmes un bien-être propice à de meilleurs apprentissages dans une atmosphère détendue et un respect mutuel !