La mise en voix

Exercices à faire à la maison

Pourquoi ?

- Coupure entre le monde extérieur et la répétition (Sas)
- « Laboratoire » expérimental du son du chœur / homogénéité du chœur
- Ecoute / Sensations / Ressenti (pas de partition)
- Plaisir d'être « dans le son »
- « Technique vocale » commune / vocabulaire commun à l'ensemble des choristes

Comme expliqué ci-dessus, les exercices servent également à se détendre, prendre de la distance par rapport au monde extérieur et développer son écoute « interne ». Il faudrait donc, au mieux, un lieu calme et sain pour exercer la mise en voix. Il est conseillé de les répéter plusieurs fois par semaine.

1. Posture

Avant de prendre la pose du chanteur (ci-dessous), nous pouvons chauffer, à l'image d'un sportif, les différentes articulations du corps pour se décontracter et mieux prendre conscience de soi.

On vérifie que notre posture n'est pas gênée par des objets autour de nous, que les pieds (légèrement écartés) assurent un ancrage dans le sol, que la colonne vertébrale soit dans une verticalité avec aspiration vers le ciel et que le bassin est décoincé (genoux déverrouillés et bassin dans la position au milieu, ni avancé, ni reculé).

Le regard va devant nous à hauteur des yeux, l'écoute est vers l'intérieur de nous, sans se juger.

Moyens / outils ?

- Bâillements / étirements / massages
- Verticalité (fil vers le sol / vers le plafond)
- Ouverture (cage thoracique / poitrine / dos)
- Déroulement de la colonne vertébrale (impression d'empilement)
- Détente des épaules / de la nuque (pencher, tourner, basculer la tête)
- « Liberté » de la langue
- Ouverture / articulation de la mâchoire

2. Souffle

Une fois la posture prise et les articulations chauffées, nous allons prendre des respirations longues et de plus en plus pleines. L'air entre par la bouche bien ouverte et il descend jusqu'au ventre.

Dans un premier instant, il ne faut pas respirer trop vite pour éviter que, par précipitation, nous respirions trop « haut » (=dans les épaules).

La bonne respiration sert à réveiller et détendre le diaphragme. Ensuite, il sera plus réactif et plus tonique pour des respirations plus courtes entre deux phrases de chant.

Moyens / outils ?

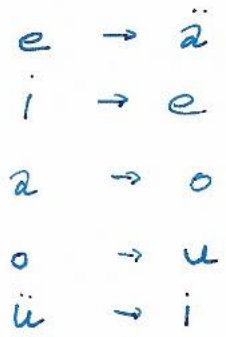
- Soupirs
- Consonnes « non voisées » : ch, f, s, xs, r, p, t, k
- Sons courts / longs (points / traits)
- Travail allongé (ouverture des côtes flottantes, du dos, relâchement du ventre)

3. Résonances/ Vibrations

Les résonateurs sont les endroits dans le corps qui permettent l'émission, la résonance de la voix. Pour les activer et mieux les gérer, il faut d'abord en prendre conscience en réveillant les lèvres, la mâchoire ainsi que la langue – sinon cela pourrait empêcher la transmission de la vibration.

Moyens / outils ?

- « petit moteur » : « brr » (tessitures différentes), drrr, grrr
- v, z, j, m, n, l, gn
- Travail des voyelles : triangle vocalique (i, é, è, a, o, ou, u)



Pour mieux sentir les endroits des résonateurs (dents, nez, crâne etc…) on peut alterner voyelles et consonnes. Par exemple : A-n-O-n-I ou bien t-A-n-I-t-A, Lo-li-la-lou-lu etc…

4. Vocalises

Par les vocalises, nous allons maintenant combiner les exercices corporels avec les notes.

Sans échauffement corporel, il n'est pas conseillé de directement exercer les vocalises car le corps n'est pas encore « prêt ». Elles peuvent être adaptées au morceau à travailler. Par exemple, reprendre un bout de mélodie en changeant les paroles contre des voyelles.

Le principe est simple, nous allons réveiller l'oreille afin qu'elle entende mieux les différents intervalles et la qualité du son. Les vocalises nous permettent également de se mettre dans le rythme, à rendre l'échauffement vocal tonique et joyeux.

Moyens / outils ?

- Intervalles (3ce, 4te, 5te, 8ve)
- Accords parfaits M/m arpégés
- Sons détachés / liés

Dans un premier temps, il est préférable de jouer l'intervalle avec son instrument (préférence piano). Ceci garantit à l'oreille de prendre une bonne habitude, c'est-à-dire vérifier que le son entendu est à la même hauteur que celui qu'on émet.

5. Polyphonie

En chantant avec un accompagnateur et d'autres chanteurs, nous vérifions l'autonomie de chaque voix. Ces exercices servent surtout aux ensembles de voix, mais également à chacun individuellement. En effet, nous développons des « réflexes harmoniques » en chantant ensemble. De plus en plus, l'oreille prend, de façon autonome, le réflexe de situer la voix dans l'ensemble harmonique. Si l'oreille fait son travail on chantera plus juste et plus « ensemble » avec l'accompagnement ou les autres voix.

La distinction de l'écoute des autres et sa propre voix est primordiale pour se sentir à l'aise dans un ensemble. La justesse de sa propre voix est déterminée par la distinction. Il est alors nécessaire de bien écouter sa voix pendant tout l'échauffement et d'apprendre à bien la connaître. Chaque voix a son propre timbre et notre oreille mesure automatiquement la distance spatiale envers les autres voix. Il est inutile de se boucher les oreilles lors de ces exercices polyphoniques. Au contraire, le meilleur moyen est seulement d'aiguiser son écoute. On peut prendre les mains comme un bol devant la bouche en chantant pour renvoyer le son aux oreilles. Les mains creusées feront un miroir auquel le son peut se refléter. Sinon on peut également se déplacer dans l'espace pendant que les autres chantent. L'oreille distingue mieux les différences.

Moyens / outils ?

- Clusters / Unissons
- Dissonances / consonances (Tension / détente)
- Accords parfaits M/m (« montage » : 8ve / 5te puis 3ce, 7ème,…)
- Cadences
- Gammes mineures / Majeures à l'unisson, en canon (3ce, 4te, 5te,..)

@Natalia Steckel, sur une base d'un exposé de Fabrine Loret.