

Les bases du chant



Ce livret peut librement être imprimé et redistribué gratuitement. Vous pouvez l'offrir à toute personne intéressée par le sujet qu'il développe.

Il ne peut, par contre, en aucun cas être tronqué ou distribué en partie sans indiquer l'auteur et le site auquel il fait référence.

<http://www.chantermieux.com>

*Savoir respirer et
Préparer ses cordes vocales*

PETIT MANUEL D'APPRENTISSAGE LUDIQUE

PAR GREG GIRAUD-PUFFER

(PROFESSEUR DE CHANT ET TECHNIQUES VOCALES)

A propos de l'auteur



Greg Giraud-Puffer est chanteur, formateur en technique de chant et coach vocal.

Il a créé l'école de chant Glory Vox dans le but d'apporter une formation des plus complètes, comprenant aussi bien la technique vocale et respiratoire que la construction artistique de chacun, et ceci pour un public de tout âge.

Cette école entre directement dans le cadre des Musiques Actuelles Amplifiées.

Chaque formateur possède sa propre méthode d'apprentissage du chant. Greg opte pour un enseignement ludique et facilement assimilable, que vous soyez débutant ou confirmé.

Sa méthode d'apprentissage du chant se compose d'exercices physiques permettant de mieux connaître son corps afin de comprendre le fonctionnement de celui-ci lors du chant.

Cette méthode utilise la relaxation dynamique et passe par l'imagerie mentale, les émotions et les sensations.

Table des matières

| | |
|--|---|
| Bien respirer pour bien chanter..... | 3 |
| Quelques exercices pour mieux comprendre la respiration abdominale et se préparer à chanter..... | 4 |
| 1 ^{er} exercice: L'expiration continue..... | 4 |
| 2 ^{ème} exercice: L'expiration saccadée..... | 5 |
| Echauffer sa voix avant de chanter ou comment préserver ses cordes vocales | 6 |
| Quelques exercices d'échauffement vocal et de justesse..... | 7 |
| 1 ^{er} exercice : Les Gamme..... | 7 |
| 2 ^{ème} exercice : La Sirène..... | 7 |
| 3 ^{ème} exercice : L'avion ou "Brwwee"..... | 8 |



Bien respirer pour bien chanter :

N'oubliez pas de respirer !

La respiration est la base de tout.

Respirer, c'est Vivre !!!

C'est donc tout naturellement, la base du chant.

Je commence souvent mes cours en posant une question qui surprend : **Comment est-ce que vous respirez ?**

La question peut paraître bête, mais pas tellement au vu des réponses... « **Euh, ben, par la bouche.. ?!** » « **Ben par le nez, enfin je crois !?** » « **Peut-être les deux, non ??** »

Finalement, peu de gens se pose la question... Alors, **Quelle est la respiration idéale pour chanter ?**

Et bien, observez un bébé... De façon naturelle et sans se poser la moindre question, il respire déjà, idéalement pour chanter.



En effet, l'inspiration se fait par le nez et l'expiration, par la bouche. Mais ce n'est pas tout ... Lorsque celui-ci inspire, son ventre se gonfle ; puis se dégonfle progressivement lors de l'expiration.

On appelle cela, **la respiration abdominale.**

C'est LA Respiration que doit adopter le chanteur !!
Cette façon de respirer va vous permettre :

- De détendre vos muscles du dos et des épaules, ainsi que le diaphragme (muscle qui sautille sous la cage thoracique, quand vous avez le hoquet.)
- D'emmagasiner une quantité d'air suffisante pour pouvoir faire des sons puissants et de longues notes.

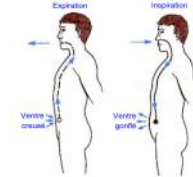


Quelques exercices pour mieux comprendre la respiration abdominale et se préparer à chanter.

1^{er} exercice : L'expiration continue

Sert à développer la capacité respiratoire.

Mettez-vous debout dans la position du chanteur, c'est-à-dire les pieds parallèles, à peu près l'écartement du bassin ; le dos droit et les épaules légèrement en arrière. Prenez une profonde inspiration par le nez en gonflant votre ventre. Bloquez votre respiration pendant 2 secondes, puis commencez à expirer par la bouche le plus doucement et le plus longtemps possible. (Un léger filet d'air) L'idéal étant d'arriver à 40 secondes d'expiration continue, sans reprendre d'air. Vous allez donc, devoir apprendre à gérer votre débit respiratoire.



Il existe d'autres variantes à cet exercice :

- * Il peut être réalisé en position allongée sur le dos
- * Ou encore face à une bougie allumée.

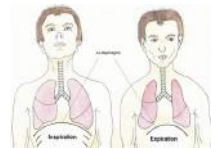


Cette variante peut-être très utile pour apprendre à gérer votre débit d'air, puisque la flamme ne doit pas s'éteindre...

2^{ème} exercice : L'expiration saccadée

Sert au travail musculaire du diaphragme, afin de préparer l'utilisation des techniques musculaires et vocales.

Toujours en position debout, dans la position du chanteur, prenez une profonde inspiration par le nez, en gonflant votre ventre ; puis expirez de façon courte et saccadée en rentrant le ventre par à coup à chaque expiration.



(Cette technique permet aussi d'augmenter l'oxygène dans le sang et donc une légère sensation d'hyperventilation est tout à fait normale.)

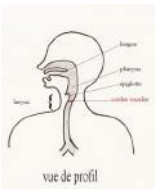
Je vous conseille ces quelques variantes :

*Faire le même exercice, les bras tendues et les mains jointes au dessus de votre tête ; en penchant le buste sur le côté droit. Refaire la même chose en vous penchant du côté gauche.

Cette variante permet de faire davantage travailler les abdominaux, en particulier les obliques et les dorsaux. (Bonne préparation musculaire)

*Reprendre l'exercice de base (l'expiration saccadée) dans la position du chanteur, en remplaçant l'air expiré par des sons. (« a », « o », « yeah », « oui »)

Cette variante est idéale pour commencer à associer la respiration avec le chant. En effet, comme vous l'aurez certainement compris, c'est grâce à l'air que vous expirez et qui passe à travers vos cordes vocales, que la formation du son est possible.



C'est donc tout naturellement que nous allons enchaîner avec l'échauffement de la voix Afin de vous préparer à CHANTER... !!!



Echauffer sa voix avant de chanter ou comment préserver ses cordes vocales :



On oublie souvent que les cordes vocales sont des muscles et que tout comme un sportif, il faut s'échauffer avant de courir le 100 mètres... !!!
Cela permet d'éviter le « claquage » (extinction de voix) et de préserver vos cordes vocales, donc votre voix sur la durée.

Tout d'abord, il y a quelques consignes à respecter afin de bien préparer sa voix :

- Une bonne nuit de sommeil (vos cordes vocales ont besoin de 7h d'inactivité pour être au top.)
- Evitez les boissons gazeuses et les produits laitiers dans les heures qui précèdent le chant.
- Se détendre et se décontracter en faisant quelques exercices respiratoires, comme expliqué précédemment.
- Et bien-sûr, un bon échauffement de la voix afin de l'éclaircir et de se mettre en condition.





Quelques exercices d'échauffement vocal et de justesse :

1^{er} exercice : Les Gammes

Cet exercice est idéal car il permet de travailler à la fois la voix et l'oreille, donc la justesse des notes.

On ne reproduit bien que ce qu'on entend bien. !!

Si vous possédez un piano ou un synthé, vous pouvez vous amuser à reproduire avec la voix les notes que vous jouez. Commencez par les notes basses en montant progressivement vers les notes médiums, puis aiguës. Vous pouvez, ensuite procéder à la gamme inverse (de l'aigu vers la basse)



Si vous n'avez pas de piano, pas de panique !!!

Vous pouvez faire cet exercice à capella, de mémoire ; ou encore essayer les exercices suivants :

2^{ème} exercice : La Sirène

Il vous suffit d'imiter la sirène. Attention, je parle bien de la sirène d'alerte que vous pouvez entendre le 1^{er} mercredi de chaque mois à midi ; et non pas de la femme poisson... !!! Pour cela, on garde la bouche fermée et on fait un son qui part de la basse vers l'aigu, puis l'inverse. Amusez-vous à augmenter la durée des sons et leur puissance. (Travail du débit de l'air, comme vu dans les exercices de respiration)



3^{ème} exercice : L'avion ou « Brwwee »

Vous pouvez finir votre échauffement par un petit jeu que pratiquent les bébés et les enfants.

En faisant vibrer vos lèvres et en soufflant légèrement, comme pour imiter le bruit d'un moteur d'avion...

Amusez-vous à faire décoller, puis atterrir cet avion en produisant des sons de la basse vers l'aigu, puis l'inverse.



Cet exercice, en plus de chauffer parfaitement votre voix, permet de décontracter vos lèvres et votre langue.

Et vous permet d'apprendre que dans l'apprentissage du chant, le ridicule ne tue pas... !!!

N'oubliez pas de boire régulièrement afin d'hydrater votre bouche et vos cordes vocales (de l'eau à température ambiante avec un peu de jus de citron fera des merveilles...)

Voilà, vous êtes à présent prêt pour vous attaquer à vos chansons préférées et à prendre un maximum de plaisir.



Si ce livret vous a été prêté, vous pouvez le télécharger sur :

<http://www.chantermieux.com>

Bon Chant