

LA CLÉ DES CHANTS

N° Jan./Fév. 2023



« Corps à Chœur »

Par Pascale ROPERCH (ce.cpdmusique49@ac-nantes.fr)

Le corps est à la voix ce que la voix est au corps

Il serait réducteur de penser que l'on chante uniquement avec ses cordes vocales et que l'on écoute uniquement avec ses oreilles.

Il serait une erreur d'imaginer que l'activité musicale est une pratique mécanique.

Chanter, écouter et explorer sont des actions qui demandent une certaine maîtrise de son corps.

A l'inverse : **Maîtriser son corps** est indispensable pour bien chanter, bien écouter et bien explorer.

L'expression artistique dans sa globalité se manifeste le plus souvent à travers des **gestes**.

La musique concerne l'ensemble du corps : « *On entend résonner la musique dans le corps tout entier, dans le cerveau et dans le cœur.* » (E.J Dalcroze).

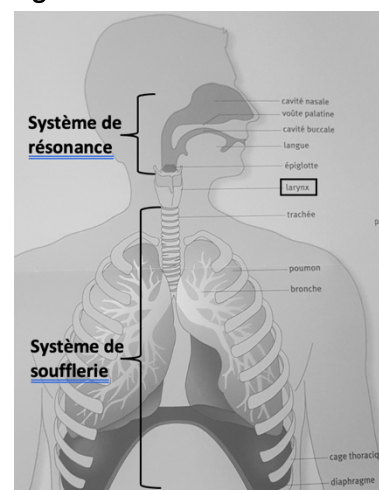
Pourquoi engager le corps ?

- Car **engager le corps engage l'effort** : l'effort d'essayer, d'expérimenter, d'imaginer, d'agir et de mener sa production à son terme.

- Car **le travail introspectif augmente le pouvoir cognitif** : à l'occasion d'exercices sur sa respiration et sur les variations de sons qu'il émet, l'élève augmente sa capacité à se concentrer et donc à apprendre.

- Car **la mobilisation engendre la satisfaction** : vivre une séance comme un apprentissage agréable, permet au corps de libérer l'hormone de bonheur (la dopamine) essentielle à tout apprentissage. « *Toute mobilisation corporelle procure un sentiment de réussite.* » (Neurosciences).

- Car **pratiquer en collectivité stimule la créativité** : produire ensemble est vecteur de partages et d'échanges. Le lien social permet les discussions autour des goûts de chacun dans un cadre sécurisant : la classe. Les élèves observent la production des autres et s'en enrichissent.



En Éducation musicale, de quels gestes parle-t-on ?

- Le geste qui produit un son : la voix, l'instrument, l'objet sonore fabriqué.

- Le geste sur fond musical : l'expression corporelle, le musicogramme (représentation graphique d'un extrait musical qui traduit la représentation mentale que l'élève a du son et qui lui permet de mémoriser ce qu'il entend). C'est à l'intelligence kinesthésique que l'élève fait alors appel.

Des ressources référentielles

<https://eduscol.education.fr/document/14296/download>



Place du corps en éducation musicale

<https://audienslemedia.org/accueil/pagecontent2/nouvelle-liste-articles/la-rythmique-dalcroze-un-apprentissage-de-la-musique-par-le-corps.html>



<https://vox.radiofrance.fr/ressource/la-pedagogie-dalcroze>



<https://eduscol.education.fr/document/14317/download>



Préparation corporelle et échauffement vocal

<https://vox.radiofrance.fr/ressource/chanter-en-elementaire>



<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01922350/document>



Objectif 3 : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

<https://eduscol.education.fr/document/13447/download>

Quelle posture pour engager le geste musical des élèves ?

La **maîtrise du corps** implique d'avoir une **posture** et une **respiration** correctes : un corps détendu permet une respiration fluide et donc une **concentration** de qualité et une **disponibilité** physique et mentale optimale. Sans tension l'élève coordonne sa **respiration** et sa **phonation** et exerce sa voix parlée et sa voix chantée.

L'enseignant doit veiller à établir des **conditions** confortables et favorables :

- Le **lieu** et l'**installation** des élèves : *enlever les tables pour faire marcher les élèves ; imaginer des exercices stimulant la motricité globale dans l'espace.*
- La **durée** de l'activité : en respectant les capacités vocales et motrices de l'enfant.
- La **fréquence et la régularité des séances** : elles sont indispensables pour favoriser la mémorisation et pour développer les compétences gestuelles (le rituel).
- Le **plaisir du geste répété** et petit à petit mieux maîtrisé. La réussite favorise son épanouissement, son bien-être et sa confiance en lui. L'aisance acquise encourage sa motivation pour construire ses apprentissages.

Une erreur à ne pas faire :

Le principal danger en maternelle quand les petits chanteurs sont assis par terre, est de les obliger à casser leur **nuque** pour regarder les gestes de l'adulte debout au-dessus d'eux. De préférence donc, les faire chanter debout. A défaut, utiliser des bancs ou des chaises, l'enseignant « chef de chœur » étant également assis sur une chaise à sa taille.

Une bonne posture de chanteur :

L'ancrage dans le sol (les deux pieds à plat au sol) pour prendre conscience de ses appuis, pour avoir le buste détendu et rester stable : *pieds écartés de la largeur du bassin (position cavalier) ; bassin ni en avant, ni en arrière ; genoux déverrouillés ; épaules basses ; bras décontractés ; mains ouvertes ; nuque placée dans le prolongement de la colonne vertébrale ; tête droite sur son axe.*

A quelles occasions lier corps et voix ?

Des exemples de rituels

♪ **Pratique vocale et interprétation : chants, jeux vocaux** (voix parlée, voix chantée)

- **L'échauffement corporel avant le chant** : de la détente du corps vers la mise en condition de la voix.

- **La détente globale** : *détendre la mâchoire (faire semblant de mâcher) ; faire des grimaces ; bâiller ; secouer les membres ; détendre la nuque ; rouler et hausser/relâcher les épaules ; faire répéter des virelangues (articulation).*
- **L'ouverture du haut du corps** : *masser les trapèzes et de la nuque ; se grandir ; positionner sa tête droite (tenir une balle imaginaire en équilibre sur le haut du crâne).*
- **La tonicité du diaphragme** : *frotter le corps (le savonner ou le dépoussiérer) ; maîtriser la durée d'expiration (la flamme de la bougie à faire trembler sans l'éteindre).*
- **L'éveil des résonateurs** : *tapoter du bout des doigts le visage et le crâne.*
- **Lien entre détente et énergie** : *alterner les positions relâchées/toniques (jeu du pantin / jeu de la poupée molle).*
- **L'ancrage** : *jouer avec le poids et l'équilibre du corps (d'un pied à l'autre) ; chercher l'enracinement (l'arbre agités par la tempête).*
- **Le souffle** : *soupirer, bâiller, rire, toussoter ; alterner expirations profondes (actives) et inspirations par relâchement ; inspirer profondément (imaginer le parfum d'une fleur) ; jouer avec des consonnes (ssss, ch.., ffff, t/k...), puis avec des voyelles ; expirées en continu ou de façon saccadée, plus ou moins vite.*

- **Le rôle du corps pendant le chant :**

- **Le balancement** qui accompagne le tempo aide à la mémorisation : le permettre, l'encourager, le convenir.
- **Les percussions corporelles et instrumentales** (petites percussions ou éléments sonores) qui fixent la rythmique et qui travaillent la coordination entre le mouvement et la voix.

♪ **Pratique d'écoute** : Permettre aux élèves de vivre corporellement l'écoute musicale : *bouger selon leur ressenti, danser en rythme, marcher sur le temps fort.* Encourager le musicogramme (trace écrite par l'élève).

♪ **Déplacements et expression corporelle** : Au son de la musique l'élève réagit aux propositions sonores (improvisation par l'approche sensitive). Stimuler leurs intentions, leurs créations et la verbalisation de leurs expérimentations et de leurs émotions.