

ATELIER DE TECHNIQUE VOCALE

Avec l'outil de la paille en plastique (prévoir une paille fine) – Une fois toutes les 3 semaines environ. 5mn.

Constat: à partir du moment où l'on a un outil dans la main, on est aidé par cet outil. Les jeunes se concentrent davantage sur l'objet, sur son fonctionnement et cet objet peut être gardé toute l'année.

1/ Pincer la paille de moitié en bout et vider dedans.

But: entendre son souffle passer. Il est bien de mettre la main au bout de la paille pour sentir que le souffle passe régulièrement, sans à-coups et qu'il y a un peu de bruit. Refaire l'exercice plusieurs fois pour ressentir, trouver le rythme qui convient à chacun et tenir plus longtemps. A faire sans bruit pour plus d'ouverture et de profondeur.

Avantages: on contrôle la sortie de l'air, sa quantité, ce qui oblige à soutenir énormément. Le fait d'avoir un vrai tube fait prendre conscience de la circulation de l'air « en tube ». Tous les muscles autour du larynx et du corps vont se mettre à travailler. On ne travaille pas à pleine voix mais c'est comme si on le faisait, sans fatiguer les cordes vocales.

2/ Sans pincer la paille, faire le mouvement inverse, inspirer sans bruit et expirer en enlevant la paille comme on veut.

But : ouvrir la gorge, relâcher au niveau du cou.

Avantages : l'air va entrer plus lentement et remplir plus profondément . Ne pas faire de bruit oblige à sentir l'air plus froid, il va donc plus loin et ouvre davantage la gorge. Au niveau du cou, le ressenti est celui d'un relâchement et d'une ouverture. Répéter l'exercice pour amplifier le mouvement.

3/ En pinçant la paille, souffler et ajouter un son.

But: sentir que le souffle est régulier dans la main (placée au bout de la paille). Le son doit exister sur le souffle et pas l'inverse. Si le son coupe, ce n'est pas grave mais il faut que le souffle reste.

4/ Même exercice en tierces (ex la - do dièse- la monté chromatiquement sur une octave et redescendre) sans donner d'importance au son qui reste sourd.

But : doser la pression, l'amplifier dans l'aigu.

Si cela tremble, c'est qu'il a trop ou pas assez de pression. Le son est loin derrière et doit vibrer à l'intérieur de la bouche. Plus on monte, plus la pression augmente. Certains arrivent mieux à faire l'exercice sans pincer la paille, à essayer. La langue est posée et neutre.

5/ Même exercice en faisant « des gouttes de sons » .

But : le corps doit sentir que ce n'est pas parce que l'on arrête le son que le souffle doit s'arrêter. Nécessité d'une concentration particulière. Si difficulté, essayer d'arrêter le son une fois sans couper le souffle.

Conclusion: l'outil de la paille, silencieux, permet de travailler chez soi tard ou tôt, avant d'entrer sur scène et aussi efficacement qu'à pleine voix.

Exercices relâchement/tension par deux

Se faire face en se tenant par les poignets et se laisser aller en arrière, chacun soutenant l'autre.
Peut se faire aussi dos à dos.

But : trouver l'équilibre avec l'autre qui permet de travailler le paradoxe du chanteur qui est de trouver à la fois la détente et la tension. La détente est le relâchement du haut de notre corps tenu par l'autre et la tension le soutien du corps de l'autre.

1/ Sentir et accorder les deux respirations.

2/ Chant de la vocalise : « Toulou-ou-ou-se » sur l'arpège de do majeur (do3 do4 sol3 mi3 do3) et monté chromatiquement jusqu'au sol3. Bien relâcher .

Cette vocalise peut aussi être faite avec un pas en avant et un geste des bras qui ouvre le corps.

Le parlé « Snob »

But : ouvrir, bailler. Le terme « snob » parle aux jeunes qui arrivent à trouver sans problème ce bâillement.

Vocalise : Oui oui oui, ha la la (voir fichier son joint)