

## RESPIRATION

- ♪ Pousser de grands soupirs.
- ♪ Respirer naturellement, en mettant une main sur le ventre.
- ♪ Pratiquer la respiration abdominale.
- ♪ Souffler sur la flamme d'une bougie imaginaire : pour l'éteindre d'un seul coup ou la faire vaciller longuement.
- ♪ Imiter le bruit du vent : brise, vent fort, tempête.
- ♪ Imiter le bruit du train (f, s, ch)
- ♪ L'oiseau : assis ou debout, en inspirant écarté les bras, les tendre à l'horizontal, et battre l'air (l'oiseau déploie ses ailes et s'envole). En expirant, replier ses bras (l'oiseau replie ses ailes).

## PREPARATION CORPORELLE ET VOCALE

### POUR SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS ET MIEUX MAITRISER SA VOIX

#### DETENTE CORPORELLE

- ♪ S'étirer en se laissant bailler si nécessaire.
- ♪ Effectuer des petits mouvements avec les chevilles et les genoux.
- ♪ Faire bouger les épaules pour les détendre en pensant à décontracter les coudes, les poignets et les doigts.
- ♪ Le serpent : faire onduler tout son corps en produisant des SSS... sonores.
- ♪ Le « bof » : hausser les épaules et les relâcher en disant un grand « bof » de soulagement. Effectuer ce mouvement plusieurs fois.
- ♪ Monter à l'échelle : debout, les pieds légèrement écartés, tendez les bras vers le plafond et imaginer que l'on monte un par un les barreaux.
- ♪ Se dépoussiérer les bras, les cuisses, le dos
- ♪ Garder l'équilibre sur un pied.
  - **La tête :**
- ♪ Faire des mouvements avec la tête : des petits « oui », des petits « non ».
- ♪ Détendre la mâchoire en ouvrant la bouche le plus possible puis en la faisant bouger dans « tous les sens » (mâcher du chewing-gum)
- ♪ Travailler le mouvement des yeux en gardant la tête dans une position normale : regarder en bas, en haut, à gauche et à droite.
- ♪ Les ronds de tête : en position assise, les bras le long du corps, devenir lourd et respirer calmement. Imaginer un long pinceau au sommet de sa tête. Dessiner des cercles au plafond dans les deux sens avec ce pinceau imaginaire.

#### PLACER SA VOIX

- ♪ Hum c'est bon ! : pratiquer une sirène bouche fermée comme en se délectant devant un bon plat ! La faire évoluer du grave vers l'aigu.
- ♪ Imiter une sirène sur « ou » avec la main qui suit.
- ♪ Imiter les cloches sur « ding, dong ».
- ♪ Imiter un chat « miaou, miaou ».
- ♪ Imiter le coucou.
- ♪ Voici ma formule magique: Babebibobu ! Répéter de plus en plus fort et inversement, de plus en plus aigu et inversement, de plus en plus vite et inversement.
- ♪ Faire inventer d'autres formules par les enfants et les utiliser de la même façon.
- ♪ Utiliser des virelangues : ex : « Trois tortues trottaient sur trois toits très étroits », « Si docile la sole, l'amie Mirée, cirait la scie si facile à cirer »...