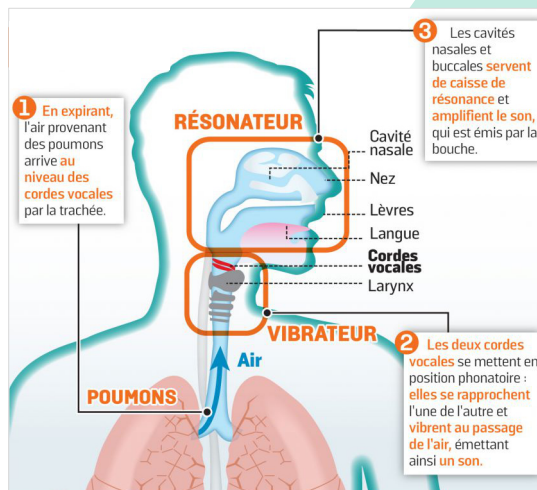


Echauffer sa voix

Chauffer sa voix avant de chanter permet de solliciter les cordes vocales sur toute l'étendue de sa tessiture. En effet, dans la vie de tous les jours, nous utilisons la voix parlée qui requiert une seule octave. Nos cordes vocales sont donc à l'aise sur cette octave mais les zones aigües et graves sont exclues et à remettre en marche.

L'échauffement vocal permet aussi de réviser les différents mécanismes de la voix. Nous parlons, le plus clair du temps, en voix dite de poitrine et selon notre personnalité, nous timbrons plus ou moins notre voix. Il est donc primordial de rééquilibrer cela lors de l'échauffement et, par conséquent, de rééquilibrer son timbre.

Enfin, quand nous parlons, nous ne tenons pas très longtemps les notes, nous ne respectons pas de tempo donné et nous respirons aléatoirement et de façon irrégulière. Il est donc nécessaire, via l'échauffement, de reprendre le contrôle sur tout ce qui différencie la voix parlée de la voix chantée.



Un échauffement vocal complet avant de chanter est très utile (si ce n'est nécessaire) afin de ne pas s'abîmer les cordes vocales et de remettre en place les mécanismes inhabituels de la voix chantée.)

Réveil musculaire et bonne posture

Avant même d'attaquer les exercices pour échauffer sa voix, il convient de s'assurer d'avoir une bonne posture. Pour bien chanter, on doit se redresser, et adopter une position tonique et détendue (dos peu creusé et épaules relâchées). Assurez-vous d'avoir vos pieds parallèles, à peu près de l'écartement de votre bassin.

Une bonne posture permet de pouvoir équilibrer le poids du corps et d'éviter les tensions musculaires. C'est aussi grâce à cette posture que vous pourrez vous "ancrer" dans le sol et ainsi utiliser pleinement votre colonne d'air.

Ensuite, il va falloir vous détendre corporellement. Décontractez votre dos et vos bras en les étirant loin devant et au-dessus de vous. Faites rouler vos épaules et vos poignets tout en basculant doucement la tête de gauche à droite, puis d'avant en arrière.

Finissez par effectuer des petits bâillements avec votre mâchoire afin de détendre cette zone.

Mieux respirer pour mieux chanter ?

Une fois réveillé musculairement, il conviendra de travailler sa respiration. Celle-ci s'appréhende majoritairement par la détente de la sangle abdominale.

Placez une main sur votre estomac, inspirez par le nez, votre ventre doit se gonfler lors de l'inspiration et votre poitrine ne doit pas bouger. Quand vous expirez, laissez votre ventre se dégonfler et votre cage thoracique remonter... Dans l'idée, répétez cela jusqu'à ce que ça devienne naturel quand vous chantez.

Profitez aussi de ce temps pour accroître votre endurance respiratoire. Ainsi, inspirez par le nez en gonflant le ventre sur 3 temps. Bloquez votre respiration sur 1 temps et expirez par la bouche sur 3 temps. Bloquez à nouveau votre respiration sur 1 temps et ainsi de suite...

Réveil vocal

Commencez par vous échauffer les lèvres en effectuant des « lips rolls » ou trilles de lèvres. Il suffit de faire « brrw » (à peu près) comme un cheval. Essayez de garder la bouche et la mâchoire détendues pour que vos dents commencent à vibrer. Les vibrations émises détendent les lèvres et rendent la respiration plus souple.

Dans un second temps, vous allez chercher à échauffer larynx et cordes vocales.

Pour cela, fredonnez une sirène continue, tout doucement. Tout en restant dans une zone où vous vous sentez à l'aise, vous pouvez, de même que l'exercice précédent, faire monter et descendre la note de cette sirène. (Pour être plus concret, n'hésitez pas à vous inspirer d'un son de « sirène nucléaire » trouvable sur Youtube.)

Avant de conclure, quelques phrases cultes de diction, bien que très amusantes à faire en société, vous seront très utiles pour apprendre à articuler : « les chaussettes de l'archiduchesses sont-elles sèches archi-sèches ? », « Je veux et j'exige d'exquises excuses » etc.

Pour terminer, il semble important de vous rappeler que, bien que très réputés et beaucoup vues à la télé, les vocalises peuvent abîmer votre voix si elles sont mal effectuées. Elles ne seront donc pas abordées ici mais peuvent être abordés avec un.e professeur.e de chant afin d'être correctement réalisés.

Petits plus

- ▶ Avant un concert ou un répétition stressante, respirez profondément, ouvrez légèrement la bouche et laissez sortir lentement l'air sur un « S » pratiquement inaudible. Essayez de garder l'air à l'intérieur de vous le plus longtemps possible. Ce dernier exercice vous aidera à canaliser votre respiration et à vous détendre.
- ▶ N'oubliez pas, l'hydratation est primordiale pour ne pas assécher ses cordes vocales. Préférez cependant de petites gorgées entre chaque morceau plutôt qu'une trop grosse quantité d'eau au début ou à la fin d'une répétition.

Approfondir le sujet avec Hugo Le Fèvre, régisseur des studios

02 96 01 51 48 / 06 41 20 73 44 • studios@bonjour-minuit.fr