

Fiche théorique spécifique (on reprend des notions expliquées dans l'introduction théorique, mais en ciblant les effets attendus)

L'échauffement

Il s'agit d'un échauffement corporel préalable à une préparation respiratoire et vocale. Cet échauffement, comme son nom l'indique, est réalisé au début de chaque séance et deviendra une sorte de petit rituel qui évoluera au fur et à mesure de l'année.

Le corps et la voix sont les membres de l'échauffement, mais le but ultime est le développement d'une écoute active et de la confiance en soi.

Notre organisme a besoin d'oxygène et la respiration est le mécanisme qui nous permet de l'extraire de l'air. Si tout le monde sait respirer, il existe néanmoins différents types de respirations. Celle utilisée pour chanter est une respiration profonde qui permet une oxygénation optimale via un meilleur tonus musculaire du système respiratoire. Des liens ont été montrés entre bonne capacité respiratoire et santé, mais aussi avec une réduction du stress et amélioration du système immunitaire. Et bien sûr avec la cognition, car le cerveau est très gourmand d'oxygène. Une légère diminution d'oxygène suffit à ce que nos capacités cognitives soient dramatiquement affectées.

Au delà de ce point, qui est très important, nos capacités vocales dépendent directement de nos capacités respiratoires. La maîtrise de la voix est donc reliée à la maîtrise de la respiration. Bien maîtriser la voix servira à l'enfant tout au long de sa vie scolaire pour interagir en classe et avec ses amis et bien au delà.

Mais l'usage de la voix ne peut pas être réduit à des facteurs physiologiques. En effet les facteurs psychologiques jouent un rôle important. Il est souvent difficile pour un enfant de sortir sa voix en présence d'autres personnes, en encore plus de chanter. Le travail en groupe permet de surmonter ces difficultés avec une approche ludique dans laquelle le but n'est pas de reproduire une bonne réponse ou une note juste, mais de chercher les limites, comprendre les mécanismes et libérer la voix.

Les échauffements proposés permettent aussi de développer une écoute active de sa propre voix et de la comparer à celle des autres. Chaque voix est différente, chaque voix est malléable, chaque voix peut s'accorder aux autres voix si on les écoute. Il y a un temps pour parler/chanter et un temps pour écouter, rythmés par les alternances proposées

L'échauffement vocal sera souvent accompagné d'un échauffement corporel que les enfants connaissent mieux via l'éducation physique et qui joue aussi un rôle important dans la prise de confiance de l'enfant, pour lui permettre de trouver sa place, dans son corps, et pour accompagner la prise en main de sa voix, car la voix (et les cordes vocales), ça ne se voit pas.