



L' ECHO RALEUR

Journal de la chorale A PORTEE DE VOIX - ST MEDARD DE DOULON – NANTES
N° 52 – Avril 2014

Je commencerai ce journal par des remerciements qui je pense seront partagés par nombre d'entre vous. Merci Alain pour ta disponibilité à la chorale, pour la mise en place de la tenue du bar, pour ta gentillesse permanente... On sait que l'on peut toujours compter sur toi (un peu trop peut-être). Merci pour tout mille fois...

Voici un article bien à propos. Les saisons sont particulièrement capricieuses depuis quelques temps et nos voix s'en trouvent bien malmenées. Certes vous retrouverez dans mes articles un certain nombre de choses qui ont déjà été abordées dans d'autres exposés, mais la répétition n'est-elle pas une forme d'enseignement !



ENTRE CHANTEUR

PRENDRE SOIN DE SA VOIX

Le plaisir de chanter est souvent diminué par la sensation de manquer de maîtrise de sa voix, de fatiguer trop vite, de ne pas s'entendre, de manquer de confiance pour laisser aller la voix librement. Toute mauvaise utilisation des cordes vocales peut avoir un impact à long terme sur la qualité de notre voix quand nous chantons. Par ailleurs, notre voix ne peut pas toujours se réparer d'elle-même. Le plus souvent, un chanteur peut limiter ses problèmes de voix à long terme en la reposant, mais il est important d'éviter de forcer durablement. Faisons de notre voix, dès aujourd'hui, une priorité.

Lorsqu'il fait froid, que faites-vous ? Vous vous couvrez. Lorsque vous êtes contractés, vous vous étirez ou vous vous massez. Lorsque vous êtes fatigués, vous vous reposez (comment ça pas toujours ?) Vous avez appris à écouter votre corps, et en prendre soin (même si dans la pratique certains s'oublient un peu). Mais en ce qui concerne la voix, c'est un peu différent. C'est

un domaine que beaucoup connaissent mal et certaines idées fausses circulent. Ce qui explique qu'on ne sache pas toujours quoi faire pour en prendre soin ? Voici donc quelques petites astuces de base pour la préserver :

Attention au froid.

Le froid n'est bon ni pour la gorge, ni pour les cordes vocales. Donc : vous devez vous couvrir d'une écharpe que vous avez toujours à portée de la main, même et surtout à la mi-saison, souvent la période la plus traître. S'il fait froid, respirez par le nez afin de réchauffer un peu l'air avant qu'il arrive jusqu'aux cordes vocales. Ne buvez pas glacé, mais à température ambiante. La glace est utilisée à des fins décongestionnantes suite à une opération par exemple, du coup beaucoup s'imaginent que c'est bon pour la voix, ce qui est faux.

Mobilisez votre corps.

Souvenons-nous que notre voix fonctionne via notre corps, le chef nous le fait assez comprendre lors des échauffements. Et lorsque nous ne pouvons solliciter correctement une partie de celui-ci, par exemple notre diaphragme, nous allons compenser en mobilisant de façon soutenue une autre partie (généralement notre gorge). Ce qui génère de la fatigue vocale. Donc il faut échauffer notre corps avant d'utiliser notre voix de façon soutenue, contrôlez notre posture (essentielle à une bonne mobilisation corporelle), respirez avec « le ventre ». Détendez-vous et éliminez les contractions qui pourraient interférer dans votre mécanique vocale. Tout comme votre corps, votre voix s'échauffe : Échauffez-la en tenant des sons bouche fermée par exemple. N'attaquez jamais des notes trop aiguës ou trop fortes dès les débuts, mais suivez une progression. Vos cordes vocales ont une taille, une épaisseur définie qui va déterminer la « hauteur » de votre voix, respectez votre physiologie. Chantez dans votre tessiture et n'essayez pas d'imiter la voix de tel ou tel chanteur (imitiez plutôt une technique). Utilisez les techniques



LECHO RALEUR



d'échauffement que nous pratiquons chaque semaine avant de chanter.

Les abus quotidiens.

L'alcool dilate les vaisseaux sanguins, ce qui n'est pas une bonne chose pour les cordes vocales d'un chanteur. Ce qui provoque une saturation du flot sanguin local et accroît les risques d'hémorragie au niveau des cordes vocales. Limitez votre consommation d'alcool aux jours où vous n'aurez pas besoin de chanter, ni de vous exercer. Le reste du temps buvez beaucoup d'eau à température ambiante, voir même un peu tiède, et n'oubliez pas que l'alcool entraîne une déshydratation.

La fumée de cigarette provoque souvent une inflammation des tissus de la gorge, si bien que chanter devient plus difficile. Il faut éviter constamment de fumer et d'être en présence de fumeurs, surtout dans les quelques jours qui précèdent une prestation.

Assurez-vous de vous nourrir correctement. Vous devez conserver un régime équilibré, variez l'alimentation, bref une alimentation normale et sans abus. Certains aliments ne font pas bon ménage avec la voix. Les laitages provoquent souvent des sécrétions nasales, ce qui vous incite à vous éclaircir souvent la gorge. Certains plats épicés, les graisses contenues dans les chips, la mayonnaise ou le chocolat sont à garder pour après avoir chanté. Évitez d'ingurgiter de grosses quantités d'aliments avant une prestation ce qui entraînerait une gêne respiratoire et pour certains des reflux gastriques. Une digestion lourde ou difficile entrave la mécanique vocale. Essayez de ne pas faire d'impasse sur le petit déjeuner ou un repas, et mangez avant une longue séance de répétition, sinon gare à l'hypoglycémie et à la fatigue qui arrivera plus rapidement.

Pratiquez une activité physique

Cela peut vous paraître étrange mais en ayant une pratique physique régulière vous aiderez votre voix à mieux se porter. En oxygénant l'ensemble de votre corps, vos cordes vocales s'en trouveront apaisées. Trouvez une activité qui vous convienne : vous entraînerez votre souffle. Le corps est intimement lié à la voix, pas

en termes de force musculaire mais en tant que médiateur du son. On ne vous demande pas de sport extrême ou d'y passer des journées entières mais une activité raisonnable et régulière comme

30 mn de marche active deux fois par semaine par exemple.

Respectez vos cordes vocales

Si votre voix est fatiguée et avant une manifestation essayez de ne plus parler du tout (enfin le moins possible). Par contre si vous devez tout de même vous exprimer parlez de façon à vous faire entendre (ne pas chuchoter) mais sans trop donner de la voix et surtout ne hurlez pas. Pour éviter les tensions, faites attention à votre articulation quand vous parlez : évitez les tensions au niveau de la mâchoire, de la langue et de la glotte..

Dormir pour récupérer

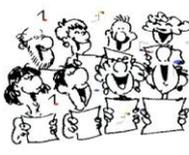
Dormez bien. Si vous ne dormez pas suffisamment, votre organisme ne peut pas récupérer, que ce soit au niveau cérébral ou musculaire. Si vous êtes fatigués vous aurez du mal à mobiliser votre corps et votre attention. Votre voix doit s'épanouir et non pas seulement survivre. Trouvez le nombre d'heures de sommeil nécessaire à une bonne récupération, ce qui peut être différent d'une personne à une autre. Si vous avez les idées claires, votre corps se sentira lui aussi au clair.

Un dernier conseil pratique.

Enfin évitez de vous racler la gorge, ce qui n'est pas bon pour vos cordes vocales. Si vous avez tendance à avoir quelques mucosités suite à un rhume par exemple (qui a dit beurk !) ou à cause du tabac ou de votre alimentation, buvez. Cela facilitera leur élimination. (Attention, le liquide n'entre pas en contact avec vos cordes vocales, comme beaucoup le croient, mais permet l'élimination au niveau du pharynx).

Vous pouvez ainsi boire régulièrement de l'eau au cours d'une prestation.

Tousser n'est pas très bon non plus pour la voix... mais il y a des fois où on ne peut faire autrement. Un remède très efficace consiste à pulvériser un spray à l'eau de mer dans vos narines. Mais attention, pour les chanteurs, se



LECHO RALEUR



racler la gorge est souvent une habitude inconsciente qui indique une angoisse quant à leur voix.

Essayez d'être clair avec vous-même

Si votre voix répond mal quand vous chantez, ce n'est pas nécessairement un problème de technique. Si vous êtes stressés, pratiquez quelques exercices de respiration, toujours les mêmes. Et, comme vu précédemment, chauffez-vous vocalement et corporellement. Votre état émotionnel peut retentir sur votre façon de chanter, tout autant que votre santé physique. Utiliser alors les techniques corporelles et respiratoires que vous avez apprises lors des répétitions. Ainsi en travaillant le corps et le souffle, vous réglerez des problèmes d'ordre émotionnel. Si vous êtes émotif, si vous menez une vie stressante ou si vous traversez des moments difficiles, essayez d'utiliser le chant comme moyen d'expression. Déchargez vos émotions avec le son et en exprimant les sentiments contenus dans ce que vous chantez.



LA REGLE D'OR

« **Celui qui chante fait prendre la fuite à ses maux.** »

Si une grande nostalgie ou des difficultés passagères vous gâchent un peu la vie, alors chantez, chantez pour vous et mettez-y tout votre cœur. Vous vous apercevrez que vos sentiments passeront par votre voix et votre corps et diminueront ainsi les tensions qui vous pèsent. De plus votre façon de voir les choses se modifiera et vous détendrons en partie.



LE CALENDRIER DES ACTIVITES

Les deux jeudis 3 avril et 10 avril seront tous deux axés sur l'interprétation des chants du concert:

- File la laine
- Amstrong
- Due Pupille Amabili
- Aloa Oe
- Tout va très bien Madame la Marquise
- Poulailleur Song
- La Complainte du Phoque en Alaska
- Les Marins de Groix

- Des Cornouailles à l'Oural (Chant commun)

Le 11 avril concert à 20 H 30 à la Maison de Quartier.

Rendez-vous sur place à 18 H 30 pour tous ceux qui ne sont pas bloqués par une activité professionnelle et dès que possible pour les autres. Nous comptons sur vos gâteaux, mesdames et messieurs les cuisiniers.

Les hommes pensez à mettre la bonne chemise c'est-à-dire noire avec votre petite pochette. Les femmes toujours aussi belles et bien pomponnées.

Je pense que pour mettre un peu d'ambiance dans le spectacle et valoriser le concert, qu'il serait sympathique de bisser les chorales à la fin de leur prestation.

En rappel, nous aurons prévus : La balade nord-irlandaise

Chant commun: Des Cornouailles à l'Oural

Ordre des chants :

- Armstrong
- Due pupille amabili
- Aloa Oe
- File la laine
- Les marins de Groix
- La complainte du phoque en Alaska
- Poulailleur's song
- Tout va très bien Madame la Marquise

Les 17 avril et 24 avril seront consacrés en priorité à la reprise des travaux sur Happy Christmas et à la découverte de Qui a tué Grand-Maman.



L'ÉCHO RÂLEUR



CETTE RUBRIQUE EST LA VOTRE

Marc et Evelyne nous ont préparé un petit récit fort sympathique. A vous de le découvrir et merci de cette initiative.

PETIT RECIT A TENDANCE HUMORISTIQUE

J'ai un peu travaillé (pour L'Echo Râleur), Cela change.

A vous maintenant de découvrir ce qui appartient au récit, au roman, à l'humour ou aux trois.

Arrivés désenchantés à la chorale, après un accueil chaleureux du chef Yannick et des choristes, nous sommes repartis enchantés.

Là, c'est la fin de la séquence « poétique », et on essuie une larme.

- **O je vous surveille !**

NB : il n'a pas été prévu de mouchoirs

Maintenant abordons les choses sérieuses : mon pupitre, ...sans oublier Nanou et Annie. Tant pis pour elles !

Au nom de toutes, je les remercie pour leurs gentillesse (non non, ce n'est pas un épithète fade, c'est fort et rare), de leurs compétences et de leurs disponibilités. Sans elles, je progresserais moins vite et moins bien.

A ce moment très précis, vous êtes très émus.

- **O je vous surveille une fois encore !**

Yannick, ne sois pas jaloux. C'est un vilain défaut. Et puis il y a une surprise pour toi, un peu plus loin dans le récit. A mon arrivée, j'étais bien encadrée. Lorsque je dérivais vers les envolées des soprani, à droite, comme à gauche, on me remettait dans la bonne « voie », en me poussant du coude, ou en me faisant les gros yeux. C'est dur la vie d'artiste !! Maintenant, on me pense peut-être intégrée, alors on m'a enlevée une « béquille » (toutes mes excuses à la « béquille »). Au secours, je suis « bancale » et le danger est toujours présent, car après les soprani pourquoi pas le « ronronnement sourd » des basses ? Face à moi, il y a quelqu'un qui « gesticule ».

Que veut-il ? Que fait-il ? Appelle-t-il de l'aide ? Perd-il l'équilibre ? Va-t-il tomber de son estrade ?

- Je suis un peu loin pour le rattraper ! Pas contrariante, je le regarde, j'essaie de le comprendre, -pas évident- ah surprise il tente de me diriger.

Un dernier point, comme moi, vous avez constaté que certains choristes viennent fatigués. Car durant les échauffements de la voix, surtout quand on doit tenir une note, ils s'endorment en chantant celle-ci, et cela s'éternise. (Oh honte, l'un m'est proche, même très proche) Pensez à les réveiller.

Devinette : *Qui suis-je ?*

Soyons sérieux : pour moi, pour nous, la chorale, c'est bien sûr chanter ensemble (de préférence bien), mais c'est aussi ce lieu magnifique pour les échanges humains, essentiels dans ce monde de « brutes ».

