

Chant et expression vocale

Dominique Habellion

Remerciements

Un grand merci à Jean-Claude Leymarie, mon fidèle premier lecteur, pour ses relectures minutieuses.

Merci à Anna, Thimothée et Pascale pour avoir prêté leurs voix.

Nous avons, dans cet ouvrage, opté pour la forme neutre « enseignant » afin de faciliter la lecture. « Enseignant » fait ici référence aux personnes qui relèvent du corps enseignant, dans sa pluralité de genres.

Introduction

• Le plaisir de chanter	10
• Commencer par oser	10
• Les voix dans la classe	11
• L'outil voix	11
• Un instrument invisible	12
• Le geste vocal	12
• Le chant comme moyen d'expression	13
• Un mot des neurosciences	14
• Un instrument fragile	14
• La voix du jeune enfant	15
• Le répertoire enfantine	16
• Objectifs et démarches	16

Découvrir et explorer sa voix

Atelier 1 – Postures et respiration

1. Trouver la respiration naturelle du sommeil	21
2. Soutenir l'expiration	21
3. Bien respirer assis en tailleur	21
4. Bien respirer en position <i>Seiza</i>	22
5. Bien respirer assis sur une chaise	22
6. Respirer en station debout	23

Atelier 2 – Jouer avec le souffle

1. Se réchauffer les mains	24
2. Faire de la buée sur une vitre	25
3. Refroidir une boisson chaude	25
4. Souffler à travers un tube	26
5. Viser le goulot d'une bouteille	26
6. Souffler dans une paille	27
7. Faire des bulles dans un verre d'eau	27
8. Éteindre une bougie	28
9. Souffler dans une sarbacane	28
10. Déplacer un objet	29

Atelier 3 – Les premiers sons chantés

1. Un son de gourmandise	31
2. Accrocher le son	31
3. Mâchouiller le son	32
4. Arrondir le son	32
5. Du bout des lèvres	33
6. Youyouter	33
7. Le poisson chanteur	34

Atelier 4 – Libérer la voix

1. Un bâillement sonore	37
2. Les montagnes russes	37
3. L'attraction terrestre	38
4. Décollage vers l'aigu	38
5. Ouverture progressive	39
6. Chant spontané	40
7. Appels successifs	41

Atelier 5 – Développer la justesse vocale

1. L'intonation du coucou	44
2. L'intonation de la cloche	46
3. La vocalise de l'escalier	47
4. La vocalise des ricochets	48
5. La vocalise du chat	49
6. La phrase vocalise	51
7. L'intonation-guide	53
8. Sans les consonnes	54
9. Les chants <i>Sakura</i> et <i>À la claire fontaine</i>	55
Dix conseils pour bien chanter	59

Mener un échauffement vocal adapté

Le corps, la voix et l'espace	63
-------------------------------------	----

Atelier 6 – Le corps en mouvement

1. À pas de géant	66
2. Tirer sur la corde	66
3. Comme un poisson dans l'eau	67
4. Sur la pointe des pieds	67
5. Comme l'oiseau	68
6. Comme une sauterelle	69

Atelier 7 – Activer le souffle

1. Le vent se lève	72
2. Le ballon est percé	72
3. La cocotte-minute chante	73
4. Au bord de la mer	73

Atelier 8 – Les premiers sons chantés

1. La sirène de bateau	76
2. En se balançant	76
3. Le toboggan	77
4. Le carillon	78
5. L'appel en chantant	79
6. La météo en chantant	80
7. L'heure d'écouter	82
8. L'heure de la récré	84

Didactique du chant en maternelle

Atelier 9 – Apprendre un répertoire

1. Choisir une comptine	89
2. Choisir une chanson enfantine	89
3. Chanter pour tester	89
4. Apprendre par mimétisme	90
5. Chanter <i>a cappella</i>	91
6. Le chant puzzle	91

Atelier 10 – Transmettre un répertoire

1. D’abord faire écouter	93
2. Transmettre par imprégnation	94
3. Transmettre par échange	95
4. La ronde chantée	96
5. Soutenir par la pulsation	98
6. Chanter en écho	99
Dix conseils pour faire chanter	102
La chorale à l’école maternelle	103

Favoriser l’expression vocale parlée

Atelier 11 – Exprimer des émotions

1. Exprimer la joie	107
2. Exprimer la tristesse	107
3. Exprimer la surprise	108
4. Confier un secret	109
5. Appeler de loin	110
6. Exprimer un refus	111

Atelier 12 – Évoquer des bruits

1. Concert à la ferme	113
2. Des bruits de pas	115
3. Les bruits de l’eau	117
4. Des parcours de bruits	119

Atelier 13 – Du slam pour les petits

1. Sur un fond musical	123
2. Une musique pour un poème	125
3. Un poème pour une musique	127
4. Rythmer un poème	128

L'exploitation musicale de la comptine

Atelier 14 – Ressentir la pulsation

1. En frappant dans les mains	133
2. En tapant des pieds	135
3. En marchant	137
4. Avec des instruments	140

Atelier 15 – Restituer un rythme

1. Trois formules rythmiques	144
2. Sur trois notes	145
3. Sur un rythme ternaire	146
4. Le rythme du coucou	148

La comptine dans une séquence d'éducation musicale

Les activités musicales à l'école maternelle

Séquence 1 (Petite Section) – La berceuse	155
Séquence 2 (Petite Section) – L'oiseau	157
Séquence 3 (Moyenne Section) – <i>Au clair de la lune</i>	159
Séquence 4 (Moyenne Section) – La pluie	161
Séquence 5 (Grande Section) – La musique africaine	163
Séquence 6 (Grande Section) – Les couleurs dans la musique	165

Des compétences vocales à développer

168

Sites de comptines et chansons pour la maternelle

169

Glossaire vocal et musical

170

Bibliographie

173

Présentation des ressources numériques

174

Liste des fichiers audio

175

Introduction

• Le plaisir de chanter	10
• Commencer par oser	10
• Les voix dans la classe	11
• L'outil voix	11
• Un instrument invisible	12
• Le geste vocal	12
• Le chant comme moyen d'expression	13
• Un mot des neurosciences	14
• Un instrument fragile	14
• La voix du jeune enfant	15
• Le répertoire enfantin	16
• Objectifs et démarches	16

Le plaisir de chanter

Par nature, l'enfant aime chanter. Il le fait déjà d'une manière spontanée dans ses premiers babillages et, par la suite, dans les formulettes des jeux enfantins. À l'âge de la scolarisation, l'enseignant d'école maternelle a un rôle primordial à jouer par la ritualisation des comptines et en s'appuyant sur l'effet du collectif. Il serait donc dommage de ne pas surfer sur cette aptitude naturelle et tellement ludique. Si l'on s'appuie sur les conclusions des neurosciences, la musique procure du bien-être en activant le « circuit de la récompense », d'où la sensation de plaisir. Le rôle de l'enseignant est d'abord de ne pas priver l'enfant-élève de ce plaisir et ensuite de développer chez lui l'envie d'une pratique régulière.

Le chant doit être aussi un plaisir partagé. L'enseignant a donc pour mission d'impulser une énergie par sa propre participation à l'activité. Il est parfois triste d'observer un enseignant diffuser simplement un chant et demander aux élèves de chanter avec la musique pendant que lui-même se contente d'écouter, en retrait. Ne soyons pas dupes, les élèves ressentent très finement cette situation d'inconfort dans laquelle se place l'adulte. Chez ce dernier, la spontanéité a malheureusement disparu pour laisser place à une réflexion intrapersonnelle envahissante. Pour chanter, il suffit donc de retrouver cet esprit de l'enfance, ce désir d'agir avec enthousiasme et naturel. En classe, chanter ensemble doit rendre heureux. Les élèves étant demandeurs, l'enseignant aurait tort de ne pas saisir cette motivation.

Commencer par oser

Si la plupart des enfants aiment chanter, il faut bien reconnaître que beaucoup d'adultes y sont très réticents. Les causes peuvent être multiples mais elles prennent souvent leur source dans le regard des autres. Il suffit que quelqu'un dise « tu chantes faux ! » pour occasionner un blocage psychologique qu'il sera très difficile de traiter par la suite. Cette remarque, en apparence anodine, parfois dite sur le ton de la plaisanterie, peut avoir des conséquences dramatiques sur l'estime de soi. Cela explique en grande partie le refus catégorique de chanter qui subsiste chez certaines personnes. L'enseignant doit donc éviter à tout prix de prononcer cette phrase en classe et se montrer bienveillant à l'égard des enfants qui détonnent ou bourdonnent. On peut considérer qu'ils tâtonnent et il faut donc les aider à placer correctement leur voix. Ce type de situation se rencontre aussi chez l'adulte. C'est bien un des propos de l'ouvrage que d'aider le maître – la maîtresse – et l'élève à se situer vocalement.

Par rebond, la seconde cause de blocage réside dans le fait de penser que si l'on « chante faux », c'est que l'on n'a pas d'oreille. Or, force est de constater que de nombreux instrumentistes, d'excellents musiciens par ailleurs, ne sont pas à l'aise avec leur voix. Ce phénomène peut paraître étrange à première vue mais il faut comprendre que ce n'est pas parce que l'on perçoit bien que l'on reproduit

convenablement. Autrement dit, la connexion entre le récepteur et l'émetteur n'est pas encore installée. C'est naturellement sur cette connexion qu'il faut travailler. Rien n'est définitif, rien n'est irréversible. Chanter s'apprend. Oser se lancer, c'est déjà apprendre.

Les voix dans la classe

Deux facteurs principaux interviennent sur la couleur et la hauteur de la voix : ce sont le sexe et l'âge. En prenant en compte ces deux facteurs, il est donc susceptible d'y avoir quatre types de voix dans la classe : la voix de la maitresse ou la voix du maitre, les voix des filles et les voix des garçons. Si nous nous référons maintenant à la typologie traditionnelle des voix, nous pouvons considérer qu'il y a trois types de voix possibles : une voix féminine, une voix masculine et des voix d'enfants comme l'indique le tableau ci-dessous :

Voix de la maitresse	Voix du maitre	Voix des filles	Voix des garçons
Voix féminine	Voix masculine	Voix d'enfants	

La différenciation entre « voix féminine » et « voix masculine » est relativement claire puisqu'elle est fondée à la fois sur une opposition sexuée et sur un contraste de hauteur « aigu/grave ». En ce qui concerne les voix d'enfants, il n'y a pas de différence de hauteur de voix entre les filles et les garçons, ces derniers n'ayant pas encore l'âge de la mue à l'école maternelle. Il peut y avoir cependant une distinction de timbre – ou couleur de voix – mais ce n'est pas si évident lorsqu'ils chantent. Il faut aussi savoir que la hauteur des voix d'enfants est plus proche de la voix féminine que de la voix masculine, ce qui entraîne une difficulté supplémentaire pour le maitre, car son modèle vocal est forcément trop grave pour les élèves. Le paysage vocal de la classe est donc relativement homogène surtout lorsque c'est une enseignante qui professe.

L'outil voix

Une situation d'enseignement est fondée d'abord sur la capacité à communiquer. Dans ce cadre, la voix reste le premier outil de l'enseignant, que ce soit pour passer une consigne, faire des apports ou intervenir dans la gestion de la classe. Pour ce qui est du professeur des écoles, la polyvalence de sa fonction lui impose de savoir utiliser sa voix chantée dans la transmission d'une comptine, d'une chanson ou dans l'animation d'une chorale. Le chant fait donc partie de la posture de l'enseignant d'école maternelle. C'est la raison pour laquelle le travail vocal chanté ne doit pas être négligé.

Dans la voix chantée comme dans la voix parlée, ce sont les mêmes cordes vocales qui sont mises en vibration. Pratiquer le chant, c'est en quelque sorte

protéger sa voix car le chant développe des résonances aigües qui n'apparaissent pas dans l'utilisation de la voix parlée. Plus ces résonances aigües, dites « de tête », sont sollicitées, plus la voix devient saine, efficace et solide. Dans le prolongement de cette idée, il est aussi indispensable de faire varier l'expression vocale parlée¹ en jouant sur des intonations contrastées de manière à stimuler ces résonances de tête. Il faut savoir qu'une voix monocorde accroche moins l'auditeur et se fatigue plus vite. N'ayons pas peur d'affirmer que chanter, c'est prendre soin de sa voix.

Un instrument invisible

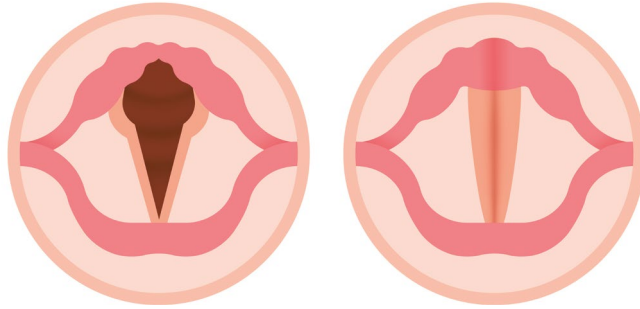
La voix est un instrument de musique mais cet instrument est invisible, ce qui rend son enseignement très délicat. En effet, un professeur qui enseigne le piano ou le violon peut aisément donner un exemple visuel reproductible par l'élève. Le professeur de chant ne peut que montrer une posture corporelle ou donner un exemple musical avec sa propre voix qui est souvent différente de celle de son élève. L'essentiel du travail vocal repose sur une connaissance de la physiologie de la voix, donc sur la maîtrise de mouvements intracorporels et, par voie de conséquence, sur des sensations perçues. Apprendre à chanter, c'est être attentif aux différentes relations qui s'établissent entre son propre corps et le son produit.

Il est indispensable que l'enseignant puisse expérimenter ce travail vocal sur lui-même avant de le transmettre à ses élèves. Il pourra ainsi découvrir, par son vécu, des sensations et des vibrations qui lui étaient jusqu'alors inconnues ou auxquelles il n'avait jamais prêté attention. Une telle pédagogie, fondée sur des sensations, doit prendre en compte l'invisibilité de cet instrument en utilisant des images ou des métaphores souvent traduites par des gestes ou des mouvements qui permettent de visualiser pour mieux faire comprendre. L'apprentissage et l'enseignement du chant reposent sur la connaissance de soi et la capacité à faire imaginer ce qui ne se voit pas.

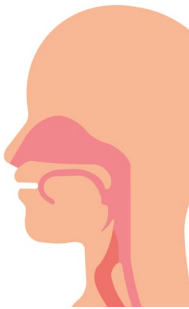
Le geste vocal

La voix est un instrument à cordes et à vent qui a besoin d'une caisse de résonance. C'est sur ces trois principes fondamentaux que va s'appuyer le geste vocal, c'est-à-dire la manière naturelle d'émettre un son parlé ou chanté. La voix est d'abord un instrument à cordes car le son naît de la mise en vibration des cordes vocales ou « plis vocaux ». Ce ne sont pas à proprement parler des cordes mais deux muscles placés horizontalement au-dessus de la trachée qui vibrent l'un contre l'autre grâce à la pression de l'air qui remonte des poumons, d'où aussi l'appellation d'instrument à vent.

1. À ce propos, consulter l'ouvrage : Dominique Habellion. *Voix, sons, écoute. Postures et activités*. Cycles 2 et 3. Éditions RETZ, 2020.



Les cordes vocales s'ouvrent à l'inspiration et se ferment à l'expiration.



Enfin, le son vocal est amplifié par certaines cavités du corps que l'on nomme « résonateurs », principalement le pharynx, la bouche et les fosses nasales.

Les résonateurs principaux sont en rose sur le schéma.

Avoir un bon geste vocal, c'est maîtriser une synchronisation et un équilibre harmonieux de ces trois éléments dans l'ordre suivant :

- une respiration efficace pour préparer le son ;
- une émission vocale aisée et souple pour être expressif ;
- une utilisation optimale des résonateurs pour être entendu.

Cette bonne compréhension du fonctionnement vocal permet de saisir l'importance du corps dans l'acte de chanter, acte qui est vraiment un engagement physique réclamant à la fois énergie et souplesse. On peut même affirmer que chanter est une compétence physique bien avant d'être une compétence musicale. L'enseignant va devoir faire preuve de tonicité pour solliciter sa classe dans une activité vocale, particulièrement si l'activité chant est placée en début ou en fin de journée. Les réflexes du geste vocal s'acquièrent grâce à une pratique régulière dans le temps.

Le chant comme moyen d'expression

Il est absolument vrai de dire que chanter est le résultat d'un apprentissage et d'une technique vocale mais on a tendance à oublier que chanter est d'abord un moyen d'expression. Certaines personnes chantent très bien, avec une voix naturelle, sans avoir appris la musique. Dans de nombreuses cultures traditionnelles, la pratique vocale est liée à des événements de la vie quotidienne : naissance,

travail, mariage ou funérailles. L'objectif des chants qui accompagnent ces diverses circonstances n'est pas de participer à un spectacle mais de transmettre avant tout des émotions.

De par sa constitution, un chant n'est pas seulement une pièce musicale, c'est aussi une œuvre poétique. La présence d'un texte est aussi importante que la musique car ce qui fait la qualité d'un chant, c'est à la fois le pouvoir des paroles et la nature de la mélodie. C'est la recherche d'une osmose entre ces deux ingrédients qui fait que l'un et l'autre deviennent inséparables et donnent envie à l'auditeur de chanter.

Dans la classe, le choix d'un chant doit s'appuyer sur la pertinence de ces deux éléments :

- le sens des paroles ;
- la qualité de la mélodie qui doit pouvoir se chanter sans accompagnement, c'est-à-dire *a cappella*.

Si l'enseignant apprécie ces deux éléments de manière positive, il ne fait aucun doute que la recherche d'une dimension expressive sera au rendez-vous de l'interprétation collective pour le plus grand plaisir des élèves-interprètes, voire des parents-auditeurs. Le chant doit d'abord stimuler la part sensible de l'individu.

Un mot des neurosciences

À l'école maternelle, l'apprentissage d'un chant se fait essentiellement par écoute, imprégnation et mémorisation, cette dernière étant favorisée par des répétitions régulières : il est nécessaire de faire et de refaire à un rythme le plus souvent ritualisé, c'est-à-dire pratiquer l'activité « chant » plusieurs fois par jour tout au long de la semaine. On peut dire que faire l'effort de chanter fait travailler la mémoire. Les neurosciences nous apprennent que le chant fait en réalité travailler les deux hémisphères du cerveau, ce dernier distinguant les paroles de la musique. Pour faire simple, l'hémisphère gauche retient davantage les paroles tandis que l'hémisphère droit est plus axé sur la perception sensorielle, donc sur la mémoire mélodique. C'est naturellement l'action conjuguée des deux hémisphères qui permet la mémorisation d'un chant.

Un instrument fragile

Pour l'enseignant, la voix est un bien précieux qu'il faut apprendre à ménager et à protéger sur le long terme. Cette longévité dépend d'abord d'une certaine hygiène de vie puisque la voix est physiologiquement dépendante du corps. Le tabac et l'alcool étant néfastes pour la santé, ils le sont aussi pour la voix. Deux autres facteurs, sans doute moins connus et plus sournois, nuisent au bon fonctionnement vocal : ce sont la fatigue et le stress. Lorsque le corps est fatigué, la voix l'est aussi. Quant au stress, il est source de tensions musculaires et nerveuses qui raidissent

les cordes vocales et les empêchent de vibrer dans de bonnes conditions. On peut dire que ce sont les quatre principales contraindications à une solide santé vocale.

Lorsqu'une fragilité apparaît, elle se traduit le plus souvent par une aphonie passagère qui s'estompe rapidement après une phase de repos : par exemple, après une bonne nuit de sommeil, la voix semble redevenue « normale ». Mais si cette aphonie devient récurrente au cours du temps de classe, il est très important de s'en préoccuper rapidement car elle est souvent causée par une mauvaise utilisation de la voix, d'où un forçage qui peut engendrer une irritation des plis vocaux. Le risque est de basculer progressivement d'une aphonie passagère à une aphonie permanente. C'est la raison pour laquelle une utilisation maîtrisée de la voix, qui plus est de la voix chantée, est un rempart contre ce type de désagrément². Chanter avec le bon geste vocal protège la voix et lui garantit une plus grande longévité. Une voix bien placée se fatigue beaucoup moins vite.

En cas de soupçon d'un dysfonctionnement vocal, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin phoniatre, spécialiste de la voix, pour faire examiner vos cordes vocales et suivre, si nécessaire, une rééducation fonctionnelle.

La voix du jeune enfant

À l'âge de l'école maternelle, la maturation vocale de l'enfant n'est pas achevée. Les cordes vocales s'allongent progressivement : à six ans, elles mesurent moins d'un centimètre. Ce n'est que vers sept-huit ans que les possibilités vocales évoluent suffisamment pour acquérir la souplesse nécessaire à une véritable activité chantée. Il est donc important de choisir un répertoire vraiment adapté à l'âge de la maternelle pour ne pas exiger de la voix des contraintes auxquelles elle ne pourrait physiologiquement pas répondre. Il faut aussi bien comprendre que la voix de l'enfant est difficilement dissociable de son développement psychologique et physique. C'est ainsi que la voix est en quelque sorte le reflet de sa personnalité : la voix d'un enfant hyperactif sera sans aucun doute différente de celle d'un enfant plus calme.

L'ambitus* vocal chanté est le même chez les garçons que chez les filles, ce qui permet de ne pas différencier le répertoire de la classe. C'est le timbre de voix qui permet de discriminer auditivement le sexe de l'enfant et ce n'est pas toujours si simple chez les tout-petits, par exemple. En maternelle, période où l'anatomie vocale est en pleine construction, l'exigence musicale de la justesse tonale* reste encore très relative. L'enfant doit progressivement prendre conscience et s'approprier les sons qui montent et qui descendent de manière à identifier et reproduire le bon profil mélodique* du chant. La justesse absolue va s'élaborer peu à peu dans le temps, conjointement au développement des cordes vocales et de l'appareil phonatoire.

2. À ce propos, consulter l'ouvrage : Dominique Habellion. *Voix, sons, écoute. Postures et activités*. Cycles 2 et 3. Éditions RETZ, 2020.

Le répertoire enfantin

Selon le célèbre pédagogue de la musique Edgar Willems (1890-1978), le chant est une « activité synthétique ». Autrement dit, l'acte de chanter permet d'assoir les fondements du langage musical dans ses dimensions mélodiques, rythmiques et sensibles, sans oublier la dimension langagière qui est primordiale à cet âge. Le chant assure donc les premières bases musicales du jeune enfant.

Le répertoire de l'école maternelle est constitué de plusieurs types de chansons, principalement :

- des chansons enfantines traditionnelles ;
- des chansons à gestes ou mimées ;
- des chansons à danser.

Les chansons enfantines traditionnelles sont des chansons populaires, souvent anciennes dont le compositeur et l'auteur demeurent inconnus. Elles sont arrivées jusqu'à nous par transmission orale. Les chansons à gestes ont été spécifiquement conçues pour des apprentissages langagiers. En ajoutant le geste à la parole, l'enfant est conforté dans sa compréhension du message chanté. Quant aux chansons à danser, elles impriment leurs caractéristiques rythmiques par un engagement du corps entier au travers de déplacements plus ou moins chorégraphiés.

Si nous devons distinguer la chanson de la comptine, nous dirions que la chanson n'a pas d'objectif d'apprentissage spécifique si ce n'est le plaisir musical de chanter. Par opposition ou complémentarité, la comptine – du verbe « compter » – a d'abord été conçue pour transmettre la numération à des enfants qui ne savent pas encore lire et écrire. Par extension, la comptine véhicule aujourd'hui divers apprentissages comme les couleurs, les jours de la semaine, les parties du corps, etc.

Pour achever ce tour d'horizon rapide du répertoire enfantin, il ne faut pas oublier la chanson contemporaine, souvent pleine de créativité et de poésie, qui enrichit pleinement l'univers musical de l'enfance.

Objectifs et démarches

Dans son enseignement, le professeur des écoles se trouve souvent confronté à la difficulté d'aborder le chant dans sa classe. Les raisons peuvent être multiples mais sont, le plus souvent, liées à un manque de pratique personnelle et à une insuffisance de formation professionnelle, cela entraînant tout naturellement un manque de confiance en soi. Oser chanter devant ses élèves, parvenir à faire chanter sa classe et pouvoir transmettre un répertoire n'est pas une action pédagogique aussi simple que l'on pourrait le croire. Il n'est pas facile d'entraîner et de synchroniser tout ce petit monde. Toutes ces raisons font que de nombreux enseignants se sentent démunis.

Cet ouvrage propose donc des exercices pour le maître, des activités pour les élèves, avec des conseils méthodologiques et pédagogiques pour pratiquer et faire pratiquer le chant dans sa classe.

Pour atteindre ces objectifs, des fichiers audio viennent compléter l'ensemble des prescriptions écrites. Ils peuvent être soit des illustrations vocales à reproduire, soit des guides-chants pour apprendre le répertoire, soit des playbacks pour soutenir les élèves.

Derrière certains aspects techniques se cache un objectif beaucoup plus ambitieux qui est d'aider le professeur des écoles à se sentir plus à l'aise dans son enseignement en trouvant du plaisir à mettre en œuvre des activités vocales régulières au sein de sa classe.

L'ouvrage que vous avez entre les mains est donc constitué de six grandes parties qui évoluent d'une pratique vocale individuelle de l'enseignant vers une pratique collective de classe, la première pratique nourrissant tout naturellement la seconde. En effet, certains exercices vocaux conçus pour le maître peuvent devenir des activités vocales pour les élèves.

- La première partie, destinée au maître, propose la découverte et l'exploration de la voix basées sur le travail de la posture, du souffle et de l'émission vocale. L'ensemble est complété par des vocalises simples qui permettent de développer la justesse vocale.
- La seconde partie, à destination des élèves, est axée sur la manière de conduire un échauffement vocal adapté et ludique en classe de maternelle.
- La troisième partie concerne la didactique du chant, d'abord dans la phase préparatoire de l'enseignant puis dans la phase transmissive face aux élèves.
- La quatrième partie développe des activités sur l'expression vocale parlée.
- La cinquième partie présente des éléments méthodologiques visant à exploiter une comptine ou une chanson dans ses aspects musicaux rythmiques ou expressifs.
- La dernière partie suggère des pistes de construction de séquences à partir du répertoire vocal de maternelle.

Chaque partie est organisée en plusieurs ateliers qui développent des exercices pour l'enseignant et/ou des activités pour les élèves. Chaque exercice/activité est explicité en détail avec des conseils pédagogiques, une définition du lexique spécifique et des exemples sonores lorsque c'est nécessaire. En complément de ces ateliers est proposée une sitographie pour écouter, imprimer ou télécharger du répertoire vocal adapté à l'école maternelle.

Pour clore cette introduction, il est important de rappeler que la pratique du chant à l'école maternelle nécessite de la patience. Il faut apprendre à s'écouter, à écouter les enfants et ne pas craindre l'étalement et la régularité du travail vocal dans le temps : répétition, récurrence et ritualisation sont inévitables. C'est tout naturellement en chantant que l'enfant, comme l'adulte, apprend à chanter.



Les mots techniques et les expressions spécifiques à la musique ou à la voix sont signalés par un astérisque* et expliqués dans le **glossaire** à la fin de l'ouvrage.

Découvrir et explorer sa voix

Cette première partie de l'ouvrage a pour objectif de faire découvrir ou redécouvrir sa voix d'une manière naturelle en partant d'abord d'un travail corporel basé sur les relations entre la posture et la respiration, paramètres fondamentaux sur lesquels va pouvoir s'appuyer l'émission vocale.

Dans un second temps, il s'agira de comprendre, surtout de ressentir, comment le son produit vibre et se connecte doucement avec le souffle pour acquérir une certaine flexibilité dans l'émission vocale*.

Enfin viendra le travail d'acquisition de la justesse grâce à la maîtrise progressive de courtes et simples vocalises. Ces exercices variés sont destinés à l'enseignant mais certains sont susceptibles de devenir par la suite des activités vocales collectives transposables en classe. Ces trois étapes de la démarche se justifient par le fait qu'il est important que l'enseignant prenne confiance en lui par une pratique personnelle avant d'engager des séances de chant avec ses élèves.

Postures et respiration

Objectif	Comprendre les étroites relations entre la posture corporelle et la respiration.
Matériel	Un espace suffisant pour expérimenter différentes postures. Un tapis de sol. Une chaise.
Modalité de travail	Exercices individuels pour l'enseignant et/ou activités collectives pour la classe.
Temporalité	Exercices/activités à mettre en œuvre avant de commencer le travail vocal.

Démarche

Dans la classe, l'enseignant de maternelle est obligé d'adopter différentes postures en fonction de l'activité, du mobilier, de l'espace disponible et de l'âge des enfants. Il se place le plus souvent à hauteur de ses élèves pour favoriser le contact et une certaine proximité affective. Si, pour chanter, la posture la plus naturelle – celle de la plupart des chanteurs – est sûrement la station debout, ce n'est pas forcément la plus simple pour découvrir la respiration et la plus usitée dans la classe. Il est donc très utile de pouvoir expérimenter d'autres postures pour être capable de s'adapter à des situations d'enseignement variées.

Plusieurs questions se posent en fonction de l'espace utilisé : faut-il être systématiquement debout pour bien chanter ? Ne peut-on pas chanter assis ou accroupi ? Mais finalement, la seule véritable interrogation est de savoir si la posture adoptée est propice à une respiration efficace. Pouvoir respirer librement, c'est mettre le corps dans de bonnes dispositions et, pour chanter, c'est préparer la soufflerie nécessaire à tout instrument à vent*.

La respiration est un acte tellement naturel depuis la naissance qu'on a tendance à l'oublier, sauf lors de pratiques sportives ou lorsqu'on est essoufflé après un effort physique. Le chant exige de prendre conscience de sa respiration et d'apprendre à la gérer, quelle que soit la posture exigée par la situation pédagogique. Ces quelques exercices vont vous aider à expérimenter différentes positions possibles.

Activité 1 | Trouver la respiration naturelle du sommeil

- Vous êtes allongé sur le dos.
- Vous respirez calmement et profondément.
- Votre abdomen se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration.
- Prolongez ces sensations pendant une minute ou deux.

La position « allongée sur le dos » est très pratique pour trouver le bon mouvement respiratoire. Vous êtes détendu. Les muscles abdominaux et le diaphragme travaillent doucement. Votre respiration est basse. Pour mieux sentir et visualiser les mouvements ascendants et descendants, il est possible de poser, par exemple, un livre léger sur votre abdomen. Vous venez de trouver la respiration idéale pour le chant.

Activité 2 | Soutenir l'expiration

- Vous êtes allongé sur le dos.
- Vous inspirez par le nez calmement et profondément sur un temps court.
- Vous expirez par la bouche lentement sur un temps long.
- Recommencez le cycle plusieurs fois.

Cet exercice met l'accent sur la différenciation inspiration/expiration. Dans le chant, l'inspiration est toujours plus courte que l'expiration car il faut souvent prendre beaucoup d'air en peu de temps afin de pouvoir enchaîner les phrases musicales et soutenir des phrases longues. C'est un réflexe respiratoire que vous devez acquérir rapidement avant d'émettre un son.



Position allongée sur le dos pour ressentir la respiration abdominale.

Variantes

Ces deux exercices peuvent aussi être réalisés « allongé sur le côté » et « allongé sur le ventre » pour sentir que la respiration mobilise l'ensemble de la cage thoracique : on respire aussi avec le dos.

Activité 3 | Bien respirer assis en tailleur

- Vous êtes assis en tailleur, le dos bien droit.
- Vous inspirez calmement par le nez.

- Vous expirez longuement par la bouche.
- Recommencez le cycle plusieurs fois.

La respiration basse que vous avez trouvée aisément en position allongée, il va falloir la reproduire en position assise sur le sol, les jambes croisées. Vous devez retrouver ce mouvement abdominal qui donne l'impression que votre ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. C'est une posture très utile en classe pour vous positionner à hauteur des enfants et très courante dans la pratique du yoga.

Activité 4 | Bien respirer en position *Seiza**

- Vous êtes assis en position *Seiza*, le dos bien droit.
- Vous inspirez calmement par le nez.
- Vous expirez longuement par la bouche.
- Recommencez le cycle plusieurs fois.

Cette nouvelle position, à genoux et assis sur les talons, libère complètement l'abdomen. Il est donc très facile de retrouver les bonnes sensations respiratoires perçues dans les exercices précédents. Cette posture est à privilégier dans des activités vocales et musicales au sol avec de jeunes enfants, par exemple dans l'utilisation de métallophones ou de petits instruments à percussion pour soutenir le chant.

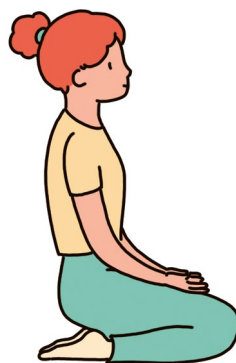
Activité 5 | Bien respirer assis sur une chaise

- Vous êtes assis sur le bord de la chaise, le dos bien droit.
- Vous inspirez calmement par le nez.
- Vous expirez longuement par la bouche.
- Recommencez le cycle plusieurs fois.

La posture « assis sur une chaise » reste possible si vous êtes installé sur le bord de la chaise, le dos bien droit et les jambes légèrement écartées pour libérer la respiration abdominale*. Dans une classe de maternelle, la chaise du maître, prévue au coin regroupement, est souvent plus basse que la normale, ce qui ne facilite pas une respiration libre et profonde.



Femme assise en tailleur.



Posture corporelle *Seiza*.



Femme assise sur une chaise, le dos droit.

Activité 6 | Respirer en station debout

- Vous êtes bien ancré au sol, les pieds bien à plat, les jambes légèrement écartées.
- Vous posez une main sur votre abdomen.
- Vous inspirez calmement par le nez.
- Vous expirez longuement par la bouche.
- Recommencez le cycle plusieurs fois.

C'est évidemment la posture la plus courante pour chanter mais elle ne permet pas une communication adaptée à de très jeunes enfants. L'adulte debout peut leur apparaître un peu éloigné, voire détaché, et parfois même « effrayant ».

En ce qui concerne le travail vocal, la difficulté principale est de retrouver le réflexe de la respiration abdominale car la station debout entraîne souvent une respiration plus haute, plus thoracique. Il faut absolument éviter de soulever les épaules en inspirant. Le fait de poser une main à plat sur l'abdomen doit vous aider à conserver une respiration basse, celle que vous utiliserez pour chanter.

Tout ce travail respiratoire en liaison avec la posture corporelle est fondamental avant de commencer des activités vocales. Les exercices proposés dans cet atelier sont à renouveler en fonction des besoins de chacun afin de prendre le temps d'installer les bons réflexes. Il est tout à fait normal de ne pas trouver la respiration abdominale du premier coup.



Respirer en station debout.

L'essentiel à retenir

- La bonne posture pour chanter est celle qui permet de bien respirer.
- La respiration utilisée dans le chant est la respiration abdominale, c'est-à-dire la respiration naturelle du sommeil.
- L'inspiration doit s'effectuer dans un temps plus court que l'expiration, ce qui correspond au réflexe du chanteur.