

Année 2019-2020  
Support pédagogique de la formation :  
« Voix on »



**Formatrice**  
Shirley Poncelet



Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège  
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31  
Contact : [valentine@c-paje.be](mailto:valentine@c-paje.be) (Valentine DURIAUX)  
Assistante administrative  
Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



Voix on

07 et 08 novembre 2019 – ASBL C-paje

Avec le soutien de :



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

**Opérateur de formation**

C-paje

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

## Les traces de la formation

Vous trouverez dans ce portefeuille les différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques de réappropriation. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

Ce dossier reprend des questionnements et des réflexions autour de la thématique, mais ne pourra vous présenter une trace exhaustive de tout ce que nous avons pu aborder en formation.

---

## Des questions en suspens ?

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos **questions éventuelles** suite à la formation.  
Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site ([www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)) .

Valentine DURIAUX – Assistante administrative  
valentine@c-paje.be  
C-paje asbl, rue Henri Maus, 29 à 4000 Liège  
Tel : 04/223.58.71 – Fax : 04/237.00.31  
[www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)

## Sommaire

### I. Présentation

### II. Objectifs

### III. L' échauffement

- Chapitre I : La posture
- Chapitre II : Détente et réveil corporel
- Chapitre III : Respiration
- Chapitre IV : Articulations et muscles faciaux
- Chapitre V : Réveil de la voix

### IV. Jeux vocaux

### V. Rythme et improvisations

### VI. Harmonie et composition

### VII. Bibliographie

### VIII. Annexes

#### Annexe I : C-Paje, Qui sommes-nous ?

## I. Présentation

---

“Chanter... Cela n'est pas seulement former avec la voix une suite de sons musicaux, chanter engage tout notre corps, tout notre être aussi complexe qu'il soit.

Chanter sollicite toute notre présence, toute notre écoute. Chanter c'est oser, chanter c'est s'exprimer...”  
Dans ce portefeuille pédagogique, est regroupé un ensemble d'exercices de jeux vocaux et corporels au service de l'animateur(trice).

La plupart de ces jeux convoquent l'imaginaire de l'enfant (ou du jeune) et ont pour principal objectif d'apprendre en s'amusant. Ils sont des invitations à entrer dans ses sensations corporelles, à découvrir son propre univers sonore et celui des autres.

J'ai respecté une certaine chronologie dans ce portefeuille, car il est important selon moi, si l'on veut entrer un peu plus “dans la matière” en improvisation ou en création collective, de plonger progressivement dans le chant ; car la voix peut être sensible, voire perçue comme une partie intime de soi.

Ainsi, comme si j'allais me baigner dans la mer, j'y mettrai graduellement le bout de mes orteils, puis les pieds, je prendrai le temps de mesurer la température de l'eau, de l'air et, surtout, je m'assurerai qu'il n'y a aucun danger aux alentours, ou le risque de me noyer...

Tout ça pour exprimer l'importance d'un cadre bienveillant pour oser s'exprimer par la voix.

Je vous invite à vous saisir des différentes propositions, à les adapter en fonction de l'âge de vos publics, de leurs possibilités/freins moteurs; de la durée de vos séances musicales... et de ne pas hésiter à faire appel à votre créativité et d'inventer de nouvelles variantes ou de combiner certains jeux.

Le travail de la voix sollicite énormément de muscles ( faciaux, abdominaux, dorsaux...), chanter c'est du sport! Chanter c'est aussi développer son souffle et donc oxygéner tout notre corps!

Le chant est un outil d'expression, mais aussi d'émancipation qui permet de recouvrer la confiance en soi, de lâcher prise et de ressentir notamment de la joie! Alors, pourquoi s'en priver?

Enfin, le premier pas, c'est d'oser faire comme ça te chante! (Dans le respect bien sûr.)

“Sans tambour ni trompette, nos cœurs battent la chamade à cor et à cri et nous chantons à l'unisson la mélodie de nos êtres...”

## II. Objectifs

---

- Apprivoiser les sons et les faire résonner dans le groupe
- Travailler son souffle, sa posture, sa voix à travers d'exercices convoquant l'imaginaire
- Donner du corps à sa voix
- S'affranchir des attentes esthétiques, se faire confiance
- Prendre sa place au sein du groupe
- Éviter les contractures
- Évacuer le stress, les tensions
- Trouver une énergie positive et commune
- Se connecter à ses sensations corporelles
- Explorer le lien entre le geste et le son
- Varier l'intensité de sa voix
- Se détendre
- Oser chanter
- Poser sa voix
- Tenir une note
- Développer l'écoute de soi, du groupe
- Découvrir progressivement toutes les possibilités de sa voix
- De développer et d'échauffer les muscles vocaux

### III. L'échauffement

---

Nous commençons chaque séance par un échauffement progressif du corps : de ses membres, de ses extrémités jusqu'aux plus petites articulations.

Il est important de travailler sur sa posture corporelle, car elle influe directement sur notre appareil respiratoire. De bons appuis, la décontraction de nos muscles favorise notre respiration, dans notre cage thoracique notre souffle peut prendre toute sa place ; ce dernier étant au service de notre bel instrument:

**La voix**

#### Chapitre I : La posture

##### Le tabouret

---

**Position:** Pieds parallèles, pieds alignés sous les hanches. Bien déverrouiller les genoux, rebondir comme un ballon sur ses pieds; position souple.

**Déroulement :** Ensuite, on imagine un grand tabouret sur lequel on viendrait déposer le bout de ses fesses. Conséquence: léger basculement du bassin.

##### Le pantin

---

**Déroulement :** Par 2, il y a un pantin au départ tout "mou" et un manipulateur. Ce dernier tire sur des fils imaginaires pour redresser le pantin pour qu'il se tienne très droit. Ensuite il tire un bras après l'autre; quand il lâche le fil, le bras du pantin se laisse aller. On fait la même chose avec les épaules puis la tête. On inverse les rôles.

## Chapitre II : Détente et réveil corporel

### Le Sparadrap magique

**Déroulement :** Imaginer un sparadrap collé sur une partie de votre corps... Sur les pieds, puis les genoux, les jambes, les épaules, mains, bras, cou, tout le corps. (Proposer une partie du corps à la fois.)

**Consigne:** On essaie de l'enlever en secouant les différents membres.

### Les chatouilles

**Déroulement :** On inspire par le nez et quand l'on expire, on va aller chatouiller le plafond **avec une main** en gardant bien nos pieds ancrés dans le sol. (Telles une plante et ses racines.) À la fin de l'expiration, on laisse retomber le bras. Prendre un temps pour retrouver une respiration commune puis recommencer avec l'autre bras.

### Le « haut les mains »

**Déroulement :** Lever les deux bras avec les épaules relâchées, inspirer dans les côtes et relâcher à l'expiration.

### Oui, non, huit : le crayon invisible

**Déroulement :** Nous commençons par faire de tous petits "oui timides" (avec la tête) puis de petits "non timides" ainsi que des "peut être ". Ils sont de plus en plus affirmés (mouvement plus ample).

On peut écrire son prénom à l'aide du crayon magique. On peut disposer le crayon sur le haut de la tête et dessiner de grands cercles sur le plafond.

→ Mobilité de la tête

## L'élastique

---

**Déroulement :** S'étirer comme un élastique, vers le haut; se grandir comme un géant: "toucher" le plafond avec sa tête en gardant la plante des pieds bien ancrée. Puis relâcher. On peut aussi rebondir comme un ballon.

### Remarques :

**ATTENTION À FAIRE TRÈS PROGRESSIVEMENT POUR NE PAS SE BLOQUER LA NUQUE**

Imaginons un crayon invisible au bout de notre nez. Nous dessinons dans l'air face à nous des petits 8, qui deviennent ensuite de grands 8 (progressivement). Puis si le 8 se couche, ça donne le signe de l'infini; qu'on dessine en tout tout petit puis de plus en plus grand.

On peut faire le même exercice avec le bassin, les épaules...

## Auto-massage ou massage par 2

---

**Déroulement seul :** Se frotter les mains, les poignets, les bras, le corps, les jambes, les pieds: comme si l'on se lavait. Se masser le visage légèrement: le menton, les joues, le nez, les sourcils, le front.

**Déroulement à 2 :** L'un s'enroule vers l'avant, les genoux déverrouillés, il s'incline vers l'avant en arrondissant son dos, laisse pendre ses bras et termine en laissant sa tête pendre. L'autre tapote sur tout le corps latéralement: en commençant par un côté de haut en bas (épaules, bras, dos, cuisses, mollet, cheville, pied) puis de l'autre côté. Il imite l'eau qui coule de la douche sur tout le corps pour terminer. La personne massée se relève en déroulant tout doucement sa colonne et relève la nuque au dernier moment. Ils échangent les rôles: le masseur devient le massé.

## Mobilité des yeux

---

**Déroulement :** Suivre une mouche des yeux. Jouer avec ses yeux: écarquiller les yeux ; clin d'œil ; fermer les yeux ; hausser ou froncer les sourcils...

**Remarque :** Des séances de méditation; l'écoute d'un chant les yeux fermés; ou d'autres pratiques sont bienvenues en début ou fin de séance avec les enfants.

## Chapitre III : Respiration

### La buée et la flamme

---

**Déroulement :** Laissez aller la tête en arrière, la mâchoire est détendue. On fait de la buée sur la vitre plusieurs fois (3X) puis on souffle sur une bougie, mais elle ne doit pas s'éteindre. ( Faire sentir sur la main la différence de température entre les deux.)

**Remarque :** Prendre le temps de faire ces exercices.

→ travail sur le souffle

### Soupirs et bâillements

---

**Déroulement :** Donner des exemples : "pff, je ne veux pas aller à l'école", "pff" (il m'embête), etc. Enchaîner les soupirs sur le phonème : PFF (insister aussi sur les épaules qui se relâchent en même temps). Forcer le bâillement en insistant sur la grimace (le bâillement se provoque automatiquement): concours de bâillements. On n'est pas obligé de mettre sa main devant la bouche!

### Cercle de rires

---

**Déroulement :** Un propose un rire bref et le groupe (tous) répète. Chacun fait une proposition que tout le monde répète. (Au début, le rire est forcé puis devient naturel et irrésistible.)

**Variante:** Chacun à son tour doit répéter le rire de la personne qui est à sa droite, puis ajouter sa proposition.

→ mise en route du diaphragme (et libération d'endorphine)

### Le chuuut

---

**Déroulement :** Regarder face à soi, inspirer et à l'expiration tourner la tête à droite en faisant le son "chhhhh". Revenir face à soi en inspirant et à l'expiration tourner la tête vers la gauche en faisant le son "chhhhh". Faire 3 fois cet exercice.

### Le serpent

---

**Déroulement :** Inspirer, puis à l'expiration imiter le serpent "sssss"

### Le vent

---

**Déroulement :** Inspirer, puis à l'expiration imiter le vent "chhhh"

### Les cigales

---

**Déroulement :** Inspirer, puis à l'expiration répéter de façon saccadée "tss tss tss tss..."

### Le serpent à sonnette

---

**Déroulement :** Inspirer, puis à l'expiration imiter le serpent à sonnette de façon saccadée "kss kss kss"

### L'abeille

---

**Déroulement :** Imiter l'abeille: "bzzzzz"

**Remarque:** on peut alterner les exercices d'expirations continues et saccadées

## Chapitre IV : Articulations et muscles faciaux

### Le chewing-gum

---

**Déroulement** : On prend tous son chewing-gum imaginaire et on va le mastiquer, on a le droit de faire des bulles, de tirer la langue, de faire des grimaces. Le chewing-gum est de plus en plus dur; puis il a plus de goût donc on va le cracher au centre du cercle. On en prend un deuxième, on refait l'exercice. (Les bâillements sont plus que bienvenue.)

→ Mobilité de la tête, détente de la mâchoire

### Les bisous

---

**Déroulement** : Envoyer des bisous dans l'air. De plus en plus vite. De plus en plus fort (mouvement exagéré).

### Concours de grimaces

---

**Déroulement** : Sans s'aider de ses mains, faire sa meilleure grimace, la tenir 5 secondes puis revenir à une expression neutre. Puis recommencer avec une autre grimace (cela peut être imité celle de la personne en face de soi).

### Le pigeon

---

**Déroulement** : imiter le pigeon qui roucoule en roulant les "rrrrrr".

### Le poisson et le chien

---

**Déroulement du chien** : En relâchant la mâchoire, tirer la langue le plus loin possible, avec le son qui sort (n'importe), puis la rentrer et la tirer à nouveau en continu. On peut mettre ses deux doigts sur les joues à la jonction des 2 mâchoires pour bien laisser aller la mâchoire inférieure et sentir le mécanisme s'opérer.

**Déroulement du poisson** : Ouvrir et fermer lentement la bouche puis garder les yeux ouverts, voire écarquillés. Puis faire le même mouvement, mais la bouche reste fermée. Tout en continuant, on peut se masser les lobes des oreilles (ou branchies).

→ Favoriser l'articulation

### Le cheval

---

**Déroulement** : Faire le cheval qui soupire. "pffff" en faisant vibrer les lèvres.

### Langue

---

**Déroulement** : Claquements de langues: langue qui claque en haut du palais (pluie qui tombe); langue qui claque en dessous (sabot de cheval).

### Virelangues

---

**Déroulement** : Phrases pour mieux articuler: "Natacha n'attacha pas son chat Pacha", "petite truite cuite, petite truite crue", etc.

### Les bavards

---

**Déroulement** : Imiter les personnes qui parlent beaucoup: "bla bla bla bla bla bla bla bla"

## Chapitre V : Réveil de la voix

Commencer systématiquement votre séance par muser (donc bouche fermée) afin de réveiller la voix en douceur et d'ainsi éviter de se blesser.

### Muser

---

**Déroulement** : Imaginez manger son aliment préféré! tu prends toutes les saveurs, on peut mastiquer à l'inspiration et expirer sur un "mmhhh" (à faire plusieurs fois).

### Muser et ouvrir sur une voyelle

---

**Déroulement** : miiiiiiiiiii maaaaaaa moouuuuu imiter le chat: miiiaaaouuuuu.

### Le moustique

---

**Déroulement** : Imiter le moustique "zzzzzzzzz" l'animateur.trice dessine avec son doigt le parcours de celui-ci. Les enfants suivent le doigt en imitant le moustique.

### Les voyelles

---

**Déroulement** : Manifester de l'étonnement: "Ahhh ohhh" "Ah oui!" "Ah non!" Avec la voix parlée: "et hop!"  
Chanter sur une même note: a; e; i; o, ou

### Vocalises

---

**Déroulement** : Pour travailler l'ambitus (étendue du son entre le plus grave et le plus aigu).

## La fusée-feu d'artifice-oiseau qui s'envole

---

**Déroulement :** Monter la main du sol vers le plafond pendant que la voix part d'un son grave vers un son aigu. (Une fusée qui décolle.)

**L'inverse:** La main part d'un son aigu en l'air et descends vers les graves (avion qui atterrit).

## Sirènes

---

**Déroulement :** Même principe, la voix suit le geste. Faire des mouvements de vagues.

## Mobylette

---

**Déroulement :** Chacun marche dans l'espace en imitant une mobylette ou une voiture ou un avion, avec sa voix et les vibrations des lèvres; on peut travailler sur la hauteur (aigu/grave) sur la durée (long court), sur l'intensité (forte/piano) en imaginant un parcours automobile (feu rouge/vert, stop, tremplin, déviations...).

### IV. Jeux vocaux

---

Ils sont une initiation au chant et à la création, associant le chant au geste, l'écoute à la création.

#### Noms avec geste

---

**Déroulement** : En rond, se présenter en utilisant : les gestes, les sons, les mimiques... sur son corps ou sur le sol de leur choix. Les autres reproduisent le mouvement et le son de la personne.

#### Son prénom en son

---

**Déroulement** : Chacun chante son prénom, chacun à son tour et tout le monde le répète; l'animateur change les consignes au fur et à mesure ( intensité, durée, hauteur, timbre).

**Exemple** : Murmuré, crié, grave, aigu, fort, en sirène, chuchoté, en voix de sorcière... Ou en traduisant une émotion: endormi, triste, joyeux, autoritaire, en colère...

#### Machine infernale

---

**Déroulement** : En cercle: chacun à son tour produit un son et un mouvement. Les autres essaient de les reproduire à l'identique. On essaie le plus possible de reproduire l'attitude exacte de la personne en question. On se connecte à l'autre, on se met à sa place. La personne suivante ajoute son son et son mouvement, ainsi que la personne suivante... jusqu'à avoir fait le tour de tout le monde.

## Le corps dans l'espace

---

**Déroulement :** Association du mouvement, du rythme et de la voix dans des propositions structurées et aussi improvisées. Dans l'espace libre, marcher seul et prendre conscience de remplir l'espace. Prendre aussi conscience des autres et de leurs mouvements. Explorer la marche, le trot, la course, avec des changements subits : mouvements, arrêts. Frapper dans les mains et s'arrêter en statue. Bien analyser l'énergie du corps. Dire un mot et s'arrêter en statue du mot : plante, animal, construction, émotion, éléments, couleurs... Éventuellement raconter une histoire et vivre l'histoire en mime (je marche sur du sable mouillé ou sec, je passe dans l'eau froide ou chaude ; peu profonde ou au contraire très profonde, je cours parce qu'un gros chien me poursuit...). Dans l'espace, marcher et prendre la démarche qui est proposée : petit/grand, lourd/léger, mou/raide, rapide/lent...

## Jeu d'orientation par le son : Les bouées sonores

---

**Déroulement :** Une personne doit traverser l'espace, les yeux fermés. Elle est régulièrement appelée par quelqu'un qui se trouve à l'autre bout. Face à elle, des bouées sonores sont parsemées çà et là. À la personne de les éviter.

## Le son qui tourne

---

**Déroulement :** Les participants sont en cercle. L'animateur donne un objet à son voisin en lui chantant un son. Celui-ci prend l'objet en chantant le même son et le transmet à son autre voisin. Quand le son est arrivé au milieu du cercle, l'animateur peut faire démarrer un autre objet avec un autre son. On crée ainsi une musique collective qui s'arrête et redémarre à souhait lorsque l'animateur reprend ou relance l'objet dans la ronde.

### « L'orchestre Tsoing »

---

**Déroulement :** Pour ce jeu musical, chaque enfant choisit un son, une onomatopée (tsoing, bip, miam, clac, clic, ding...) ou un son d'animaux (ouaf, miaou, cui-cui...) Désigner ensuite un chef d'orchestre, tous les autres enfants se placent en demi-cercle devant lui. Le chef d'orchestre explique à tout le monde quels signes il va utiliser pour leur dire de chanter plus fort, moins fort, plus vite, moins vite et en avant la musique : les enfants ne doivent pas perdre des yeux le chef d'orchestre. Après un certain temps, choisir de nouveaux sons et un autre chef d'orchestre.

**Variante :** Selon le nombre d'enfants, faire plutôt des groupes de quelques enfants avec le même son.

### Le volcan

---

**Déroulement :** Disposer en cercle, bien serré. Chacun est plié et tend les mains vers le sol. On inspire. À l'expiration, émettre un son (onomatopée), en se redressant, jusqu'à tendre les mains au plafond dont le volume sera adapté aux mouvements (de plus en plus fort donc).

### Balles de son

---

**Déroulement :** Imiter un jongleur qui ferait "hop hop hop" en lançant ses balles puis "ah ah ah" en les rattrapant; puis les faire tourner en les lançant à son voisin de gauche "hop hop hop"; et en les rattrapant, il imitera en principe spontanément "ha ha ha" ; il les enverra à son tour jusqu'à refermer le cercle.

## Le port

---

**Déroulement :** En cercle, imiter dans un premier temps les sirènes des bateaux (sons continus sur une voyelle), les enfants répètent après chaque proposition, puis les vagues (sons ascendants et descendants sur une voyelle) puis la pluie ( sons discontinus sur des onomatopées) Dans un second temps, les enfants se mettent par 2; en face à face (en restant dans le cercle) un fait une proposition (entendue juste avant) et l'autre agit en miroir. Puis changer les rôles.

## Tenir un son

---

**Déroulement :** Tenir des phonèmes: in; an; on; i; a; o en se déplaçant. En circulant dans la pièce, appeler les petits animaux (par exemple) pour qu'ils viennent vous voir. Exemple: "petite souriiiiiiiiis", tenir le "i" aussi longtemps que l'animateur le précise. Changer de phrase: "petit lapinnnnnnnnn", tenir le "in". Etc.. L'animateur peut inventer des phrases se terminant par : in; an; on; i; a; o.

## Jeu du ressort

---

**Déroulement :** Imiter le lapin qui fait des bonds en accompagnant le geste avec la voix. Puis la grenouille, etc..

## Tenir une note : version 2

---

**Déroulement :** En cercle, 2 personnes (celles qui sont en face à face) vont inspirer ensemble et sortir une note au même moment (n'importe laquelle, ça ne doit pas être harmonieux!) tout en avançant l'une vers l'autre. Elles se croisent au centre, prennent la note l'une de l'autre tout en maintenant la note jusqu'au bout du déplacement, afin de rejoindre la place de l'autre. Continuer le jeu de sorte que tout le monde participe.

## V. Rythmes et improvisations

---

### Beat Box et Impro

---

**Déroulement :** En cercle, installer avec les pieds un rythme commun en 4 temps: L'animateur fait des propositions que tous répètent.

- Biss kot petite biskot
- 1        2        3        4
- Dans un premier temps on chante les phrases.
- T'as pas ta capuche. Pourquoi t'as pas ta capuche?
- 1        2        3        4

Dans un second temps, une fois que les phrases sont mémorisées, donner la consigne d'enlever les voyelles. (une phrase à la fois). Séparez le groupe en deux, une partie fait "biscotte" et l'autre fait la capuche en même temps. Sur cette base, la personne qui a envie d'aller improviser (chanter) au centre du cercle se signale. Elle entre dans le cercle pour improviser, puis laisse sa place à qui veut y aller. L'idée est de garder un rythme commun, une écoute; et de trouver ensemble "instinctivement" la fin de l'improvisation.

### Circlesongs

---

**Déroulement :** En cercle, trouver un rythme binaire commun à tous. L'animateur envoie une boucle (vocale; rythmique; les deux à la fois) à sa droite, cette personne la passe elle-même à sa droite et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit "contaminé". Une fois que tout le monde l'a, j'en lance une différente à ma droite, elle circule à nouveau de personne à personne. La première boucle finit par ne plus exister, car elle est remplacée par la seconde. J'envoie d'autres propositions, cette fois-ci en variant le débit entre mes envois; je peux avoir ainsi plusieurs propositions qui se superposent.

**Variante :** Quelqu'un d'autre lance les boucles.

### Impro en cathédrale vocale

---

**Déroulement :** Utiliser le même principe que pour les circlesongs. Faire 2 propositions qui s'accordent. Diviser le groupe en deux pour afin que les propositions coexistent. À partir de là, n'importe qui peut faire une proposition vocale en boucle et qui veut la suit. Trouver une fin commune.

## Improvisations à l'aveugle

**Déroulement :** Les chaises sont en cercle dos au centre. Commencer avec 4 personnes au centre (debout), les autres sont assis dos au centre les yeux fermés. Au centre, une personne va commencer (qui veut, pas de mot pour communiquer), à faire une boucle d'une mélodie qui se répètent ou d'une rythmique, une seconde personne ajoute une autre boucle qui va venir s'accorder à la deuxième et ainsi de suite; leurs propositions peuvent évoluer en fonction de ce qui vient, cela peut être des rires, soupire... Les autres sont à l'écoute. Trouver une fin ensemble. On prend un moment avec ceux qui écoutaient pour partager les sensations, images, etc.. Constituer d'autres groupes.

**Variante :** On peut donner un thème au groupe qui improvise: les chiffres, le métro, l'école, l'opéra, etc.

## Impros en trios

**Déroulement :** En cercle assis sur sa chaise. 3 personnes vont au centre, debout. La consigne: démarrez ensemble!: on inspire ensemble puis on chante ce qui vient. Improviser, s'adapter, faire évoluer les propositions.

**Variante :** Donner des consignes en lien avec les paramètres de la voix : intensité (forte-piano)- timbre (couleur du son)- rythmée (3-4-5...)- hauteur (aigus-basses). Vous pouvez aussi tirer une carte du dixit, ou un mot dans un chapeau...

## Rythme-balles

**Déroulement :** Tous assis en cercle sur des chaises, genoux contre genoux. Chacun a une balle dans sa main gauche ouverte, dos de la main sur sa cuisse gauche. Main droite au même moment sur la balle du voisin de droite. Joindre les mains avec la balle reçue à gauche. Aller poser la balle avec sa main droite dans la main ouverte de son voisin de droite tout en posant la main gauche ouverte sur sa cuisse gauche. Reproduire jusqu'à ce que le groupe trouve un rythme commun et se regarde dans les yeux. Nous travaillons ainsi la pulsation. On continue en comptant : 1,2,3,4. Puis seulement: les 1, les 3, les "et" (contretemps). Sans perdre la pulsation, chacun va dire ce qu'il a fait ce matin après son réveil. En chantant: "Frère Jacques" et puis "À la claire fontaine" puis en les superposant.

## Découpage du temps

**Déroulement :** En cercle, debout, on va découper le temps avec les pieds.

- En quatre temps: Ca-Ro-li-ne (chorégraphie des pieds associés).
- En 3 temps: Lu-do-vic.
- En 7 temps: j'ai-vu-Sam au-ré-fec-toire.

## VI. Harmonie et composition

---

### Composer en sous-groupe

---

**Déroulement :** Chacun va piocher un mot ou une onomatopée dans un chapeau. Tout le monde circule dans l'espace, et a pour consigne d'inventer 2 propositions de boucle avec ces mots-là. Une fois que chacun a ses propositions, l'animateur peut donner comme consigne de répéter la boucle lentement, puis un peu plus vite, puis très rapidement puis chuchoter. S'arrêter net un moment puis former des groupes de 3 avec les personnes les plus proches de soi. Se trouver un petit coin pour composer ensemble avec les boucles de chacun. Elles doivent toutes y être, mais peuvent être modifiées, évoluées, assemblées. L'idée est d'avoir un début un milieu et une fin. Donner plus ou moins 15 minutes. Puis chaque groupe se présentera devant le reste du groupe. On pourra essayer d'assembler 2 propositions de groupe, ou bien en canon...

### Les cartes-notes

---

**Déroulement :** Les cartes-notes sont des objets au sol représentant les notes de la gamme majeure (do ré mi fa sol la si do) de manière imagée: le do représente un dos, le ré -> une raie, le mi -> une mie, le sol -> le parterre... On les place au sol dans l'ordre et à l'aide d'un instrument, on parcourt la gamme dans l'espace que créent les cartes-notes; On peut s'amuser à reproduire le début des chansons que nous connaissons. On va placer 2 ou 3 personnes sur une note, puis 2 ou 3 personnes sur une autre. L'animateur leur donne leur note respective qu'ils chantent et tiennent. Lorsque l'outil est présenté, on propose d'être chef d'orchestre à qui veut. Le chef d'orchestre place les personnes où il veut sur les cartes-notes, puis leur donne des indications de geste pour composer. Chacun peut s'essayer à l'orchestration. On peut aussi utiliser l'outil comme base d'improvisation.

### Les cartes-notes

---

Découverte des cartes-sons.

**Déroulement :** Composer en sous-groupe de 3 ou 4. Tracer ses cartes sons avec la technique du cadavre exquis puis chanter le dessin ensemble sur des sons ouverts (voyelles). Rassembler les propositions. Présenter sa composition au reste du groupe

**Variante :** Retravailler pour créer des paroles sur ce qui a été composé. Pour ça, chaque groupe peut piocher 2 images. Chacun écrit spontanément une phrase que lui inspire l'image. Mise en commun en sous-groupe. Pour chaque partie de la mélodie, on essaie de regrouper les idées de chacun et d'ainsi "coller" le texte à la mélodie.

## Polyphonie et harmonie

---

**Déroulement** : Cathédrale vocale : diviser le groupe en 2. Donner la note fondamentale à une partie puis la quinte à l'autre. Qui veut va au centre et improvise. Cela évolue, les improvisateurs se succèdent jusqu'à trouver une fin commune.

## Chants

---

Apprentissage de chant

**Technique : chanter/répéter** : L'animateur.trice chante la première phrase, le groupe répète (le faire 2, 3 fois). Ensuite, passer à la seconde phrase (le faire 2, 3 fois) jusqu'à la mémorisation complète de la chanson. (On peut s'aider d'un instrument pour la première note.)

**Remarque** : Les jeunes enfants, avant de muer ont une tessiture (espace vocal entre les plus graves et les plus aiguës) en général plus haute que la voix d'un adulte, donc adaptez la hauteur de la chanson en fonction.

- Ani couni (canon).
- Amaiibouiéi amaiibouié (polyphonie).
- Bambali (canon).
- Etc.

---

### Remarques:

Prendre régulièrement des moments de mise en commun ; pour exprimer ses ressentis, partager ses sensations. Pour cela, on peut utiliser des images imprimées illustrant les émotions ou les images du jeu Dixit qui sont assez poétiques et ouvertes pour l'interprétation personnelle.

Une séance "type" commence toujours par l'échauffement corporel et vocal, par le réveil de la voix en douceur avant même l'apprentissage d'un chant.

Parmi les exercices, jeux proposés, selon le temps dont vous disposez, vous pouvez piocher deux, trois exercices de chaque "chapitre" (échauffements; articulations; réveil vocal; respiration; jeux...) afin d'obtenir une séance d'animation complète, convoquant le corps entier.

## VII. Bibliographie

---

- ◆ <https://www.partitionsdechansons.com>
- ◆ « exercices de mise en route vocale et corporelle », Alain Gaylat Cpem, 2002
- ◆ [http://imagesetlangages.fr/animations\\_pedagogiques/rep-plus/180\\_virelangues\\_\\_2\\_.pdf](http://imagesetlangages.fr/animations_pedagogiques/rep-plus/180_virelangues__2_.pdf)
- ◆ « jeux musicaux, Volume 1 : jeux vocaux », Guy Reibel, éditions Salabert
- ◆ « L'art délicieux d'appivoiser sa voix », Abyale Nan Nguema, éditions Leduc.s, 2016
- ◆ « La voix qui guérit : techniques de guérison par les thérapies vocales », Philippe Barraqué, éditions Jouvence.
- ◆ « La dynamique du son », Hélène Foglio, éditions le courrier du livre, 1986.
- ◆ « Les débuts de la polyphonie » : <https://www.youtube.com/watch?v=AuFbnBLELBI>
- ◆ Reportage Arte : « Pourquoi chantez-vous faux ? » : [https://www.youtube.com/watch?v=IcIMcXaa\\_G8](https://www.youtube.com/watch?v=IcIMcXaa_G8)
- ◆ Bobby Mc Ferrin: Circle song: <https://www.youtube.com/watch?v=LBUZnzKXbqE>
- ◆ Bobby Mc Ferrin: gamme pentatonique: <https://www.youtube.com/watch?v=ne6tB2KiZuk>
- ◆ <http://www.musimem.com/voix-humaine.htmuit>
- ◆ <https://www.francemusique.fr/chanter-faux-est-ce-une-fatalite-22>
- ◆ <https://fr.wikihow.com/faire-du-beatbox>

## VIII. Annexes

---

### Annexe I

Que les adeptes de la stratégie du playback, qui n'osent pas ou plus chanter en public de peur d'être grossièrement qualifiés de casseroles se rassurent : chanter faux n'est ni le signe d'une mauvaise audition, ni une fatalité.

Disponible en anglais sur [francemusique.com](http://francemusique.com)



### C'est grave, docteur ?

Pas du tout. « Tout le monde est capable de chanter juste », affirme même Erkki Bianco, phoniatre et ancien laryngologue de l'École d'Art Lyrique de l'Opéra de Paris. Et son explication débute par la correction d'une erreur bien trop répandue : « On se dit toujours que c'est un problème d'oreille, mais c'est totalement faux, c'est un problème de proprioception » .

Proprioception ? Simplement la conscience de notre corps et de ses mécanismes. Ainsi, à moins de souffrir d'une pathologie auditive bien particulière, une personne chante faux parce que, tout simplement, elle ne connaît pas les bons gestes vocaux.

### L'origine du mal

Chacun utilise quotidiennement ses cordes vocales, ne serait-ce que pour parler. Là où le chant complique l'exercice, c'est qu'il nécessite de connaître quelle sensation musculaire associer à chaque hauteur de son.

Pour ceux qui ont pu explorer et assimiler ces sensations dès le plus jeune âge, le geste vocal se fait alors inconsciemment. Pour les autres, il va falloir l'apprendre et commencer par rompre avec une idée tenace, le fameux: « je ne peux pas ».

Des neurobiologistes de l'Université de Zurich ont découvert comment les oiseaux sont capables d'entendre leur propre chant et de le comparer à celui de leur «maître» .



### **C'est pas seulement ma voix qui chante**

Quand certains trouvent le courage de se lancer, ils peuvent se trouver bien déçus par leurs premières vocalises... Mais ce n'est souvent que l'effet du stress : une trop forte pression s'exerce sur les cordes vocales ce qui crée un décalage entre ce qu'ils veulent chanter et ce qu'ils chantent réellement.

Même chez les personnes les moins timides, un simple manque d'exercice peut suffire à leur laisser échapper quelques fausses notes. Ainsi, un bon musicien instrumentiste peut tout à fait rencontrer des difficultés à chanter, parce qu'il n'a jamais vraiment eu à mobiliser son appareil vocal, hormis en cours de solfège.

« Presque tout le monde chante facilement Frère Jacques... Mais Joyeux Anniversaire paraît toujours plus compliqué », observe le Dr Bianco. Car les apprentis chanteurs s'imaginent en effet à tort, qu'un écart entre deux notes nécessite un grand effort, alors que le geste vocal à effectuer est, lui, tout petit...

### **La France, mauvaise élève**

« La France est un des pays où l'on chante le plus mal ». Et en effet, les écoliers français chantent trop peu souvent, comparé notamment à leurs voisins allemands ou britanniques. Et lorsqu'on leur demande de chanter, c'est trop souvent dans un contexte de notation ou de contrainte, qui inhibe progressivement leurs capacités vocales.

Il faut dire que le français, langue plate et sans accentuation, ne nous aide pas. À l'inverse, le chant est une chose plus naturelle pour les populations aux langues tonales. En chinois, par exemple, la prononciation des syllabes inclut déjà une hauteur de son : mâ et mà n'ont pas la même signification, et il faut ainsi presque chanter pour se faire comprendre.

### **Être un chanteur**

Cela peut sembler paradoxal, mais le Dr Bianco est formel : « Pour entendre, il faut déjà avoir fait ». Chanter juste nécessite donc d'abord et avant tout une expérimentation physique : produire de bons comme de mauvais sons pour retenir le geste vocal qui leur correspond. Ainsi, une personne souffrant d'une dégradation de son audition peut continuer à chanter juste, parce qu'elle conserve les bons mécanismes physiologiques.

Vient ensuite l'écoute. Il peut évidemment être utile de s'imprégner de musique lorsque l'on veut améliorer son chant, bien que le résultat dépende de ce à quoi on prête attention. Si c'est la justesse que l'on vise, écouter est un bon exercice d'identification et de différenciation : cette note était-elle plus aiguë ou plus grave que la précédente ?

Gene Kelly au piano

### **Le syndrome Jenkins**

S'inspirer du grand répertoire et des plus belles voix. Pourquoi pas? Mais la démarche reste vaine tant qu'on ne sait pas s'écouter soi-même. C'est ce qu'illustre parfaitement le cas de la soprano américaine Florence Foster Jenkins, casserole notoire, que l'on connaît à l'écran sous les traits de Catherine Frot (dans Marguerite) et de Meryl Streep.

Madame Jenkins écoutait beaucoup de musique, ne manquait guère de confiance en elle, et chantait pourtant terriblement faux. Pire encore : elle ne semblait pas du tout s'en rendre compte. Selon le Dr Bianco, la première explication possible de son mal est simple : « Elle a commencé tard et, surtout, elle ne s'écoutait pas chanter ».

### **Ne jamais dire: "jamais"**

Avec plus ou moins de facilité, chacun est donc capable de s'entraîner pour chanter juste. Le plus tôt étant le mieux. Reste évidemment par la suite à développer son oreille musicale et d'autres qualités vocales, comme l'expressivité. À moins que justement, la musique ne provoque en nous aucune émotion particulière.

C'est ce qu'on appelle l'amusie : ne pas différencier la musique des autres bruits. Dans ce cas-là, il s'agit d'une pathologie neurologique, le cerveau n'interprète pas correctement les sons. Mais même face à un tel handicap, il nous faut rester optimistes : non seulement l'amusie ne touche qu'une part infime de la population, mais de récentes recherches ont montré qu'il est possible d'en guérir.

## Annexe II

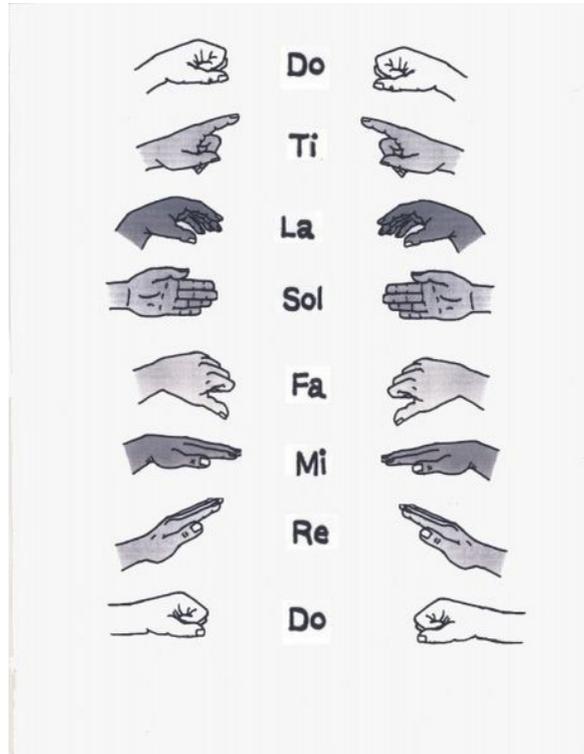
La voix chez l'homme est une émission de sons par le moyen des cordes vocales qui font vibrer l'air. C'est le choc de la glotte sur les muscles du larynx. Cette voix est caractérisée par quatre paramètres : **la hauteur, la durée, l'intensité et le timbre.**

- **La hauteur** qui est la qualité d'un son plus ou moins grave ou aigu dépend du nombre de vibrations. En effet, il faut savoir qu'en matière d'acoustique un corps ne peut émettre un son que s'il vibre. Ces vibrations sont alors transmises à l'oreille par l'intermédiaire de l'air et leur fréquence peut varier entre 16 et 20000 vibrations par seconde (l'unité de fréquence est le hertz, symbole : Hz). Ainsi plus le son est aigu, plus les vibrations sont nombreuses, alors que plus le son est grave, moins il y a de vibrations.
- **La durée** ou la tenue des sons dépend de la pression de l'air expiré. Nul besoin de s'étendre davantage sur ce point facilement compréhensible.
- **L'intensité** fait distinguer un son fort d'un son faible et est liée avec l'amplitude des vibrations. L'unité de mesure de cette intensité est le décibel (symbole: dB). Voici l'intensité de quelques sources sonores pour illustrer nos propos : un bruissement de feuilles: de 0 à 10 dB; une conversation normale: 20 à 50 dB; une discussion animée: 50 à 65 dB; le passage d'un train: 65 à 90 dB; le bruit du tonnerre: 90 à 110 dB et d'un avion à réaction au décollage: 110 à 140 dB. Un bruit devient douloureux à l'oreille à partir de 120 décibels et au-dessus de 160 décibels on peut parler de sons destructeurs!
- **Le timbre** est ce qui permet de reconnaître qu'une même note est jouée à la flûte ou au hautbois. Un bruit ou un son de hauteur non définie (comme un gong) est composé de toutes sortes de vibrations graves et aiguës. Cependant, dans le cas de la voix ou d'un instrument émettant une note musicale de hauteur définie, ces diverses vibrations sont ordonnées de manière mathématiquement harmonieuse. La vibration la plus basse est celle du son entendu et noté par le mélomane ou le musicien. Il s'y superpose, moins fort, mais d'intensités diverses selon l'instrument ou la voix, une série de vibrations deux fois, trois fois, quatre fois plus rapides (et ainsi de suite) et qu'on nomme harmoniques. Ce sont ces composantes du son, cachées (ou du moins: insoupçonnées), que notre oreille analyse comme le timbre.

À toutes ces caractéristiques de la voix humaine, on peut ajouter la justesse qui est obtenue lorsque les sons émis ont exactement le nombre de vibrations correspondant normalement à la hauteur. C'est d'ailleurs par la possibilité d'apprécier la hauteur d'un son musical du fait de la régularité des vibrations qu'on le distingue.

extrait du site <http://www.musimem.com/voix-humaine.htm>

Annexe III



## Annexe IV

### Beat Box

#### Initiation :

- La grosse caisse (Bass Kick) : **P**
- La caisse claire (Snare) : **pF**
- La charleston (Hi-Hat) - ouverte ou fermée - : **Ts**

Après avoir tendu l'oreille attentivement, on essaie, par mimétisme, de reproduire ces différents sons.

#### Plusieurs cellules rythmiques simples :

- « **P-pF** »
- « **P-Ts-pF** »
- « **P-P-Ts/ P-Ts** »

Ensuite, une petite astuce rigolote pour apprendre à faire un Beat. Il s'agit de faire un rythme avec une phrase qu'on utilise dans le langage courant.

- Boots and Cats
- Biscotte, petite biscotte
- Pose ta capuche, dépose ta capuche
- Pâtes au pesto
- un bon p'tit caca (très amusant, pour les enfants)

Dès que vous y arrivez, place à une nouvelle difficulté. Celle-ci consiste à répéter les phrases précédentes en enlevant les voyelles (a; e; i; o; u; y).

Voici maintenant d'autres exercices pour travailler sa rythmique. Répétez ce qui suit plus ou moins rapidement :

- « **Pou-ti-ca** ».
- « **Pou-ti-ca/ la-ti-ca/ pou-ca** »
- « **Pou-ti-pou-ca/pou-ti-pou-ca** »
- « **Té-té-cla/ té-té-clow** »

## Annexe I : C-Paje. Qui sommes-nous?

### Identité

#### Une ASBL



- \*Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- \*une équipe pluridisciplinaire
- \*un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- \*une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

### Un réseau



L'ASBL C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant). Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

### Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

### Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

### Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêle le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

### Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

### Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.