

Chorale : échauffement mise en disponibilité

L'échauffement va se réaliser en 3 temps bien distinct avant d'aborder la répétition des chants. Cet échauffement dure environ 15 minutes

La posture - le corps

1. Debout, les deux pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, la tête droite. Se balancer d'avant en arrière. Sautiller sur place. Tourner la tête.
2. S'échauffer les muscles en :
 - Faisant semblant de mâcher du chewing-gum
 - Baillant
 - S'auto masser les joues, les sinus, les tempes, les oreilles



Le souffle- la respiration

1. Inspirer et souffler très lentement.
2. Souffler les bougies de 1 à... (de plus en plus fort)



La voix

1. Faire le moustique Bzzzzzzz de plus en plus fort
2. Claquer la langue contre le palais
3. Frère Jacques version dadadaddada , le nez pincé...
4. Didoudidouda- chabadabada