



L'ÉCHO RALEUR

Journal de la chorale A PORTEE DE VOIX - ST MEDARD DE DOULON - NANTES
N° 58 - Janvier 2015

Chaque nouvelle année est une promesse de découvertes, aussi je vous souhaite à tous pour 2015 des milliers de petites joies, du bonheur pour savourer chaque moment, qu'elle vous garde en bonne santé et soit rempli d'amitié.

2 fois plus de bonheur

0 soucis

1 santé de fer

5 tonnes d'agréables surprises



ENTRE CHANTEUR

JE CHANTE ET J'EN SUIS FORT AISE

Le chant allie la détente profonde au travail musculaire et met en harmonie le physique et le mental. C'est un « sport » à pratiquer sans modération. Le chant, tout comme de nombreux sports, nécessite une gymnastique physique et mentale dont le but est de domestiquer son corps de façon précise. On commence par positionner chaque partie du corps à partir d'une check-list : le dos, le ventre, le thorax, la tête, les yeux... Il faut tout mettre en place pour arriver à instaurer le calme et la détente qui permettront de contrôler la machine corporelle et de gérer son énergie.

Et la musique dans tout ça ? « C'est la récompense ».

Lorsque l'on chante, nous sollicitons plus de 300 muscles. Comme un sportif s'entraîne, le chanteur entraîne son corps. Un entraînement qui permet d'améliorer la mécanique et la technique vocale, de travailler la respiration tout en drainant une énergie positive et une bonne humeur. Chanter est un réel engagement physique et mental.

Le chant c'est déjà du sport

Le chant devient un « art sportif » car tous les muscles de l'appareil respiratoire et de l'appareil locomoteur doivent se mettre au service de cette activité. Cette recherche, qui vise à augmenter la disponibilité et la souplesse des muscles, et non leur puissance, s'apparente à celle d'un jongleur, chez qui tous les muscles doivent s'ajuster à ce qu'il souhaite réussir. Tous les chanteurs ne sont pas des athlètes, et il n'est pas nécessaire d'en être un pour chanter mais il faut pouvoir adapter son être et son corps à cet art et aux exigences vocales ambitionnées.

Peut importe le répertoire. Chanter repose, comme de nombreuses activités sportives, sur deux piliers : la respiration et la posture. La plupart du temps, nous inspirons puis expirons du bout des lèvres. Or, pour tenir une note et enchaîner les couplets, le chanteur pratique la respiration thoraco-abdominale. Lors de l'inspiration les poumons se remplissent d'air, les muscles intercostaux se contractent et le thorax s'élève tandis que le diaphragme s'abaisse, augmentant le volume de la cage thoracique. L'organisme tout entier est oxygéné, il s'assouplit et entraîne un relâchement qui apaise aussi les tensions musculaires.

Chanter permet de travailler sa posture. Exit le dos voûté et épaules rentrées. Pour « sortir » sa voix, le corps doit se tenir le plus verticalement possible, le menton aligné, le cou dégagé. Une heure de chant par semaine apporte un maintien comparable à celui obtenu en pratiquant la danse classique. L'ensemble du visage est sollicité : il devient plus lisse, et son ovale plus tonique.

Si surprenant que cela puisse paraître, avec le chant, on se muscle en douceur. Car pour produire des sons, le chanteur est obligé d'articuler. Il travaille ainsi tous ses muscles faciaux, notamment les zygomatiques. Chanter est donc un excellent exercice pour conserver la



LECHO RALEUR

jeunesse de ses traits et l'élasticité de sa peau. Mais qu'on ne s'y trompe pas, nos mâchoires ne sont pas les seules à participer, l'ensemble du corps est sollicité.

Pour chanter correctement, adopter un placement adéquat est indispensable. « Une bonne posture va solliciter les muscles profonds. Le dos s'ouvre alors que bien souvent il est voûté, et tous les petits muscles qui entourent la colonne bossent, en statique... Les dorsaux aussi, « ils participent au bon positionnement des épaules, de la nuque et du ventre. Les jambes ne sont pas en reste : pour une bonne circulation du son, être bien installé dans son bassin est nécessaire, ce qui demande une bonne tonicité des muscles des cuisses.

Tenir la note, demande du souffle, « cette pratique permet de développer une respiration profonde, celle présente dans les pratiques du yoga. La respiration costa-abdominale permet de défaire les tensions musculaires et d'apprendre à maîtriser l'expiration pour produire des sons. Plutôt que de forcer sa voix, il vaut mieux trouver l'origine des différents blocages : un ventre noué, des épaules raides, un bassin peu mobile... Chanter va augmenter la mobilité à la fois corporelle et tissulaire. Quelle que soit la respiration que vous choisirez d'adopter, pousser la chansonnette apporte une bonne oxygénation à tout l'organisme. Chanter n'est pas projeter du son, c'est mettre le son à l'intérieur du corps pour qu'il résonne comme un violoncelle.

Les vocalises, également nommées stretching vocal, représentent un vrai tour de stade pendant lequel on apprend à coordonner et synchroniser sa respiration, son tempo, sa voix et la mélodie. En chantant, on apprend à relâcher son corps et à se tenir droit. Une bonne capacité cardio-vasculaire va fortifier puissance, volume, largeur et performance de la voix. Beaucoup d'artistes chanteurs, sont de véritables athlètes et mixent entraînement sportif et coaching vocal.

Ma voix, c'est moi en mieux

La voix comme une empreinte digitale, caractérise une identité, une personnalité. Chantée ou parlée, elle est révélatrice de nos émotions les plus profondes, elle est le reflet de notre âme, porteuse d'une histoire. C'est aussi le seul instrument de musique naturel vivant, le

premier outil de communication. L'harmonie, la justesse de l'intention, la prosodie (l'inflexion, le ton, la tonalité, l'intonation, l'accent, la modulation du langage) sont les points essentiels d'une belle voix posée, agréable aux autres comme à soi-même. Apprendre à connaître sa voix, c'est apprendre à mieux se connaître donc à utiliser l'ensemble du potentiel humain, c'est-à-dire : corps et mental. Lier les deux permet de stimuler les 2 hémisphères du cerveau tout en favorisant la justesse d'un équilibre général.

Chanter c'est aussi oser être soi sans peur du regard de l'autre. Se révéler tel que l'on est. Le chanteur s'exprime devant les autres et libère ses émotions les plus profondes, en donnant le meilleur de soi en grande confiance. Repousser ses limites, c'est exploiter tout son potentiel physique et mental pour atteindre la note ou le bon geste.

Lâcher ses émotions, se laisser aller, libérer sa voix sans peur du regard de l'autre... Et si c'était une expérience du bonheur ? Endorphines et sérotonines sont sécrétées pendant le chant. Voici des réactions chimiques propres aux sportifs que l'on retrouve aussi chez le chanteur. Derrière la chimie du cerveau, travailler sa voix, c'est aussi donner du sens à ce que l'on dit, raconter une histoire, réinterpréter et réadapter. Comme le sportif, le chanteur engage son corps et son esprit en entier. Physiquement, le chanteur n'est pas en reste. Articuler les mots, chanter s'exprimer physiologiquement sollicitent une grande partie des muscles du visage et favorisent les expressions positives. Sourire est peut-être un sport ? Chanter libère aussi la créativité du fait d'une détente totale du corps et de l'esprit. Musicaliser ses mots est comme « lâcher son coup » au tennis ! Travailler la mécanique et la

LECHO RALEUR

technique en parallèle d'un relâchement émotionnel sollicitent les deux hémisphères du cerveau donc une justesse de l'équilibre permettant l'expression des talents de chacun.

La musique est aussi un support incontournable du sport. Elle est utilisée par plaisir, pour donner un rythme à son entraînement, pour encourager sa performance ? Les coureurs rythment leurs

courses avec la musique. Mais elle permet aussi d'oublier la douleur et la souffrance. Elle est présente du départ d'une course à son arrivée. Etre sportif, c'est vivre et faire vivre des émotions fortes « en corps » et en musique. Chanter, c'est musicaliser son corps et ses émotions.



LE CALENDRIER DES ACTIVITES

- **Jeudi 8 janvier 2015**

Découverte de **L'envie**



UNE NOTE POUR UNE PARTITION

LA GAMME

Nous avons vu qu'il y a 7 notes nommées de Do à Si. La note suivante est appelée à nouveau Do. Cet intervalle du Do au Do suivant porte le nom d'octave. De manière plus générale, l'octave est l'intervalle qui sépare une note de la prochaine note qui porte le même nom, comme par exemple du Sol au Sol suivant. En voici un exemple avec Do :

Cette série de notes de Do à Do est appelée la gamme de Do. Comme ce schéma se répète plus haut et plus bas, nous allons nous limiter à expliquer le contenu des notes de Do à Do. La même explication est valable entre deux Do successifs.

Travail sur **Lascia ch'io pianga** et **L'enfant au tambour**.

- **Jeudi 15 janvier 2015**

Poursuite de la découverte de **L'envie**

Travail sur **Lascia ch'io pianga** et **L'enfant au tambour**.

La répétition se terminera à 10 H afin de partager ensemble la galette des rois.

- **Jeudi 22 janvier 2015**

Suite de l'apprentissage de **L'envie**

Travail sur **Lascia ch'io pianga**, **L'enfant au tambour** et **Poulailler's song**.

- **Jeudi 29 janvier 2015**

Découverte de **L'estaca**

Début de la mise en place de **L'envie**

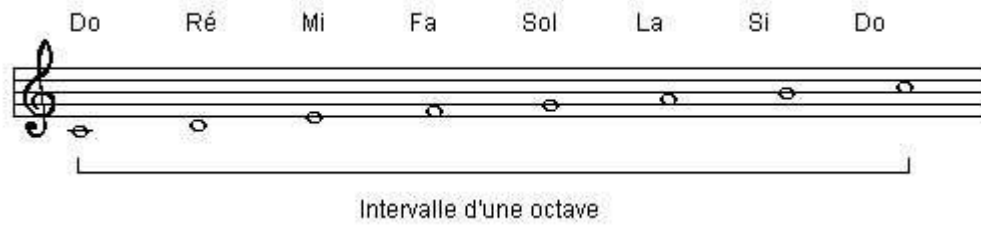
Amélioration de **Lascia ch'io pianga**, **L'enfant au tambour** et **Poulailler's song**.

Je vous rappelle que vous avez accès à tous les fichiers MP3 sur le site.

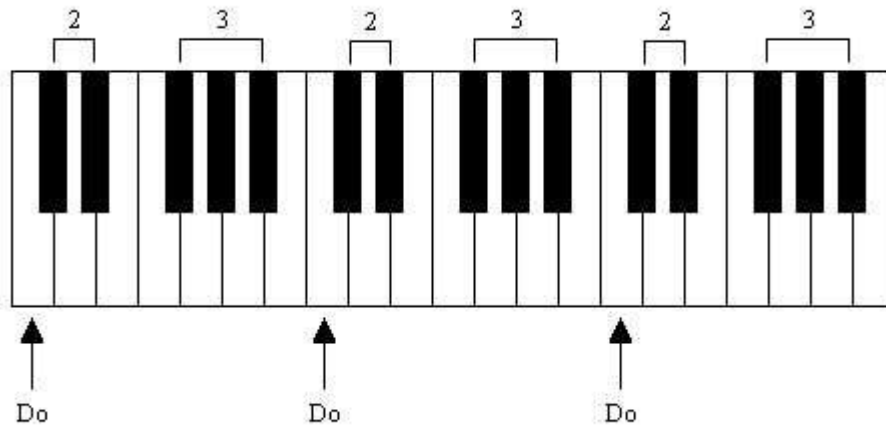
Yannick a envoyé à tous ceux qui ont Internet la partition et les fichiers MP3 pour toutes les voix.

Si vous avez déjà une petite minute, jetez-y un coup d'œil !

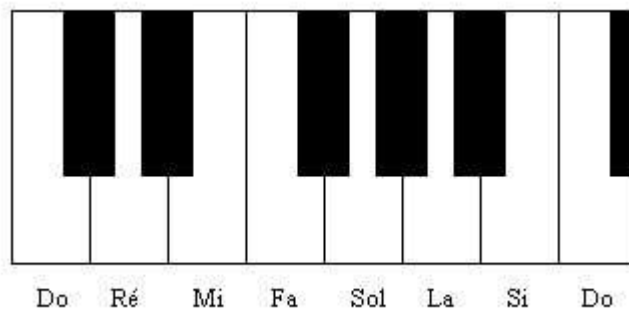
LECHO RALEUR



Ces notes correspondent aux touches blanches d'un clavier de piano ou d'orgue. Vous pouvez facilement les repérer en observant que les touches noires sont disposées par groupes de 2 et 3 entre les touches blanches. Les Do sont les notes qui se situent juste à gauche d'un groupe de 2 touches noires. En voici une illustration :



Les notes blanches situées entre les Do suivent le même ordre que sur la portée :



Les touches noires du clavier sont également des notes que l'on peut jouer. Elles sont situées entre certaines notes blanches. Avec 7 touches blanches et 5 touches noires, on obtient donc 12 notes différentes. La treizième note est de nouveau un Do et le même schéma se répète.