

Variante : vivre un atelier sur la musique et le souffle

- Introduire l'atelier en demandant aux enfants : « Pourquoi avons-nous besoin de l'air ? Qu'est-ce qui se passe quand on souffle ? Qu'est-ce qui se passe quand on inspire ? »
- Poursuivre : « Nous allons observer ce mouvement de l'air en nous en faisant un petit échauffement de chanteur. »

1) S'étirer

- Inviter les enfants à se répartir dans l'espace et à garder un peu de distance entre eux pour pouvoir bouger librement.
- Dire : « Comme lorsque nous faisons du sport, nous allons étirer doucement les parties de notre corps pour le réveiller et le réchauffer. »

2) Associer la respiration et le mouvement

- Dire : « Doucement, nous allons faire des mouvements avec notre tête. Tout d'abord horizontaux, en regardant à gauche puis à droite, et ainsi de suite. Puis, nous faisons des mouvements verticaux en regardant en bas puis en haut, et ainsi de suite. Nous essayons d'associer notre respiration avec le mouvement de la tête : lorsque la tête monte j'inspire avec la bouche (mâchoire relâchée), lorsque la tête descend je souffle. »

3) Observer le mouvement naturel de la respiration

- Debout ou allongé, placer sa main sur son ventre (sous le nombril) et observer ce qui se passe.
- Le ventre gonfle à l'inspiration et se relâche à l'expiration. (On peut aussi mettre les enfants deux par deux : l'un est allongé sur le côté et l'autre, assis à côté, pose ses mains sur les côtes de son camarade.)
- Pour certains, le ventre se rentre à l'inspiration : cela se produit lorsqu'en observant, j'essaie de maîtriser ma respiration plutôt que de laisser faire.
- Faire remarquer : « La respiration se fait toute seule, sans que nous y pensions. Mais nous pouvons aussi agir sur elle. Or, souvent, lorsque l'on veut agir sur le souffle, on le bloque et on empêche le corps de faire le bon geste. Plus on se détend, plus la respiration est naturelle. »

4) Observer l'air qui remplit et se vide

- Toujours la main sur le ventre, vider l'air, puis relâcher aussitôt le ventre. Observer que, naturellement, l'air entre tout seul dans les poumons.
- On peut refaire l'exercice en faisant durer l'inspiration sur 3 secondes et l'expiration sur 3 secondes. Puis, le refaire à nouveau sur 4 secondes, puis sur 5 secondes. Attention, contrairement au souffle, l'inspiration est silencieuse... On ne doit pas entendre l'air passer. Si l'on entend l'inspiration, c'est qu'elle est nerveuse, excitée.
- Faire remarquer le ventre qui se gonfle et se dégonfle, l'air qui remplit du haut vers le bas et qui se vide du bas en haut (comme quand on remplit une bouteille : elle se remplit d'abord en bas).

- Faire remarquer : « je peux inspirer et expirer, remplir et vider mes poumons, tout en restant détendu. Je peux même contrôler la vitesse d'entrée et de sortie de l'air. A votre avis, où se trouve le muscle que j'utilise ? »

5) Observer les résonances

- Toujours dans cette posture d'écoute et de calme, inviter les enfants à faire sur l'expiration un son sans timbre : sur un « SSSSS », ou « Chhhh », ou « Fffffff ». Puis avec timbre : « ZZZZZ », « JJJJJJ », « Vvvvv ». On observe alors qu'avec le timbre, une énergie (un moteur) se met en route. Ensuite on peut faire : « Mmmmm ». On observe alors que c'est bien l'air, donc le souffle qui fait vibrer les cordes vocales... (mettre la main sur le cou pour sentir les cordes vocales) Les inviter à repérer des petites vibrations sur leur visage, leur gorge, leur thorax, sur le dos de son camarade... lorsqu'ils émettent le son.
- Faire remarquer : « Nous pouvons faire du son avec l'air que nous expirons. Plus nous sommes détendus et plus notre corps sert de caisse de résonance pour notre voix. C'est très important lorsque nous parlons et encore plus lorsque nous chantons. »

6) Le rythme

A partir de la chanson Esprit du Seigneur, CD 2 n°16 :

- Commencer par travailler à partir de la seconde voix : « Viens, Esprit Saint, viens Esprit Saint »
- Installez une pulsation (vous pouvez vous aider d'un métronome) et veillez à la garder jusqu'à la fin de l'exercice. Chanter une fois la mélodie (dans la pulsation) et inviter les enfants à répéter (en gardant la carrure). Vous pouvez le faire deux ou trois fois.
- Tout en continuant l'exercice, inviter les enfants à mettre les mains devant leur bouche. Ainsi, on sent l'air chaud qui sort de la bouche. On remarque aussi que nous nous entendons mieux : le son rebondit sur nos mains et est redirigé en arrière... vers nos oreilles ! Cependant, la personne en face nous entend moins bien.
- Prendre ensuite la première voix : « Esprit du Seigneur, viens nous visiter. Descends dans mon cœur, sois mon invité. »
- Toujours avec la pulsation (le métronome), donner la première phrase en rythme, sans chanter, sur « t t t t t » et inviter les enfants à répéter. Vous pouvez le faire deux ou trois fois, puis, avec le texte parlé, et enfin, en chantant. Enchaîner tout cela sans s'arrêter.
- Faire remarquer : « Lorsque nous chantons, nous pouvons faire durer les sons, comme l'archet sur un violon, ou faire des sons très brefs, comme une percussion. Ils peuvent aussi être enchaînés rapidement, ou bien alternés avec des silences. Ils peuvent être forts ou bas, aigus ou graves... Le moteur de tout cela est notre respiration. »

7) Chanter

- Reprendre le chant avec les enfants. Vous pouvez le prendre à l'unisson, puis en deux chœurs.
- Observer que le souffle vide demande moins d'énergie que le souffle parlé, qui demande moins d'énergie que le souffle chanté. La prise d'air elle aussi s'adapte, plus ou moins rapide, intensive, en fonction de la dépense utilisée derrière, selon que la phrase est longue ou courte. A noter que nous n'avons pas besoin de forcer la voix ou le souffle pour être entendu, l'air permet la circulation du son.

- Conclure : « Pour chanter, nous avons besoin d'énergie. En même temps, lorsque nous chantons, nous ressentons aussi de la joie. Et lorsque nous chantons ensemble, nous partageons nos voix et notre joie. C'est une manière d'être en communion. Ce n'est donc pas étonnant que nous chantions autant lorsque nous célébrons la messe. C'est aussi une belle manière d'annoncer l'Évangile ! »

Bon à savoir

Le chant a une place très importante dans la prière de l'Église, la liturgie. Le Concile Vatican II nous dit :

« La tradition musicale de l'Église universelle constitue un trésor d'une valeur inestimable qui l'emporte sur les autres arts, du fait surtout que, chant sacré lié aux paroles, il fait partie nécessaire ou intégrante de la liturgie solennelle. » (Sacrosanctum Concilium n°112)

A lire : *Chant liturgique et expérience spirituelle*, par Michel Corsi,

<https://liturgie.catholique.fr/accueil/espace-et-acteurs/art-de-celebrer/5232-chant-liturgique-et-experience/> ou en PDF :

<https://liturgie.catholique.fr/wp-content/uploads/sites/11/2015/02/Michel-Corsi-Chant-liturgique-et-experience-spirituelle.pdf>

Et aussi : *Comment ça marche la voix ?* :

<https://www.youtube.com/watch?v=BxmXBToZHrM>