

Chanter et faire chanter

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.

Introduction

• Les objectifs généraux	10
• Le plaisir de chanter	10
• À chacun sa voix	11
• Commencer par oser	12
• Les voix dans la classe	12
• L'outil voix	13
• Un instrument invisible	13
• Le geste vocal	14
• Le chant comme moyen d'expression	15
• Un mot des neurosciences	16
• La voix, un instrument fragile	16
• La démarche pédagogique proposée	17

Découvrir et explorer sa voix

Atelier 1 - Postures et respiration

1. Trouver la respiration naturelle du sommeil	20
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	22

Atelier 2 - Jouer avec le souffle

1. Se réchauffer les mains	25
2. Faire de la buée sur une vitre	25
3. Refroidir une boisson chaude	26
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	28

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	36
2. Les montagnes russes	36
3. L'attraction terrestre	37
4. Décollage vers l'aigu	37
5. Ouverture progressive	38
6. Chant spontané	38
7. Appels successifs	39

Atelier 5 - Développer la justesse vocale

1. L'intonation du coucou	44
2. L'intonation de la cloche	45
3. La vocalise de l'escalier	45
4. La vocalise des ricochets	46
5. La vocalise du chat	47
6. La phrase vocalise	48
7. L'intonation-guide	50
8. Sans les consonnes	51
9. Le chant <i>Sakura</i>	52
Dix conseils pour bien chanter	55

Conduire un échauffement vocal

Atelier 6 - Réveiller le corps

1. S'ancrer au sol	59
2. Assouplir le haut du corps	59
3. Assouplir la tête	60

4. Toucher le ciel	60
5. Prendre son envol	61
6. Sautiller sur place	61

Atelier 7 - Solliciter la soufflerie

1. Quand le vent se lève	64
2. Le pneu qui se dégonfle	64
3. La cocotte-minute	65
4. Jeu de vagues	65

Atelier 8 - Façonner le son collectif

1. Des blocs sonores	68
2. Des nappes de sons	68
3. Des gouttes sonores	69
4. L'unisson ininterrompu	70
5. L'étoile filante	70
6. Un accord harmonieux	71

Didactique du chant

Atelier 9 - Préparer un chant

1. Sélectionner un chant	75
2. Tester l'ambitus	75
3. Apprendre par mimétisme	76
4. Chanter <i>a cappella</i>	77
5. Fragmenter le chant	77

Atelier 10 - Transmettre un chant

1. Une écoute pour commencer	80
2. Un échange pour transmettre	80
3. Ajouter l'expression	81
4. Une dimension supplémentaire	82
5. Une interprétation dialoguée	83
6. Créer un accompagnement rythmique	83
7. Réguler la justesse vocale	84
8. Slamer le chant	85
Dix conseils pour faire chanter	87

Animer une chorale dans l'école

Atelier 11 - Diriger une chorale

1. Disposer les élèves	92
2. Donner l'intonation	93
3. Le geste de départ	93
4. Impulser le tempo	94
5. Indiquer des nuances.....	96
6. Une fin heureuse	97

Atelier 12 - Initier à la polyphonie

1. La technique du bourdon	99
2. La technique du canon	100
3. Une seconde voix obstinée	101
4. Deux voix indépendantes.....	102
Un répertoire de canons pour la chorale	104

Le chant dans une séquence d'éducation musicale

Atelier 13 - La chanson comme support d'apprentissages

1. <i>La Petite Fugue</i> de Maxime le Forestier (cycle 2).....	109
2. <i>La Langue de chez nous</i> d'Yves Duteil (cycle 2)	112
3. <i>La Chauve-Souris</i> de Thomas Fersen (cycle 2)	114
4. <i>Ulysse</i> de Ridan (cycle 3).....	117
5. <i>Allez allez allez</i> de Camille (cycle 3).....	119
6. <i>À vous la terre</i> – Les Ogres de Barback (cycle 3).....	121

Atelier 14 - Découvrir l'univers vocal

1. À l'écoute des voix d'enfants	123
2. À l'écoute des voix féminines.....	125
3. À l'écoute des voix masculines.....	126
4. Des curiosités vocales	127
Dix conseils pour choisir une écoute musicale	129

Développer la créativité vocale

Les démarches créatives	132
Atelier 15 - Expérimenter à partir d'un chant	
1. Inventer de nouvelles paroles	136
2. Le principe du collage	137
3. Le canon impossible	137
4. À chacun son tempo	137
5. Le jeu de la variation	138
6. Le jeu du scat	139
Atelier 16 - Des productions vocales	
1. Le chant spontané	141
2. Le dialogue en écho	141
3. Un parcours vocal	142
4. Le poème enchanté	143
5. Le slam	145
6. L'invention mélodique	147
Des compétences vocales à développer	150
Corpus de chansons pour la classe	151
Glossaire	154
Bibliographie	157
Présentation des ressources numériques	158
Liste des fichiers audio	159

Introduction

• Les objectifs généraux	10
• Le plaisir de chanter	10
• À chacun sa voix	11
• Commencer par oser	12
• Les voix dans la classe	12
• L'outil voix	13
• Un instrument invisible	13
• Le geste vocal	14
• Le chant comme moyen d'expression	15
• Un mot des neurosciences	16
• Un instrument fragile	16
• La démarche pédagogique proposée	17

Les objectifs généraux

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 en lisant les programmes d'éducation musicale¹. Si le fait d'animer une chorale dans un établissement scolaire crée une dimension musicale fédératrice, il n'est pourtant pas facile de diriger tout ce petit monde et d'obtenir une production de qualité. Toutes ces raisons font que de nombreux enseignants se sentent démunis.

Cet ouvrage propose donc des exercices, des activités, des conseils méthodologiques et pédagogiques à destination des enseignants et de leurs élèves d'école élémentaire pour pratiquer et faire pratiquer le chant en classe. Six grands objectifs déterminent la logique de ce travail :

- la maîtrise vocale individuelle et collective ;
- la réalisation d'un échauffement vocal efficace ;
- l'apprentissage et la transmission d'un répertoire ;
- les principes techniques de l'animation d'une chorale ;
- l'intégration d'un chant dans une séquence d'éducation musicale ;
- des idées de jeux vocaux pour développer la créativité.

Pour atteindre ces objectifs, des fichiers audio viennent compléter l'ensemble des prescriptions écrites. Ils peuvent être soit des illustrations d'exercices vocaux à reproduire, soit des exemples possibles lorsqu'il s'agit d'activités plus créatives.

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.

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 d'atténuer, voire d'arrêter cette expérience à l'école élémentaire. Si l'on s'appuie sur les conclusions

1. Site Éduscol. Ressources pour l'éducation musicale. En ligne : <https://eduscol.education.fr/education-musicale/enseigner/programmes-et-accompagnement/ressources-daccompagnement/cycles-2-et-3.html>

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'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.

À chacun sa voix

Il faut partir du postulat qu'il n'existe pas de voix idéale. Une voix est seulement intéressante ou efficace. Elle est intéressante parce qu'elle donne envie de l'écouter et elle est efficace parce qu'elle permet au message d'être perçu et compris. Les élèves ne vont pas se demander si leur enseignant possède une « belle voix », ils vont forcément la trouver intéressante parce que c'est justement celle de leur enseignant, celle qu'ils ont l'habitude d'entendre. On ne peut pas exclure une certaine dimension affective dans cette relation vocale qui s'installe en classe. Il en est de même dans l'activité « chant » qui prolonge en quelque sorte l'ensemble des activités scolaires. Le professeur des écoles ne doit pas craindre de s'exprimer en chantant devant ses élèves car l'affect gomme les imperfections.

Chaque voix est unique, autrement dit toutes les voix sont différentes. Chaque voix reflète une individualité et une personnalité. Rien ne sert de les comparer car ce qui attire l'oreille, c'est justement son caractère exclusif. De plus, l'idée de « beauté vocale » est affaire d'esthétique, donc de culture et d'époque. Il suffit, pour s'en convaincre, d'écouter la différence de timbre qui existe entre des voix traditionnelles méditerranéennes, slaves et asiatiques, entre des voix lyriques et des voix issues du jazz ou de la variété. Cette diversité doit inciter l'enseignant à prendre confiance en lui en se disant que sa propre voix n'est qu'une couleur supplémentaire qui vient s'ajouter à l'immense paysage vocal. Le plus important est que sa voix reste naturelle et soit en phase avec ses émotions.

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 élèves 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 maîtresse ou la voix du maître, 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 maîtresse	Voix du maître	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 atteint l'âge de la mue à l'école élémentaire. 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 maître car son modèle vocal est forcément trop grave pour les élèves. Nous aurons l'occasion de revenir en détail sur ce point dans la partie didactique de cet ouvrage. 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 une séquence d'éducation musicale ou dans l'animation d'une chorale. Le chant fait donc partie de la posture de l'enseignant d'école primaire. 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 parlée² 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

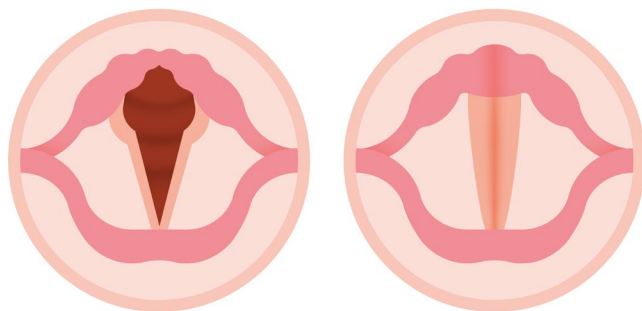
La voix est un instrument de musique mais cet instrument est invisible, ce qui rend son enseignement très délicat. En effet, un professeur qui enseigne le piano ou le violon peut aisément donner un exemple visuel reproductible par l'élève. Le professeur de chant ne peut que montrer une posture corporelle 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.

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

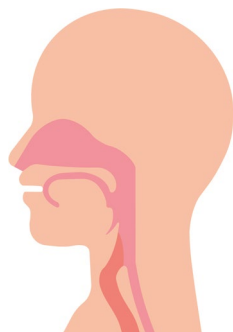
Il est indispensable que l'enseignant puisse expérimenter ce travail vocal sur lui-même avant de le transmettre à ses élèves. Il pourra ainsi découvrir, par son vécu, des sensations et des vibrations qui lui étaient jusqu'alors inconnues ou auxquelles il n'avait jamais prêté attention. Fort de son expérience, il sera mieux armé pour expliciter l'aspect corporel du travail vocal. 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 horizontaux placés au-dessus de la trachée qui vibrent l'un contre l'autre par la pression de l'air qui remonte des poumons, d'où aussi l'appellation d'instrument à vent.



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 la séance de 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 à la lecture du texte ;
- l'autonomie de la mélodie qui peut se chanter sans accompagnement.

Si l'enseignant appréhende 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 et des parents-auditeurs. Le chant doit d'abord stimuler la part sensible de l'individu.

Un mot des neurosciences

À l'école, l'apprentissage d'un chant se fait essentiellement par imitation et par mémorisation, cette dernière étant favorisée par un entraînement régulier : il est nécessaire de faire, de refaire à un rythme le plus souvent hebdomadaire, c'est-à-dire conserver la mise en œuvre d'une séance par 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 contre-indications 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 désagrément³. 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.

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

La démarche pédagogique proposée

L'ouvrage que vous avez entre les mains est 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, les exercices vocaux du maître peuvent facilement devenir les activités vocales des élèves.

- La première partie 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 est axée sur la manière de conduire un échauffement vocal efficace en classe.
- 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 explique les bases fondamentales pour animer une chorale dans l'école et faire pratiquer des polyphonies simples.
- La cinquième partie présente des éléments méthodologiques visant à intégrer l'écoute d'une chanson ou d'un répertoire choral dans une séquence d'éducation musicale.
- La dernière partie suggère des idées d'expérimentations vocales créatives pour développer chez les élèves la spontanéité et l'envie d'improviser.

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 des ateliers sont proposées une liste de chants classés sous forme de progression pour les cycles 2 et 3 et une courte bibliographie autour de la voix.

Pour clore cette introduction, il est important de rappeler que, comme tout travail instrumental, le chant nécessite de la patience. Il faut prendre le temps d'écouter le modèle proposé, de s'écouter au moment de la restitution et de corriger dans la foulée pour ne pas mémoriser une mauvaise intonation ou une phrase musicale inexacte. Il est toujours très difficile de modifier ce que l'oreille a déjà enregistré. Il ne faut donc pas craindre l'étalement et la régularité du travail dans le temps, la répétition quasi inévitable des exercices et leur récurrence indispensable. C'est naturellement en chantant que l'on apprend à chanter.



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

Découvrir et explorer sa voix

Cette première partie a pour objectif de découvrir ou de redécouvrir sa voix d'une manière naturelle en partant d'abord d'un travail corporel basé sur la posture et la respiration, paramètres fondamentaux sur lesquels va 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. Enfin viendra le travail de la justesse grâce à la maîtrise progressive de courtes et simples vocalises. Ces exercices variés, destinés dans un premier temps à l'enseignant, sont susceptibles de devenir par la suite des activités vocales collectives réutilisables en classe. Il est important que l'enseignant prenne confiance en lui avant d'engager des séances de chant avec ses élèves.

Postures et respiration

Objectif	Comprendre l'importance de la posture corporelle pour bien respirer.
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 est obligé d'adopter différentes postures en fonction de l'activité, de l'espace disponible et de l'âge des enfants. Pour chanter, la posture la plus naturelle – celle de la plupart des chanteurs – est sûrement la station debout, mais ce n'est pas forcément la plus simple pour découvrir la respiration. Il est 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 du lieu de l'école : faut-il être systématiquement debout pour bien chanter ? ne peut-on pas chanter assis ou couché ? 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

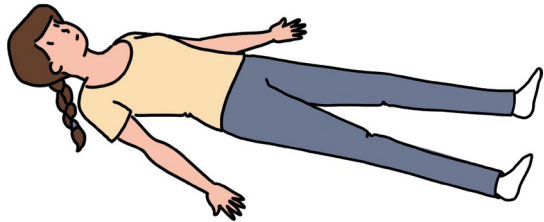
- Vous êtes allongé sur le dos.
- Vous respirez calmement et profondément.
- Votre abdomen se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration.
- Prolongez ces sensations pendant une minute ou deux.

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 les mouvements ascendants et descendants, il est possible de poser, par exemple, un livre 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 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.

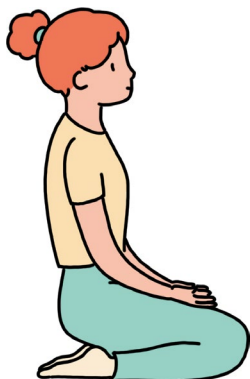
La respiration basse que vous avez trouvée en position allongée, il va falloir la reproduire en position assise sur le sol, les jambes croisées. Vous devez



Femme assise en tailleur.

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 courante dans la pratique du yoga.

Activité 4 | Bien respirer en position *Seiza*



Posture corporelle *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 musicales au sol avec de jeunes enfants, par exemple dans l'utilisation de métallophones pour soutenir le chant.

Activité 5 | Bien respirer assis sur une chaise



Femme assise sur une chaise, le dos droit.

- 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 la salle de classe, la présence du bureau étant plutôt gênante, il faut trouver un espace plus approprié.

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. Elle permet aussi une meilleure communication avec la classe. 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.

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.