

FICHE 07.

Se préparer à chanter : la respiration

1. PRÉALABLE

Objectifs

- ★ Expérimenter sa voix parlée et chantée
- ★ Mobiliser son corps pour interpréter

Mots-clés

Échauffement, respiration

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

Bien respirer pour bien chanter

- ★ Les élèves sont debout et attentifs, ils réalisent les mouvements et expressions après l'exemple de l'enseignant.
 - Vous avez peur ou vous êtes surpris. La bouche s'ouvre, les yeux s'écarquillent... l'air entre naturellement. Ensuite, soufflez doucement, comme dans une paille.
 - Soufflez tout doucement sur votre soupe ou votre chocolat chaud pour le refroidir.
 - Gonflez un ballon imaginaire et laissez-le s'envoler.
 - Faites de la buée sur une vitre.
 - Montez les bras sur les côtés, tout doucement, en inspirant comme si vous buviez votre boisson préférée avec une paille, puis descendez les bras à la même vitesse en soufflant dans votre paille, comme pour faire des bulles...
 - Inspirez une très bonne odeur (une fleur ou un gâteau au chocolat).
 - Bâillez en silence.
- ★ Exercices de respiration avec des sons
 - Vous êtes à la mer : le vent souffle ("ffff, ffff"), les vagues sont énormes ("schhh, schhh").
 - Dans la nature, vous entendez les petits animaux et les insectes : l'abeille ("bzzz"), le serpent ("ssss"), le grillon ("ksss"), une petite souris ("fttt,fttt") », etc.
 - Vous entendez la locomotive ("tch tch, tch tch").
 - Inspirez et expirez bruyamment par la bouche, en gonflant les joues sur l'expiration et le plus rapidement possible, les mains placées sur les côtes (pas sur la taille).
 - Tartinez de beurre, puis de confiture, une immense tartine : "sssss" puis "ffffff".
 - Tirez sur un élastique tout doucement, chaque main tient les extrémités de l'élastique imaginaire (faire réaliser un geste horizontal lent qui part du centre de la poitrine).

3. PROLONGEMENTS

- ★ Chanter collectivement.
- ★ Proposer aux enfants d'inventer des sons avec le souffle de la respiration, avec une bouche ouverte ou fermée, et de varier la puissance de leur son (crier, chuchoter, etc.).