

Échauffement chorale Harmonia du 12 oct. 2026

(Jean-Claude et Gilbert)

① Mouvements de décontraction

* Décontraction : Silence total.

On ferme les yeux, relâche du corps, détente des membres

Descendre la tête, courber le dos, laisser tomber les bras.

Puis dérouler le dos, en laissant les bras ballants et la tête penchée. Remonter les épaules, le cou et la tête.

* Cou : Rotation sans à coup et sans « forcer », lentement vers la droite, puis de même vers la gauche (2 fois) ;

De même, toucher le sternum avec le menton ; basculer la tête en arrière ; essayer de toucher l'épaule droite avec le menton (sans faire de mouvement d'épaule), puis de même avec l'épaule gauche.

* Épaules : rotation des épaules dans un sens ; puis dans l'autre.

* Bassin : on lève le bras droit à la verticale, on se grandit, puis on se penche du côté opposé. On fait de même de l'autre côté.

* Respiration : – Travail ventral. On met les mains sur les bas des côtes. On inspire (par la bouche) : on doit bien sentir les mains s'écarter. On expire et on refait ce mouvement 2~3 fois.

– Travail abdominal : on inspire, puis on expire par à coups : « che », « se », « tse ». On doit bien sentir les mouvements du diaphragme qui se contracte à chaque petite expiration.

* Hula-hoop : plusieurs rotations dans un sens, puis dans l'autre.

② Les lèvres et la langue

« Mobylette » (avec les lèvres)

« Sifflet » (avec la langue)

③ Vocalise (bouche fermée) Mm Mm Mm Mm (2mn 20s)

④ Vocalise Zooo (lié) Zòòòò (piqué) (2mn 13s)

⑤ Vocalise Le zoo est fermé aujourd'hui (2mn 50s)

⑥ Vocalise Travail sur les accords (sur la voyelle « a ») :

- les basses font un Ré 3
- les ténors font un Fa 3 #
- les alti font un La 3, puis les sopranes font un Ré 4
- puis les basses et alti font leur accord (Ré 3 & La 3)
- puis les ténors et sopranes font leur accord (Fa 3 # & Ré 4)
- puis les quatre pupitres font ensemble l'accord final (ré majeur).