

Parlons un Peu Méthode

Les échauffements

Par Cristian Grases

Avant d'analyser la méthodologie qui se cache derrière la période d'échauffement, je crois qu'il est capital de consacrer un peu de temps à comprendre l'importance et les raisons qui poussent à passer un temps précieux à s'échauffer. Dans leur livre intitulé *The complete choral warm-up book*, (« la bible de l'échauffement vocal ») Russell Robinson et Jay Althouse proposent huit arguments soutenant le besoin d'échauffements. Les voici :

- 1. Les échauffements représentent un objectif.*
- 2. Les échauffements préparent la voix pour chanter.*
- 3. Les échauffements permettent aux chanteurs de s'entendre et d'entendre les autres.*
- 4. Les échauffements permettent de se préparer physiquement au chant.*
- 5. Les échauffements permettent de mettre en place de bonnes habitudes de respirations.*
- 6. Les échauffements parviennent à l'unification des voyelles.*
- 7. Les échauffements mettent en place une intonation de façon mélodieuse et harmonique.*
- 8. Les échauffements créent un lien avec la musique à chanter pendant la répétition (je voudrais rajouter sur ce point qu'ils peuvent aider à dépasser certaines difficultés du répertoire avant l'heure).*
- 9. J'aimerais ajouter un neuvième point: ils aident à préparer l'esprit, l'atmosphère et l'énergie pour la*

répétition.

Les échauffements peuvent être organisés de diverses façons. Selon moi, il y a globalement deux niveaux d'organisation : le premier a à voir avec l'exercice en lui-même, sa ligne mélodique et les combinaisons de sons et syllabes utilisés ; le second relève de l'ordre selon lequel sont présentés les exercices pendant la période d'échauffement. Les combinaisons de ces deux types d'organisation sont infinies, et chaque chef a ses préférences quant à l'organisation et la durée de la période d'échauffement. Permettez-moi de partager mes propres opinions.

Activité #1, Objectif: Un des moments les plus stimulants de la période d'échauffement est le tout début. C'est une période de transition pendant laquelle les pressions de nos activités quotidiennes (stress, trafic, pressions financières, examens universitaires, famille, etc.) doivent faire place aux conditions appropriées pour faire de la musique ensemble. Il existe différentes façons pour le chef de chœur de créer les conditions idéales afin que les chanteurs opèrent cette transition. J'ai tendance à toujours démarrer avec un peu d'activité physique. Certaines sont plus actives (par exemple un jeu de question-réponse en frappant différents rythmes, ou quelques exercices de coordination), qui aide à dynamiser le chœur ou aide les chanteurs à se concentrer s'ils sont trop énervés et/ou étourdis; et d'autres ont un rythme plus lent (par exemple créer un cercle où chaque chanteur masse les épaules de la personne se trouvant devant lui, tout en chantant de très longues notes dans une gamme confortable, ou un exercice avec les yeux fermés) ce qui à terme aiderait à relâcher la tension et calmerait les participants afin qu'ils soient prêts à chanter. De temps en temps, lorsque mon ensemble travaille sur une œuvre ayant des passages

eurythmiques (mouvement et percussions corporelles), j'ai tendance à me servir de ces difficultés eurythmiques pendant la première activité de la période d'échauffement. D'après mon expérience, l'exercice le plus efficace dépend de l'état d'esprit général des chanteurs. Peu importe ce que vous avez prévu pour cette première activité avec votre chœur, le chef doit être conscient et prêt à adapter chaque jour son activité selon les conditions particulières de l'ensemble.

Activité #2, Soutien de la respiration: Ensuite j'aime à travailler la technique de la respiration (soutien, placement, durée, et contrôle de la respiration). Le but de cette activité est de rappeler aux chanteurs la bonne technique de respiration par le ventre. Alors que l'exercice de respiration aborde différentes articulations, durées, ou utilise différentes consonnes (telles que [f], [s], [z], [ʒ], etc..), le but est de toujours reconnecter avec une bonne sensation de respiration soutenue. Après tout, c'est la base pour une phonation libre, saine et détendue. Je me suis souvent retrouvé à faire ce genre d'exercices avec des chœurs débutants ou des chorales d'enfants. Avec des ensembles ayant plus de préparation, je mets généralement au point un exercice qui recoupe les activités 2 et 3.

Activité #3, Vibration/Phonation: A ce stade, les chanteurs doivent être prêts à chanter. Ce premier exercice chanté devrait se concentrer sur l'idée d'une phonation saine basée sur une colonne d'air correctement soutenue. Généralement, je présente des exercices mélodiques ayant trois caractéristiques distinctes: a) ils sont descendants, afin d'amener la voix de "tête" dans la "poitrine" et éviter l'inverse, b) ils ne dépassent pas la quinte, ce qui voudrait dire que l'on commencerait sur un "sol" (5ème degré de la tonalité) et irait au "do" (tonique), et c) ils n'ont pas de coupures, allant de

temps en temps à l'extrême en estompant les intervalles afin de chanter essentiellement avec un port de voix descendant.. Je demande aux chanteurs de se concentrer sur leur respiration ventrale (pour cela, je leur demande habituellement de mettre une main sur leur ventre afin qu'ils puissent se contrôler eux-mêmes), et sur la vibration du masque (pour cela, je leur demande de mettre un ou deux doigts en haut de leurs nez et entre leurs yeux). Cet exercice monte et descend dans la gamme, mais dans une tessiture confortable pour tous les chanteurs. Je recommande d'avoir recours à une fricative (consonne frottée) et/ou des consonnes nasales telles que [z], [ʒ], [v], et une bouche ouverte [n] et [ŋ]; ce dernier point est mon préféré parce qu'il engendre automatiquement une position basse et détendue de la mâchoire.



Astuce: au lieu d'une consonne, vous pouvez avoir recours à une consonne roulée

Activité #4, Voyelles: Le prochain objectif est d'ouvrir le son de vibration dans une voyelle. Utilisez chacune des fricatives ou consonnes nasales susmentionnées pour le début, puis ouvrez vers une voyelle pour de meilleurs résultats. Cet exercice pourrait être ascendant ou descendant et inclure des sauts si vous le désirez. J'ai tendance à toujours rester dans un intervalle de quinte, mais faites cet exercice plus haut et plus bas dans la tessiture. Je rappelle à mes choristes l'importance d'écouter toutes les parties afin d'accorder la couleur de la voyelle. C'est un moyen de continuer à les faire activement penser comme un ensemble.



Astuce: Assurez vous que le ton du [z] est le même que la voyelle Cela évitera un port de voix ascendant, et assurera un démarrage impeccable

Activité #5, la gamme: C'est le moment pendant lequel nous étirons les cordes vocales. Les exercices effectués à ce niveau doivent être longs d'au moins une octave (ils peuvent même dépasser cette limite si vous le souhaitez), et devraient explorer le haut et le bas de la gamme de tous les chanteurs. Je rappelle à mes choristes quelques concepts tels que la modification de voyelles par le *passaggio*, en chantant uniquement les voyelles sur le haut des gammes, et en rendant le son brillant dans les gammes basses.



Astuce: vous pouvez avoir recours à un mouvement corporel comme par exemple ouvrir vos bras ou plier vos genoux afin de relâcher la tension et libérer le son

Activité #6, Mise en relation avec le répertoire: c'est à ce moment que j'ai recours à un exercice particulier qui

introduit une difficulté ou un défi issus des morceaux qui devront être répétées (par exemple chanter une quarte augmentée, une gamme dans un mode différent, un défi rythmique, un groupe, une articulation particulière, des langues étrangères...etc..). Cette activité est facultative, cependant très bénéfique quand l'ensemble est au début de l'apprentissage d'une nouvelle chanson.

Activité #7, Ensemble: Lors de cette dernière activité, nous travaillons sur des problèmes qui se rapportent au chant en groupe. Celui que j'ai le plus tendance à travailler est d'entraîner les choristes à chanter un son tout en en écoutant un autre, mais vous pouvez également vous concentrer sur l'unification des voyelles, des problèmes d'équilibre, des accords particuliers ou des suites d'accords, l'intonation, ou tout autre aspect du chant d'ensemble. Les activités 6 et 7 peuvent être interchangeables en fonction de votre propre programme de répétition.

Quelques remarques pour terminer:

1. Il peut être avantageux d'utiliser exactement les mêmes exercices pendant plusieurs répétitions consécutives car cela pourrait contribuer à développer des habitudes de chant appréciables ; mais avoir recours à ces exercices pour beaucoup de répétitions à la file risque de les rendre inintéressants, et peut même leur permettre d'être exécutés en mode de « pilotage automatique », et engendrer ainsi le rejet des choristes. Je suggérerais de toujours utiliser des matériels mélodiques différents qui présentent les mêmes aspects vocaux du chant.
2. Lorsqu'elles sont exécutées efficacement, toutes ces activités peuvent être faites en 6-8 minutes. D'après mon expérience, une période d'échauffement supérieure à

- 10 minutes risque de devenir fastidieuse et inefficace.
3. Introduisez dans le processus de grandes doses d'énergie, humour et dynamisme afin de créer une ambiance positive. Ainsi, les choristes ne compareront pas la période d'échauffement à une torture du chant choral.
 4. Autant que vous le pouvez, liez les idées présentées lors de la période d'échauffement au répertoire en cours d'étude; et par la suite, pendant la répétition du répertoire, faites référence aux exercices d'échauffement exécutés précédemment. Ainsi, vous ferez de la période d'échauffement une part entière de la répétition.
 5. N'ayez pas peur d'être créatif et de rendre cette importante partie de votre répétition aussi amusante, énergique et interactive que possible. Amusez-vous, et les choristes feront de même!

Ci-après quelques références sur le sujet :

- Robinson R. & Jay Althouse. *The Complete Choral Warm-up Book. A Sourcebook for Choral Directors*. Van Nuys: Alfred Publishing, 1995.
- Jordan, James. *Evoking Sound. The Choral Warm-up*. Chicago: GIA Publications, 2005.
- Adams, Charlotte. *Daily Workout for a Beautiful Voice*. DVD. Santa Barbara: Santa Barbara Music Publishing, 1998.
- Ala-Pöllänen, Kari. *The Secrets of the Tapiola Sound*. Tapiola: Tapiola Choir, 2006.
- Johnson, Jeff. *Ready, Set, Sing! Activating the mind, body and voice*. Santa Barbara: Santa Barbara Music Publishing, 2000.
- Frauke Haasemann and James Jordan on tune série de publications (livres, cartes, matériel vidéo) appelée *Group Vocal Technique*, publiée par Hinshaw Music.

- Sanna Valvanne a récemment fait un DVD intitulé *Sanna's Warm Up DVD* et est disponible sur son site Internet.

En ce qui concerne les échauffements, chaque ensemble a ses propres besoins qui reflètent ses capacités techniques, son expérience, sa compétence vocale et sa propre sélection de répertoire. Les idées que j'expose sont juste une manière d'aborder cette partie importante de la répétition. Ces idées peuvent être adaptées, développées, combinées avec d'autres idées de votre propre chef ou de collègues, ou étendues et explorées dans de nouveaux cadres. Dans tous les cas, il est important de garder à l'esprit que la période d'échauffement n'est pas seulement une partie de la répétition pendant laquelle on prépare l'instrument vocal à l'activité à venir, mais qu'elle crée l'atmosphère globale de la répétition qui suit et devrait être considérée comme faisant partie intégrante du processus d'ensemble pour devenir aussi fructueux que possible.

Cristian Grases a obtenu son master en direction de chorale sous Alberto Grau et María Guinand à Caracas, Venezuela; et son doctorat en direction de chorale à l'université de Miami. C'est un compositeur hautement récompensé, agissant en qualité de chef d'orchestre, clinicien, juge et pédagogue en Amérique du Nord et du Sud, Europe et Asie. Il est membre du comité de la FIMC (Fédération Internationale pour la Musique Chorale) ainsi que du comité artistique international pour Songbridge. Actuellement, il est professeur assistant à l'université de Californie du Sud, à Los Angeles, USA. Email: cgrases@gmail.com



Révisé par Gillian Forlivesi Heywood, Italie

Traduit de l'anglais par Aude Courbouleix (France)