

Echauffements – Vents de la mer – 7 Février 2026

Libération de la gorge - Résonances

Mise en place du masque chantant

« Voyage chantant de mousson d'hiver breton
à l'été ensoleillé de Larmor Plage ! »

1 Réveil corporel : réveil du corps, l'Energie vient du corps étirements :

Tête petits ronds – deux sens – 3 fois
Visage d'un côté et de l'autre trois fois
Relachement du buste vers l'avant – on remonte la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre
Mouvement d'épaule vers l'arrière en bougeant les trapèzes
Palpation avec les doigts du visage menton
Avec les poings des bras épaule buste – frottement des mains
Petits étirements
Tap tap pieds gauches puis droits pour ancrage au sol

2ème étape réveil respiratoire

Pour chanter nous avons besoin de respirer correctement
Il faut donc réveiller les bons muscles. Le premier muscle à réveiller est le transverse.
Mains sur les hanches petites secousse pour contracter ce muscle.
Faire trois fois un SSSS SSSS SSS 3 fois en relâcher bien entre chaque
On peut également faire un CHHH ou un FFFF faire trois fois chaque
Puis on met ce muscle transverse en mouvement
On prend un FFF et on le fait durer longtemps
FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF et on relâche avec une contraction – très long.... De l'extérieur
vers l'intérieur

3ème étape Réveil vocal et improvisation harmonique collective puis en binômes

Improvisation de Zéphyrin style choral à 4 voix en mineur puis en majeur très lent. Chaque choriste prend une note au choix à bouche fermée et change de note quand il le souhaite.
-D'abord statique
-Puis en binôme les yeux ouverts avec son voisin voisin
-puis en marchant sur la pulsation ressentie avec les binômes établis
-puis en statique cette fois-ci les yeux fermés en dialogue chanté et harmonique avec son binôme

1er exercice : « Trille sur les lèvres » sur trois notes descendantes

Faire vibrer les lèvres sur : mi – re – do (noire, noire, ronde)

Puis descendre par demi ton : miB reB doB re do sib do siB laB si la sol

2ème exercice : « Humming » (bouches fermées)

Sur trois notes ascendantes et descendantes en partant du sol3, en montant par demi ton

Sol – la – si – la – sol (dernière note tenue)

Lab -Sib – do – Sib -Lab

La – si – do diese – si – la

Sib – do – re – do – sib

Si – do diese – re diese – do diese – si

Do – re – mi – re – do

3ème exercice : résonnance nasale sur « ming » ou « sing »

Sur cinq notes descendantes à partir du sol4, puis en montant par demi ton en un seul souffle

Glissando sur les deux quintes finales, bien sentir la résonnance nasale et la vibration des résonateurs :

Sol – fa – mi – re – do – sol - do

Sol dz – fa dz – mi dz – re dz – do dz – sol dz – do dz

La – sol – Fa dz – mi – re – la -re

Sib – la b – sol – fa – mib – sib – mib

Si – la – sol dz -fa – mi – si – mi

Do - Sib – la – sol – fa – do - fa

4ème exercice développement des résonateurs sur la lettre « n »

Objectif développement du timbre et des harmoniques en travaillant les résonateurs

Do(4) – sol(4) – do(4) – sol - do en faisant glisser la voix deux fois

En montant par demi ton jusqu'au fa do...

5ème exercice – travail sur les voyelles sur une seule note

Ma – Mé – Mo – Mu – Mou sur DO4 en tenant la dernière note

Puis monter par demi-ton jusqu'au Fa4

6ème exercice – placement du masque avec résonateurs et voyelle haute

« Vi » sur 4 notes ascendantes et descendantes

Do – re -mi – fa – mi – re -do sur « Vi » (vi vi vi vi vi vi....)

Monter jusqu'au FA4 par demi ton puis redescendre jusqu'au do de départ.

7ème exercice – Ouverture de la gorge et note voisée pour résonateurs

Sur la syllabe « VA »

Do – re – mi – fa – sol – la – si – do – si – la – sol – fa – mi – re – do – re – do -re – do

On monte par demi ton jusqu'au Fa

8ème exercice – travail de la langue avec la consonne « L » et la voyelle « Ou » pour la mise en place progressive des aigus et la connexion des harmoniques

A) Do 5 – la – Fa « Lou Lou Lou »

Puis B) Fa – la – do – la – fa « Lou – Lou – Lou – Lou – Lou »

Puis on descend par demi ton jusqu'au Do 3

9ème exercice – Vocalise pour libérer les aigus et le placement dans le masque

« Ma ma ma ma Ma ma ma »

Do5 – do – do – do Sol – mi – do

Puis on monte par demi ton jusqu'au FA5 aigu

10ème exercice – glissando sur octave pour la souplesse des cordes vocales

Yo -A -O sur Do4 à Do5 puis Do4 lentement

En montant par demi ton jusqu'au sol diese aigu en visant bien le sol diese dans l'axe de la tete bien droite et la posture bien ancrée.

Fin de l'échauffement – Exercices de Récupération vocale et de relaxation

(on s'imaginer à la plage de Larmor face à la salle des Algues sur un transat en plein été)

A – « Humming » (bouche fermée) : Do – La – Fa descendre par demi ton jusqu'au do3

B – « ZZZZZ » : meme exercice sur ZZZZZ

C – « Hunnn NN NNN »