

## FICHE 06.

# Se préparer à chanter : la posture

## 1. PRÉALABLE

### Objectifs

- ★ Permettre aux enfants de relâcher leurs muscles
- ★ Faire découvrir aux enfants que l'on chante avec tout le corps
- ★ Apprendre à adopter la bonne posture avant de chanter

### Mots-clés

Échauffement, posture, corps

### Activités préparatoires

- ★ Faire bâiller, s'étirer, réaliser quelques exercices d'assouplissements simples.
- ★ Proposer un temps calme de relaxation et d'écoute (musique zen). Les élèves doivent être calmes et disposés à écouter les consignes qui vont être dictées.

## 2. LA SÉANCE

### Adopter la bonne posture

- ★ Demander aux élèves de se disperser dans la salle. Veillez à ce que suffisamment d'espace les sépare afin de réaliser les mouvements demandés. Les élèves sont debout, les jambes légèrement écartées, les épaules basses, les bras tombant le long du corps, la tête droite et le regard porté vers l'horizon.
- ★ Raconter une histoire au choix :
  - L'image de l'arbre  
*Vous êtes les arbres d'une forêt. Chaque arbre est très solide, et aucune tempête ne lui fait peur. Le tronc ne bouge pas et il est solidement ancré dans le sol grâce à ses racines profondes. Imaginez ces racines sous vos pieds. Vos bras sont les branches de l'arbre. Ces branches sont souples et se balancent au gré du vent. Le vent souffle doucement, le vent souffle plus fort...*  
Les enfants bougent buste, épaules, tête, tandis que les pieds ne décollent pas du sol. Attention cependant à ce que leurs genoux soient « déverrouillés ».
  - L'image du marin sur son bateau  
*Vous êtes sur un bateau. Vous naviguez sur la mer, et le bateau tangue à cause des vagues, tout le corps tangue de droite à gauche et d'avant en arrière, doucement, mais les pieds sont solidement ancrés pour ne pas perdre l'équilibre et risquer de tomber. Le vent se calme progressivement, et le corps se redresse petit à petit. Votre regard fixe l'horizon, au loin, pour chercher la terre.*
  - L'image de la marionnette  
*Vous êtes des marionnettes. À l'intérieur de votre corps, il y a du coton. Le marionnettiste vous tient par des fils : un fil en haut de la tête, un sur chaque avant-bras, un sur chaque coude, un à chaque épaule, un aux poignets, un à chacun des dix doigts, un dans le haut du dos, un dans le milieu du dos et, pour finir, un dans le bas du dos. Les bras et la tête des marionnettes sont tirés vers le plafond par les fils. Puis le marionnettiste*

*coupe les fils qui tiennent les doigts ; puis ceux des poignets, puis ceux des coudes, puis ceux des épaules, puis ceux des avant-bras. Ensuite il coupe le fil de la tête, celui du haut du dos, celui du milieu du dos et enfin celui du bas du dos (à ce stade, les enfants sont penchés en avant, genoux déverrouillés, les bras et la tête sont complètement relâchés).*

La marionnette se redressera progressivement car le marionnettiste remettra les fils du dos, un par un, et en tout dernier le fil de la tête.

Rappeler aux enfants que, s'ils se tiennent bien droits, ils restent des marionnettes faites de tissu et de coton. Tout est détendu à l'intérieur d'eux.

## 3. PROLONGEMENTS

- ★ Chanter collectivement en adoptant la posture adéquate.
- ★ Se renseigner sur les risques liés à une mauvaise posture (voix, dos, etc.).