

24 EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

1. Glissando sur une quinte

*Mâchoire bien détendue et bouche légèrement ouverte
Relâcher les muscles abdominaux sur les silences
Ne pas chercher les notes extrêmes, rester dans une tessiture moyenne
Chaque entrée doit être franche, sans agression des cordes vocales
Penser à souffler par le nez*

♩ = 60

glissando Ng Ng Ng Ng Ng Ng Ng etc...

2. Glissando sur voyelles

*Ne pas appuyer sur le M
Relâcher la mâchoire et les lèvres
Donner de l'intensité aux voyelles*

glissando glissando glissando glissando glissando
Mo Ma Mé Mi Mu

3. Entrée en douceur

*Inspirer doucement par le nez, comme pour sentir une fleur.
Mâchoire relâchée.
Eviter les attaques glottiques. Si nécessaire, commencer les phrases par 'ng'
Successivement sur a, puis é, i, o, u*

♩ = 60 etc...

4. Legato sur a-é-i-o-ou-a

Les voyelles doivent être ouvertes

♩ = 120 etc jusqu'à

a é i o ou a idem

9. Triolets sur une tierce, legato

Ne bouger que le bout de la langue, pas la mâchoire.

Pour commencer, chanter lentement et respirer quand c'est nécessaire.

Quand vous arrivez à finir un legato sur l'ensemble des triolets, accélérez.

Chanter les triolets de la façon la plus égale possible.

Si tout va bien, une seule respiration est nécessaire pour chanter la phrase.

legato

Né Né

puis redescendre

10. Triolets sur une quinte, legato

Même exercice que le 9, mais pour chanteur confirmé.

Important: Inspirer lentement, à travers les dents.

Chanter les triolets de la façon la plus égale possible.

N'accentuer aucune note.

Si tout va bien, une seule respiration est nécessaire pour chanter la phrase.

legato

Ni Ni

monter au Sol puis redescendre

11. Economiser son souffle

Inspirer très lentement, à travers les dents.

Emplir les poumons complètement (sous les aisselles, pas sous les épaules).

Compter jusqu'à 10 et recommencer sans respirer.

Chanter vite et lié.

Essayer de répéter la ligne 10 fois (comptez sur vos doigts).

legato

p = 120

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Exercice pour la langue et la mâchoire

Ne bouger que le bout de la langue, pas la mâchoire.

Chanter aussi sur ne ni no nu et la le li lo lu

Observer la différence au niveau de la langue entre le n et le l.

Utiliser le l, avec sa faible pression, comme modèle pour le n.

♩=90

na na na na na na na na na na

monter au Sol puis redescendre

13. Mouvement du bout de la langue

La mâchoire reste relâchée.

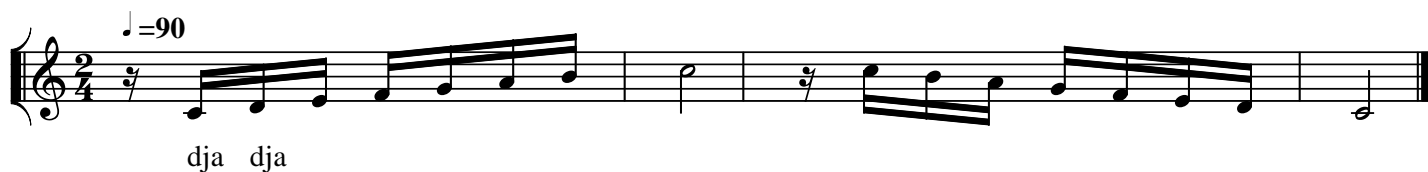
La prise d'air doit être subite, comme dans la surprise ou la frayeur.

Pendant l'inspiration, bouche déjà dans la position du a è..(pas trop ouverte).

Observer la façon dont les flancs se dilatent. Ne pas les laisser retomber.

Sentir comme le bout de la langue est actif avec ces consonnes.

Chanter aussi sur né si et nu



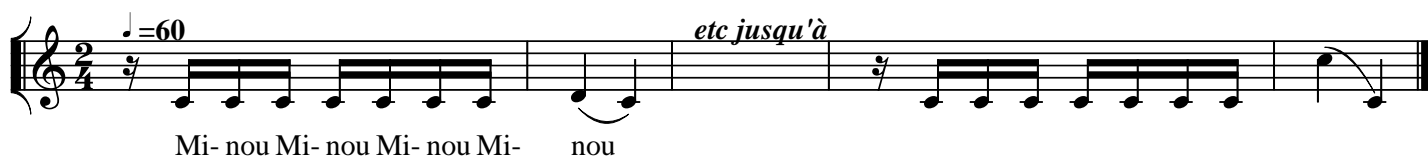
Musical notation for exercise 13, showing a melodic line in 2/4 time with a tempo of 90. The notes are: quarter rest, quarter note C4, quarter note D4, quarter note E4, quarter note F4, quarter note G4, quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4, quarter note F4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4. The lyrics "dja dja" are written below the first two notes.

14. Exercice pour la langue et les lèvres

Chanter aussi lié que pour un chant grégorien.

Articuler les voyelles.

Ne pas trop chanter par le nez le m ou le n.



Musical notation for exercise 14, showing a melodic line in 2/4 time with a tempo of 60. The notes are: quarter rest, quarter note C4, quarter note D4, quarter note E4, quarter note F4, quarter note G4, quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4, quarter note F4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4. The lyrics "Mi- nou Mi- nou Mi- nou Mi- nou" are written below the notes. The text "etc jusqu'à" is written above the notes from G4 to C5.

15. Exercice de rapidité

Chanter cet exercice aussi naturellement qu'en parlant.


Chanter sotto voce, sans forcer, sur pa, puis ni, na et no

Le 'ni' ne doit pas sonner nasal.

Laisser le bout de la langue travailler, transformant le 'n' en 'ni'.

La langue doit être molle et relâchée, comme pour boire.

L'ouverture entre les dents ne doit pas varier tout au long de la gamme.



Musical notation for exercise 15, showing a melodic line in 2/4 time with a tempo of 80. The notes are: quarter note C4, quarter note D4, quarter note E4, quarter note F4, quarter note G4, quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4, quarter note F4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4. The lyrics "pa pa pa ..." are written below the notes.

16. Vibration des lèvres

Imiter le bruit de moteur d'un jouet d'enfant ou celui d'un cheval qui s'ebroue

Ou bien encore: Brrr ! (que c'est froid !)

Faire ce 'r' avec les lèvres, pas avec la gorge.



Musical notation for exercise 16, showing a melodic line in 2/4 time with a tempo of 60. The notes are: quarter note C4, quarter note D4, quarter note E4, quarter note F4, quarter note G4, quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4, quarter note F4, quarter note E4, quarter note D4, quarter note C4. The lyrics "brr" are written below the notes. The text "monter au Sol puis redescendre" is written above the notes from G4 to C5.

17. Staccato et Legato

*Laisser sortir le 'o' et le 'a' rapidement.
Garder toujours les lèvres décontractées.*

♩ = 60

mom mam mom mam

18. M rapides

Idem 17

♩ = 60

retour sur Do

19. Consonnes sonores

*Respirer par le nez.
Former le o derrière les lèvres, comme un baillement avec la bouche fermée.
Ne pas forcer le m avec le souffle, mais le laisser vibrer doucement.
Ne pas commencer la phrase avec un 'h'.
Créer son propre mot d'une syllabe commençant par un m.
Chanter aussi avec ng au lieu de m, tout en gardant la bouche largement ouverte
Anticiper les voyelles: Penser au 'oo' avant de chanter 'moon'.*

♩ = 90

Mmm- -oo- -oon-

20. Simple exercice sur V

*Prononcer un joli 'V'
Vérifier que les dents du haut affleurent la lèvre inférieure.
Idem sur Vent, Voil' ou Vir'*

♩ = 90

V- - -va -oon-

Monter sur la gamme de Do

21. Variation sur Z et V

*Comme le précédent
Idem sur Zèle, Veine et Vole*

♩ = 90

Monter sur la gamme de Do

Zo - - - - - ne

22. Autre variation sur Z et V

*Ne pas presser, mais laisser les Z et les V vibrer gentiment
Ne pas prononcer le e final
Profiter du silence à la deuxième mesure
pour relâcher le ventre et laisser entrer l'air.*

♩ = 60

Monter sur la gamme de Do

vote vite vote vite vroom vv-
zip zep zip zep zoom zz- -vroom
-zoom

23. Exercices sur les intervalles

*Chanter de façon la plus liée possible
Ne pas trop appuyer sur le do grave
Laisser le larynx descendre en douceur, sans "marche"
Sentir comme la langue travaille en prononçant le i
et comme elle se relâche en prononçant le a*

♩ = 60

etc, le plus haut possible

a é a é a
a i a i a

24. Exercice pour décontracter le larynx

*Chanter rapidement et augmenter le tempo à chaque reprise
Idem sur a-i-o et sur a-o-ou
Partir du son "a" pour prononcer le "e", le "i" ou le "o" comme pour parler
Commencer à voix douce avec la bouche modérément ouverte comme pour prononcer o*

etc

a é o a é o a