

Chères collègues,  
Chers collègues,

Et si on chantait en classe ...

Un chant ne s'apprend pas en une seule séance. Il faut « étaler » son apprentissage sur plusieurs séances, mais il faut aussi s'échauffer et y prendre du plaisir

Une pratique régulière du chant permet à toutes et à tous de progresser plus rapidement et de trouver du plaisir dans ces séances.

Vous trouverez dans ce premier document [quelques pistes et activités concernant l'échauffement](#), qui ne durera que 5 à 10 minutes.

*Pascaline Pignon, CPD EAC*

*CPD-EAC41@ac-orleans-tours.fr*



## 1 Le corps



- s'étirer [le chat se réveille]
- jouer avec le corps [le pantin s'articule / l'arbre pousse]
- placer les pieds [écraser quelque chose]
- détendre les épaules [l'ascenseur]
- détendre les mains [se laver les mains / se mettre de la crème]

### Détendre la posture du corps :

- Contribuer au repos de l'appareil phonatoire
- Permettre une prise de conscience des différentes parties du corps mobilisées par le chant



## 2 Le visage



- bâiller
- se frotter le visage [se débarbouiller]
- détendre la tête [dire oui, dire non ...]

## 3 La langue, les lèvres



- claquer la langue [le bruit du sabot au pas, au trot, au galop]
- faire vibrer les lèvres [le serpent, le camion]
- jouer avec les onomatopées rapidement, doucement...
- s'exercer à articuler [les chaussettes de l'archiduchesse ...]

# 1 La respiration nasale



- inspirer tout doucement,
- imaginer sentir l'odeur [sentir l'odeur d'un gâteau, d'une fleur ...]

*(Petite astuce : en mettant les mains sur le ventre, si l'inspiration/l'expiration sont correctes, les doigts s'écartent)*

# 2 La respiration abdominale



- gonfler son ventre [gonfler un ballon, puis le dégonfler ...]

# 3 La respiration rythmée



- inspirer sur 2 temps, bloquer sur 4 temps, et expirer sur 8 temps,
- souffler doucement [souffler une bougie, souffler sur une bulle de savon, une plume, une balle, chasser un cheveu, un moustique ...]
- souffler avec puissance [la tempête de vente, gonfler un ballon, ...]



# 1 La tonicité de la voix

- jouer à interpeller [Hé, Ho, il y a quelqu'un ?]
- interagir avec son environnement [Ohhhh quel beau pull/ belle fleur...] avec des tons de voix différents).
- imiter [le bzzzz d'une abeille, d'un moustique ...] en variant les vitesses de vol
- jouer sur le grave et l'aiguë [la fusée qui décolle et qui atterrit/ les cloches...]



# 2 Les jeux vocaux

- Imiter un bruit connu [ Les sirènes ascendantes et descendantes sur les voyelles « i , é, u et ou »]
- Interpeler un camarade par son prénom [avec colère, joie, tristesse, énervement, malice, ...]
- Chanter son prénom



## La voix:

- Prendre conscience que la voix est un instrument,
- Améliorer la qualité sonore, la musicalité et la pose de la voix
- Assouplir le mouvement des mâchoires, des lèvres, de la langue
- Maîtriser l'articulation des consonnes, des voyelles, des syllabes
- Prendre plaisir à utiliser sa voix

# 3 Les résonances

- MMMM [bouche fermée à faire sur une hauteur confortable] puis mâcher le MM toujours en bouche fermée
- Chanter bouche fermée une phrase [d'une chanson connue et aimée des élèves]



# 4 Les vocalises

- chanter des comptines traditionnelles [lentement comme une berceuse, rapidement ...] pour les cycle 1 et 2
- faire des vocalises notamment étrangères pour les cycle 3

