

ATELIER 4 : ÉCHAUFFEMENTS CORPORELS ET VOCAUX

Au cours de cet atelier, les élèves pratiquent des exercices qui servent d'échauffements pour le corps ainsi que pour la voix et la respiration. Les élèves apprennent à dégourdir les diverses parties du corps pour éviter des blessures et utilisent des techniques d'échauffement qui mènent à une meilleure concentration et une bonne préparation au jeu théâtral physique. De plus, elles et ils font des exercices de techniques verbales et respiratoires pour préparer l'appareil phonatoire ou l'instrument vocal aux exigences du jeu théâtral en explorant les modulations de la voix.

UTILITÉS POSSIBLES

Entre autres, ces exercices peuvent servir à :

- promouvoir la concentration au début des répétitions;
- faire des mises en train au début de n'importe quelle activité exigeant l'échauffement de l'instrument vocal;
- expérimenter avec les éléments de la communication orale pour travailler la prononciation, l'articulation, la tonalité, et tout autre aspect touchant à la voix et à la parole de personnages;
- dégourdir le corps et promouvoir la concentration en préparation au travail d'interprétation avant une représentation.

NOTE : Les exercices peuvent aussi servir à d'autres moments jugés opportuns au cours du processus de création.

CONCEPTS IMPORTANTS À TRANSMETTRE

- Les échauffements permettent de se départir des attitudes corporelles que l'on adopte par habitude. Ils favorisent le retour à une position neutre avant de jouer ce qui permet plus facilement au personnage d'émerger et d'habiter le corps de la comédienne ou du comédien. Le fait de passer par une série d'échauffements aide à dégourdir le corps et à favoriser l'expression orale, en plus de marquer la transition de la vie quotidienne vers le jeu de rôle.
- Les comédiennes et comédiens doivent parfois adopter des attitudes corporelles et des façons de se déplacer qui peuvent être astreignantes si la préparation n'est pas adéquate. Le fait de maintenir des positions inconfortables pendant une longue période de temps peut rendre le travail accablant. Ces exigences comportent des risques de blessures à moins d'inclure un entraînement préalable permettant de soutenir ces efforts. Il est donc essentiel d'intégrer de l'entraînement et des échauffements à sa préparation.
- Le travail vocal peut aussi présenter des défis. Certaines contraintes vocales (p. ex., voix chevrotante, cris, accent particulier, chuchotement, angle de la mâchoire) peuvent être pénibles à soutenir pendant la durée de la pièce. C'est pourquoi un entraînement rigoureux de l'instrument vocal (p. ex., langue, cordes vocales, joues, mâchoires) et des échauffements sont essentiels. L'entraînement vocal permet de travailler la projection, de conditionner les cordes vocales, de dégourdir les muscles, de promouvoir l'élocution, enfin de trouver la voix juste du personnage.
- Lorsqu'on expérimente avec les composantes de la voix, il faut considérer un ensemble d'éléments, dont les éléments suivants : la prosodie, l'intonation, l'articulation, la hauteur, le rythme, l'intensité ou le timbre.

COMPTE ET DÉCOMPTE

Ressource d'accompagnement :

Vidéo © Échauffements

L'enseignante ou l'enseignant :

- explique l'importance des échauffements en établissant une comparaison avec les échauffements que suivent les athlètes qui pratiquent un sport (p. ex., étirements avant une activité physique, régime d'entraînement);
- précise certains bienfaits qu'apportent les échauffements en faisant noter ce que ceux-ci permettent :
 - faciliter une aisance de mouvement et un sentiment de liberté dans son corps;
 - préparer les comédiennes et comédiens à endosser le rôle du personnage;
 - promouvoir la capacité d'exprimer une variété d'émotions.

Compte et décompte

<i>L'enseignante ou l'enseignant :</i>	<i>Les élèves :</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ explique l'exercice et présente à titre d'exemple la capsule vidéo Échauffements (début → 3 :15); ➤ invite les élèves à se placer debout en cercle et à prendre une position neutre; ➤ donne les consignes et invite les élèves à l'imiter : <ul style="list-style-type: none"> – lève un bras au-dessus de la tête; avec le poignet détendu, secoue la main puis compte jusqu'à 10; – refait le même geste avec l'autre bras; – lève une jambe pour que le pied soit légèrement au-dessus du sol et, le genou fléchi, donne des petits coups de pieds en comptant jusqu'à 10; – refait le même geste avec la jambe gauche; – reprend avec tous les membres en comptant cette fois jusqu'à 9, jusqu'à 8, et ainsi de suite en diminuant jusqu'au compte de un (1); ➤ invite les élèves à constater combien leur respiration s'est accélérée depuis le début de l'exercice; ➤ fait dégager les sensations physiques ressenties (p. ex., chaleur, respiration accrue, cage thoracique qui s'ouvre et se referme) et identifier la partie du corps où se situe la tension (côtes et diaphragme); ➤ précise que c'est dans cette région que l'on veut que soit situé le centre d'énergie, pour avoir le souffle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se placent debout en cercle en adoptant une position neutre; ➤ suivent les consignes de l'enseignante ou l'enseignant pendant l'exercice (voir la colonne de ← gauche); ➤ placent une main sur leur ventre à la fin de l'exercice pour constater leur rythme de respiration s'est accéléré depuis le début de l'exercice; ➤ placent leurs mains sur leurs côtes, c'est-à-dire autour du thorax et au niveau du diaphragme pour ressentir l'endroit où l'abdomen se gonfle et ressentir leur cage thoracique s'ouvre et se referme.

nécessaire et la puissance dans sa voix (volume); ➤ note l'importance de la posture et de l'action du diaphragme dans le contrôle respiratoire, si l'on veut maximiser la capacité de projection de sa voix.	
---	--

MODULATIONS DE LA VOIX

L'enseignante ou l'enseignant :

- explique qu'avant que l'on s'engage au jeu théâtral, il est important que les parties du corps qui sont responsables de la voix soient préparées adéquatement (voir l'encadré plus haut);
- prévoit présenter au groupe-classe un aperçu des composantes de la voix (p. ex., prosodie, intonation, articulation, hauteur, rythme, intensité ou timbre);
- prévoit présenter les segments de la capsule **vidéo Échauffements** où l'on aborde la tonalité (appelé « le son » dans la capsule) et la résonance.

Technique verbale : Modulation de la voix selon des directives précises (p. ex., voix chantée et récitée; variation dans l'accent, l'intonation ou le ton, dans le rythme, le débit ou les pauses) et pour la maintenir en bonne forme (p. ex., échauffement par des vocalises, par l'émission courte et graduellement plus longue de sons).

Modulations de la voix

<i>L'enseignante ou l'enseignant :</i>	<i>Les élèves :</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ présente à titre d'exemple l'extrait de la vidéo Échauffements (de 3 :15 à 3 :50); ➤ invite les élèves à se placer debout en cercle et à prendre une position neutre; ➤ donne les consignes et invite les élèves à l'imiter : <ul style="list-style-type: none"> – genoux légèrement fléchis, se replie vers le sol en se penchant au niveau de la ceinture; – étend son bras droit vers le sol, et simultanément émet un son grave (basse tonalité) en produisant le son « o »; – lève progressivement le bras au-dessus de la tête et transformant le son pour qu'il devienne de plus en plus haut en tonalité; – effectue des modulations sonores, en changeant la tonalité de sa voix tout en dirigeant le groupe-classe (fluctuations variables); 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ visionne l'extrait de la vidéo Échauffements (de 3 :15 à 3 :50); ➤ se placent debout en cercle et prennent une position neutre; ➤ imitent l'enseignante ou l'enseignant et suivent les consignes pendant l'exercice au cours duquel on explore la tonalité changeante de la voix.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – fait l'inverse, avec la main et la voix qui partent de haut, et qui redescendent graduellement. ➤ annonce le sous-exercice portant sur la résonance; ➤ présente à titre d'exemple l'extrait de la capsule vidéo Échauffements (de 3 :50 à 7 :00); ➤ donne les consignes verbalement et invite les élèves à l'imiter pendant la modélisation : <ul style="list-style-type: none"> – émet un son qui résonne dans la région du nez (« Ni-ni-ni-ni » avec une voix nasillarde); – indique la région du cœur et émet un son de la poitrine (« La-la-la-la » avec une voix ouverte) et montre la gestuelle (bras qui s'ouvrent); – émet un son qui résonne à partir du bas ventre (« La-la-la-la » comme un baryton) et modélise la gestuelle (poings serrés au bas du ventre); – genoux fléchis, émet un son creux (« Leuh-leuh-leuh », voix de basse, contrebasse) et suggère une gestuelle (épaules et mains relâchées); ➤ explique que même si la note musicale est la même, le son change grâce à la résonance; ➤ reprend l'exercice en accéléré en gardant la note, mais en la faisant « voyager » dans le corps; <ul style="list-style-type: none"> – inspire profondément, fait résonner la note dans le nez, et la fait « voyager » vers le bas du corps; – rendu aux pieds, inspire profondément et fait remonter le son vers la tête; ➤ invite les élèves à associer des archétypes de personnages à des caractéristiques de voix (p. ex., voix nasillarde, voix douceuse, voix autoritaire); ➤ explique que la porosité des os fait varier les ondes du son en fonction d'où elles résonnent dans la tête (p. ex., cavités nasales, sinus frontaux, arrière-gorge); ➤ montre comment on peut combiner des éléments de la voix en travaillant avec les modulations pour créer des voix uniques de personnages que l'on interprète; ➤ inviter les élèves à expérimenter en faisant résonner le son dans différentes régions du corps. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ visionnent l'extrait de la capsule vidéo Échauffements (de 3 :50 à 7 :00); ➤ suivent les consignes de l'enseignante ou l'enseignant pendant la modélisation de l'exercice sur la résonance; ➤ associent des archétypes de personnages à des caractéristiques différentes de voix, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> – voix nasillarde résonant dans la tête → intellectuel; – voix mélodieuse résonant dans la poitrine → romantique, amoureux; – voix autoritaire résonant dans le bas du ventre → soldat, militaire; ➤ expérimentent en faisant résonner le son dans ces différentes régions. |
|--|--|

VOYELLES ET CONSONNES

L'enseignante ou l'enseignant :

- explique que l'exercice qu'on abordera prochainement permet de travailler la diction;
- prévoit présenter les segments de la capsule **vidéo Échauffements** où l'on aborde l'usage des voyelles et des consonnes.

Voyelles et consonnes

<i>L'enseignante ou l'enseignant :</i>	<i>Les élèves :</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ présente à titre d'exemple l'extrait de la vidéo Échauffements (de 7 :00 à 9 :18); ➤ rappelle que selon certaines théories, les voyelles seraient associables à des émotions, qu'elles véhiculent certains états émotifs des personnages; ➤ fait une exploration initiale des voyelles (a, é, i, o, u) en invitant les élèves à imiter selon cet ordre; ➤ reprend en ajoutant cette fois une gestuelle et en utilisant les variantes de modulation et de résonance vues au cours des exercices antérieurs; ➤ invite chaque élève à dire une voyelle de façon unique, en la teintant d'une émotion grâce aux techniques verbales (p. ex., intonation) et en ajoutant une gestuelle, avant de passer au prochain. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ visionne l'extrait de la vidéo Échauffements (de 7 :00 à 9 :18); ➤ suivent les consignes de l'enseignante ou l'enseignant pendant la modélisation de l'exercice d'exploration des voyelles; ➤ produisent une voyelle de façon unique, à tour de rôle, en lui imprégnant une émotion quelconque grâce aux éléments de la voix et en y intégrant une gestuelle.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ annonce le sous-exercice portant sur les consonnes; ➤ présente à titre d'exemple l'extrait de la capsule vidéo Échauffements (de 9 :20 à 11 :23); ➤ explique que si la voyelle véhicule l'émotion, la consonne, pour sa part, sert à structurer, encadrer ou donner une forme à la voyelle; ➤ précise l'importance d'échauffer les parties de la bouche qui sont responsables de la production des consonnes (p. ex., lèvres, langue, joues); ➤ fait une exploration initiale de quelques consonnes (p, d, b, g, t) en invitant les élèves à imiter pendant que l'on exagère la production de ces sons; ➤ poursuit en jumelant une consonne aux diverses voyelles (p. ex., pa, pe, pi, po, pu); 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ visionne l'extrait de la vidéo Échauffements (de 9 :20 à 11 :23); ➤ suivent les consignes de l'enseignante ou l'enseignant pendant la modélisation de l'exercice initial avec les consonnes (p, d, b, g, t); ➤ reprennent les syllabes telles que les prononce l'enseignante ou l'enseignant et tentent de suivre en répétant en chœur, au fur et à mesure que l'exercice devient plus complexe.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ augmente la complexité avec une séquence de mots fictifs (suite de syllabes) comportant plusieurs consonnes (p. ex., ba-dé-ga, bo-gué-da, ga-de-ba, gue-de-ba, ba-de-ga; ca-ta-pa-ta, pa-ta-ca-ta, cata-pata, cata-pata, pata-cata, pata-cata); ➤ donne l'exemple et invite le groupe-classe à répéter en chœur. 	
---	--

VIRELANGUE

L'enseignante ou l'enseignant :

- prépare des copies de la **Fiche 5 - Virelangue** au nombre d'élèves;
- explique l'exercice avec les virelangues et précisant que celui-ci permet de travailler l'articulation et l'élocution.

Virelangue

<i>L'enseignante ou l'enseignant :</i>	<i>Les élèves :</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ présente l'extrait de la vidéo Échauffements (de 11 :23 jusqu'à la fin de la capsule); ➤ rappelle l'importance d'échauffer les parties de la bouche responsables de la production des sons; ➤ donne les consignes verbalement et invite les élèves à l'imiter pendant la modélisation des échauffements de la bouche (voir la colonne de droite →); ➤ poursuit avec des exercices de virelangue : <ul style="list-style-type: none"> – dit une phrase comportant une allitération (où une consonne se répète), p. ex., « Ton thé t'a-t-il ôté ta toux? »; – demande aux élèves de répéter; – anime l'exercice pendant quelques minutes; ➤ distribue la Fiche 5 - Virelangue; ➤ invite les élèves à s'exercer individuellement avec les virelangues de la Liste A; demande qu'on lise le virelangue de plus en plus vite, répétant 5 fois d'affilée; ➤ invite des volontaires à présenter au groupe-classe; ➤ forme des équipes et accorde du temps pour que les 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ visionnent l'extrait de la vidéo Échauffements (de 11 :23 jusqu'à la fin de la capsule); ➤ imitent l'enseignante ou l'enseignant pendant la modélisation des échauffements de la bouche : <ul style="list-style-type: none"> – font semblant de mâcher de la gomme en exagérant la mastication et en faisant bouger excessivement la mâchoire; – font semblant d'avoir avalé la gomme et étirent la langue en faisant « Ah »; – étirent la langue et essaient de toucher le bout du nez, vers la droite, la gauche, le bas, puis secouent la bouche en disant « Bfrrr »; ➤ poursuit avec des exercices de virelangues selon les consignes de l'enseignante ou l'enseignant; ➤ prend connaissance des consignes au haut de la Fiche 5 - Virelangue, puis écoute les précisions de l'enseignante ou l'enseignant quant au déroulement; ➤ prennent part aux présentations du groupe-classe; ➤ travaillent en petites équipes (2 ou 3) et s'exercent à dire en chœur un des virelangues de la Liste B;

- | | |
|--|---|
| élèves travaillent avec un virelangue de la Liste B ;
➤ invite des volontaires à présenter au groupe-classe. | ➤ après la répétition, présentent au groupe-classe. |
|--|---|

RÉTROACTION

- Demander aux élèves de rétroagir aux exercices en précisant lesquels leur ont présenté les plus grands défis. Animer une discussion sur l'importance des échauffements comme moyen de prévenir des blessures.
- Inviter les élèves à effectuer une recherche dans Internet pour trouver des exercices semblables (p. ex., échauffements de la voix, du système respiratoire) et de les présenter au groupe.

RÉINVESTISSEMENT

- Proposer des virelangues nouveaux et inviter le groupe-classe à inventer des chansons qui intègrent ces paroles à un air connu.

Le document ci-dessous est en processus de création. Vous êtes invités à faire part d'ajouts qui enrichiraient le document, d'expériences pertinentes à partager ou de coquilles linguistiques à retoucher. info@artsendirect.com