

EXERCICES DE MISE EN VOIX ET JEUX VOCAUX



Exercices de décontraction :

- **Etirements** sur place, en déplacement les bras, les jambes.
- **Sautiller** sur place.
- **Rotation** des épaules, de la tête, des bras, du buste, du bassin.
- **Massage modéré** des épaules, de la nuque, des joues, de la gorge, du ventre.
- **Bâillement** : naturel, en variant les sons émis, en lisant une phrase.
- **Jeux avec la langue** : faire des claquements de langue, les gouttes d'eau, rouler les "r", la. la. la. ...bla. bla. bla.
- **Décontraction de la mâchoire** : mâcher un chewing-gum, dire rapidement va va va, ba ba ba.
- **Décontraction des lèvres** : grimaces, sourires, bisous, la moto qui accélère.

Exercices de respiration :

- **Souffler de différentes façons** (en contrôlant l'inspiration puis l'expiration) : Sur une plume, sur une coccinelle, pour réchauffer les mains, pour éteindre une bougie, une allumette...
- **Imiter** :
 - ✚ la cocotte-minute qui tourne et lâche sa vapeur
 - ✚ le chat de mauvaise humeur
 - ✚ le serpent (Tsss)
 - ✚ la locomotive (Tchou ! Tchou !) qui va de plus en plus vite, puis qui ralentit et entre en gare
 - ✚ les vagues (Chhh)
 - ✚ la tempête (Ffff)

Exercices d'articulation :

- **Les onomatopées** : tagada (cheval), papa / baba , pépé / bébé, titi / didi , tata / dada.
- **Les expressions** : panier-piano-papier / Pour qui sont ces serpents qui sifflent sur vos têtes ? / Le postiche de l'archiduchesse est plein de glaise / Papa boit dans les pins. Papa peint dans les bois / Sachons que Zachée est un sage / Les chemises de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ? / Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ? / Que lit Lili sous ces lilas-là ? / Trois petites truites cuites, trois petites truites crues / Un chasseur sachant chasser chasse sans son chien etc...
- **Les cris d'animaux** : tourterelle, poule, coq.