

Préparation corporelle et vocale

Aux cycles 1 et 2

Objectifs : Rendre l'enfant capable de :

- Découvrir différentes parties et fonctions du corps ayant une incidence sur l'émission vocale.
- Découvrir diverses possibilités vocales. Jouer avec sa voix et son corps (instrument du chanteur)

Point de départ : un jeu vocal " Clédesol ", ou un album, ou une histoire que l'on invente à partir d'un personnage, d'un animal...

Le déroulement des histoires racontées se construit avec les élèves suivant les thèmes abordés dans les classes.

La trame peut être inventée aussi à partir d'un album.

Voici un exemple de grille de départ possible : « Clédesol est un lutin qui aime communiquer en chantant. Il lui arrive beaucoup d'aventures ! »

GRILLE DE DEPART DU JEU VOCAL :

OBJECTIFS	TRAME DE L'HISTOIRE
<u>phase 1 :</u> • calme • importance du merveilleux • imaginer, ouvrir nos sens : vue, odorat, ouïe.	Partons pour la forêt de Clédesol. Fermons les yeux. Nous sommes dans la forêt. Tout est merveilleux. Les fleurs sentent bon, les oiseaux chantent et ont des couleurs magnifiques.
<u>Phase 2 :</u> • Prise de conscience de la respiration abdominale : les mains bougent, le ventre se soulève.	Le petit lutin et tous ses amis, dans la forêt dorment. Tout est calme, paisiblement ils respirent par le nez, (en ouvrant bien les narines), leurs mains sont posées sur le ventre.
<u>Phase 3 :</u> • Décontraction, étirement : muscle du trapèze, du dos, décontraction du visage.	Le soleil se lève dans le ciel, Clédesol se réveille, il s'étire, écarquille les yeux, il baille.
<u>Phase 4 :</u> • Jeu sur une fricative sonore. • durée d'un son : arrêt du son marqué par la main fermée.	Une abeille vient lui dire bonjour : zzzz..... se pose, repart...
<u>Phase 5 :</u> • Jeu sur une fricative sourde. • Tenir un son.	Tiens, un serpent se promène sous les feuilles : sss
<u>Phase 6 :</u> • Musculation de la langue.	Clédesol va près de la rivière faire sa toilette. Il regarde et écoute les poissons qui viennent à la surface de l'eau lui dire bonjour : claquement de la langue.
<u>Phase 7 :</u> Musculation des lèvres.	La carpe vient aussi lui dire bonjour.
<u>Phase 8 :</u> • Ecouter, reproduire, transposer, étendre sa tessiture : vocalise sur une tierce : • " cou - cou "	Le petit lutin bien réveillé va retrouver son ami le coucou qui est perché sur son arbre, dans la forêt. Il l'appelle en l'imitant 5 fois.
<u>Phase 9 :</u> • Jeu sur l'intensité d'un son : piano, forte,	Le coucou lui répond. Mais on entend aussi un autre coucou qui l'appelle au loin. Il s'éloigne, se rapproche.

Préparation corporelle et vocale

Jeux pour tous les cycles

Choisir un ou deux jeux par séance dans chaque paragraphe que l'on reprendra plusieurs fois.

- **Réveil du corps :**

Effectuer les exercices en respirant calmement de façon abdominale.

- **Tout le corps :**

- S'étirer en se laissant bailler si nécessaire.
- Effectuer des petits mouvements avec les chevilles et les genoux.
- Faire bouger les épaules pour les détendre en pensant à décontracter les coudes, les poignets et les doigts.
- Le serpent : faire onduler tout son corps en produisant des SSS... sonores.
- Le « bof » : hausser les épaules et les relâcher en disant un grand « bof » de soulagement. Effectuer ce mouvement plusieurs fois.
- Monter à l'échelle : debout, les pieds légèrement écartés, tendez les bras vers le plafond et imaginer que l'on monte un par un les barreaux.
- Se dépoussiérer les bras, les cuisses, le dos
- Garder l'équilibre sur un pied.

- **La tête :**

- Faire des mouvements avec la tête : des petits « oui », des petits « non ».
- Détendre la mâchoire en ouvrant la bouche le plus possible puis en la faisant bouger dans « tous les sens » (mâcher du chewing-gum)
- Travailler le mouvement des yeux en gardant la tête dans une position normale : regarder en bas, en haut, à gauche et à droite.
- Les ronds de tête : en position assise, les bras le long du corps, devenir lourd et respirer calmement. Imaginer un long pinceau au sommet de sa tête. Dessiner des cercles au plafond dans les deux sens avec ce pinceau imaginaire.

- **Réveil du souffle :**

- Pousser de grands soupirs.
- Respirer naturellement, en mettant une main sur le ventre.
- Souffler sur la flamme d'une bougie imaginaire : pour l'éteindre d'un seul coup ou la faire vaciller longuement.
- Imiter le bruit du vent : brise, vent fort, tempête.
- Imiter le bruit du train (f, s, ch)
- L'oiseau : assis ou debout, en inspirant écarter les bras, les tendre à l'horizontal, et battre l'air (l'oiseau déploie ses ailes et s'envole). En expirant, replier ses bras (l'oiseau replie ses ailes).

- **Réveil des résonateurs :**

- Imiter une sirène sur « ou » avec la main qui suit.
- Imiter les cloches sur « ding, dong ».
- Imiter un chat « miaou, miaou ».
- Imiter le coucou.
- Voici ma formule magique: Babebibobu ! Répéter de plus en plus fort et inversement, de plus en plus aigu et inversement, de plus en plus vite et inversement.
- Faire inventer d'autres formules par les enfants et les utiliser de la même façon.
- Utiliser des virelangues : ex : « Trois tortues trottaient sur trois toits très étroits », « Si docile la sole, l'amie Mirée, cirait la scie si facile à cirer »...
- Hum c'est bon ! : pratiquer une sirène bouche fermée comme en se délectant devant un bon plat ! La faire évoluer du grave vers l'aigu.