

# 1. J'aime le nougat



Répétition d'une tierce majeure ascendante et descendante.

Ambitus: Do3 - Mi4.



J'aime le nougat  
Et les gros gâteaux  
J'aime les papas  
Qui font des cadeaux  
J'aime les mamans  
Qui rient tout le temps

J'aime la java  
Et la toccata  
Les "pizzicatos"  
De tata, tonton  
Qui jouent du violon  
Et d'accordéon.

**Posture, concentration, relaxation : "Planter ses racines..."**

## **Le vent.**

Disposés en cercle, les enfants soufflent comme le vent vers leurs vis-à-vis qui réagissent corporellement à cette "tempête".

Ils déverrouillent les articulations de tout le haut du corps en balançant "leur branches" au gré de ce vent sans bouger les racines mais en explorant toutes les directions de l'espace (puissance et rythmes variés).

Le meneur de jeu se place ensuite au milieu du cercle, tourne sur lui-même et "souffle le vent" vers les enfants.

## **S'égoutter**

Le vent a apporté la pluie... les enfants sont mouillés et secouent "leurs branches" de plus en plus vite: relâchement musculaire.

Au signe du meneur de jeu, ils s'étirent le plus loin possible dans des directions successives qu'ils auront choisies.

Ce jeu permet de réveiller les muscles, de les détendre tout en conservant tonus et énergie.

## **Respiration**

### **Senteurs**

Inspirer par le nez comme pour se régaler d'un très agréable parfum : fleur, gâteau ...

## *Soupirs*

Soupirer de différentes manières et prendre conscience du rôle du diaphragme : soupirs d'impatience, de soulagement, de douleur, de bien-être...

## **Réveil vocal**

---

### *Jonglage vocal*

• Imiter le jongleur en chantant "hop, hop, hop ..." ou "ha, ha, ha ..." ou "kof, kof, kof ..." à des hauteurs différentes.

Mettre la main sur le "point de toux" - zone abdominale qui se contracte lorsqu'on tousse légèrement.

• Alternier

- les balles basses et rapides, piquées (brèves et énergiques), avec les balles longues et hautes (ports de voix ou "sirènes") : "hop, hop, hop..." ou "ou, ou, ou..." à différentes hauteurs ;
- les expressions individuelles avec les jeux à deux, à trois, en grand groupe.

### *Le yo-yo*

Sur le même modèle et sur le son "you", sonoriser vocalement le parcours d'un yo-yo virtuel.

## **La vocalise**

---

### *S'approprier le texte*

- travailler sur le sens : jouer les situations ;
- distribuer les rôles : des solistes se répondent, alternance soliste / chœur ;
- varier les débits de paroles : de "précipité" à "étiré", en introduisant des silences de durées variables ;
- rechercher différents timbres : voix nasale, chuchotée, avec des accents étrangers, comme si on avait une pomme de terre chaude dans la bouche...
- utiliser différents profils sonores : du grave à l'aigu, de l'aigu au grave, alterner grave et aigu...

• Veiller à la précision des consonnes.

Chanter légèrement, en prenant conscience du travail des lèvres.

Ne pas écraser les finales : éviter "j'ai-me le nou-gal", ainsi que les accentuations injustifiées sur toute la longueur de la phrase ("j'ai-me le nou-gal").

La voix est le danseur qui traverse la scène en l'effleurant, le ruban qui flotte, le mouvement ralenti de la flèche parvenant à la cible ; elle est le vélo du funambule que l'on pousse régulièrement de son souffle, afin qu'il ne tombe pas.

Entretenir l'image du son circulant dans une cheminée située dans le dos, longeant la nuque et débouchant au-dessus de la tête. Le meneur de chant accompagne la phrase par un geste souple du dos de la main le long de cette "cheminée" pour guider les enfants dans le mouvement continu de leur voix.

### 3. Le Loup

5 & 6



Gamme ascendante et descendante dans un intervalle de quinte.

Ambitus : Do3 - Fa4.



Signal de fin : intervention de la guitare.



**Posture, concentration, relaxation : "Planter ses racines..."**

#### *Les plantes aquatiques*

Les enfants sont des plantes aquatiques aux racines fermement ancrées dans le sable. Elles ondulent vers la surface, au gré des eaux tièdes des mers du sud : le corps se balance en formant des "s" mouvants. Les ondes partent des genoux et du bassin jusqu'aux épaules et la tête.

Mais ces plantes aquatiques rêvent de connaître le monde extérieur. L'étoile de mer qui habite dans les coraux voisins leur a tant parlé de la chaleur du soleil, de l'explosion du bleu du ciel, de la brise dans les palmiers, du vol des oiseaux multicolores et de la douceur du sable blanc... Un jour elles se décident à satisfaire leur curiosité. Mais là-haut, sur la plage, un méchant sorcier les attend et les transforme en plantes de pierre : les enfants s'immobilisent, comme dans le jeu des statues, et contractent leurs muscles.

Heureusement, et très rapidement, une bonne fée intervient et les transforme en plantes de cire que le soleil va progressivement réchauffer.

Les muscles se détendent peu à peu : la tête, la plus proche du soleil, retombe mollement. Procéder ensuite à un enroulement progressif pour terminer sur un relâchement musculaire total ; terminer assis, tête et bras ballants.

Enfin, les plantes regagnent la mer et ondulent à nouveau, leurs racines solidement enfouies dans le sable.

- Dans la phase d'immobilisation, la contraction musculaire sera énergique mais brève. Elle ne se limitera pas au visage, aux bras et aux mains ; les jambes, les muscles fessiers, les abdominaux, les dorsaux seront également sollicités.
- La phase de décontraction sera progressive : le meneur de jeu désignera chaque zone concernée et chacun prendra conscience de leur profond relâchement.
- Multiplier les interventions successives du sorcier et de la bonne fée.
- Reprendre le même principe avec d'autres images : l'iceberg qui dérive et fond, le musclicteur à stimulation électrique : contact ! = contraction... coupez ! = relâchement...

#### *Les poissons*

Imiter le poisson qui " respire " : mouvements souples et fluides de la mâchoire de bas en haut.

## Respiration

---

### Le hérisson

Assis en tailleur, les bras en croix sur les épaules pour penser à ne pas les remonter.  
Le hérisson se roule en boule : enroulement en continuité et en expirant. Le danger passé, l'animal se déroule progressivement - inspiration.

### Alternances

Alterner les inspirations brèves "ah!" - surprise, étonnement silencieux, et les expirations rapides sur "tch!" - le ballon se dégonfle brusquement, l'éternuement...

## Réveil vocal

---

### Ali Baba

Les épaules restant basses, ouvrir la caverne au trésor : abaissement de la mâchoire, langue sur la lèvre inférieure, voile du palais soulevé comme dans un bâillement.

Inspirer le plus bas et le plus largement possible et déclamer sur un ton très théâtral : "Sésame, ouvre-toi".

Rouler le "r", faire sonner plus longuement le "a" de "Sésame" et le "oi" de "toi"

Passer progressivement de la déclamation au jeu vocal avec, par exemple, des sirènes sur ces deux voyelles.

La voix s'envole le plus librement possible sans jamais s'écraser. Penser à une corde à vide d'une guitare sonnante largement et librement. Écraser la voix, ce serait comme étouffer le son de cette corde.

## Vocalise

---

- Jouer le texte parlé en exprimant la crainte, le mystère, le secret, la complicité, la fanfaronnade...
- Chanter la vocalise bouche fermée et en ports de voix : sirènes sur un intervalle de quinte ascendante et descendante.

Même exercice en distinguant les notes liées :

- "mou - ou - ou - ou - ou" pour monter,
- "mo - o - o - o - o" pour descendre ; puis
- "ou - i - i - i - i" pour monter ;
- "ou - i - a - a - a" pour descendre...

- Chanter la vocalise sans les consonnes :

"Oua - é - ou - e - ou - ou, oui - a - an - e - ou".

Les plus jeunes prendront une inspiration silencieuse après la phrase ascendante ; les plus grands se contenteront d'une pause en re-attaquant le "oui" après un silence musical qui sera comme un lien et non comme une rupture...

Détacher "où ?" et le tenir en lâchant la voix.

- Enfin, pour éviter d'écraser la fin de la phrase descendante "Oui! Là, dans le houx, sol fa mi ré do", la penser ascendante, avec le même type d'énergie que pour chanter, par exemple, "sol la si do do ..."

- Diversifier les interprétations de la vocalise en reprenant les sentiments exprimés lors de l'appropriation du texte : crainte, mystère ...