

Séance de préparation au chant Villers Saint-Paul

concentration la brioche (8')	<u>par 2</u> • pétrir la pâte • ajouter des graines, des pépites de chocolat • lisser la pâte avec le jaune d'oeuf • faire des dessins sur la pâte • inverser les rôles • <i>(le boulanger contemple sa brioche / la brioche ressent son corps dans ce nouvel état)</i>	Niels Frahm Says
occuper l'espace (3')	• marchez et occupez tout l'espace (pas de déserts, pas de troupeaux) • allez là où il n'y a personne • • trouvez une place et fermez les yeux	
ancrage (1')	• les yeux fermés, les pieds bien ancrés dans le sol, se sont nos racines, on essaie de sentir toute la surface de nos pieds en contact avec le sol • on prend conscience de notre respiration et des mouvements de notre ventre • on se balance d'avant en arrière, de droite à gauche, on teste notre équilibre dans de petits mouvements • nous trouvons une position confortable • notre colonne et notre tête s'étirent vers le ciel comme un arbre qui cherche la lumière • doucement on rouvre les yeux • nous sommes dans une bulle	Bjorg Eriksson <i>Carved tree inn</i>
la bulle (2')	• On s'étire dans la bulle (avec bras, nez, bouche, menton, hanches, fesses ...) • on tire nos branches vers le ciel, sur un côté, l'autre côté, on essaie de toucher les murs, on essaie de toucher le tableau de la classe et de casser cette bulle • sortir de la bulle (elle résiste) • regards différents en découvrant cette mystérieuse planète (chacun le sien ; racontez moi une histoire) Elle ne nous plaît pas cette planète alors pour changer de planète on prend une grande inspiration et sur une expiration « chhh » on va à un autre endroit	Chirstine and the queens <i>It</i>
les planètes (4')	• nous venons d'arriver sur une nouvelle planète (boue, glace, volcan, panoupanou ...) • reprendre une marche normale, puis ...	Hugues Le bars <i>Comme une reine</i>
étirements (6')	<u>seul</u> • se replier (se faire le plus petit possible) / 8 • marcher / 8 • s'étirer (se faire le plus grand possible) / 8 • marchez / 8 <u>à 2</u> • même chose à 2 • marchez seul puis ...	James Blake <i>Retrograde</i>

réveil vocal (20')	<u>sur un cercle debout</u> • se passer un claquement de main le plus vite possible, dans un sens, puis dans l'autre, créer des surprises en changeant de sens • choré Linda (4 sauts sur place, puis 4 en avançant, retour, « jour jju pouuuu », « tas tss » dessin, Ola puis pause finale/ok) • Virelangue : « Dls moi pépite pourquoi te tapies tu dans les buissons » • vocalises « Je monte là haut coucou puis je redescends »	
apprentissage du chant (30')	d'abord assis et tous ensemble puis debout (on peut dire les phrases rythmiquement avant d'y mettre la mélodie)	
La phrase Yoga (5')	<u>cf vidéo sur la page internet</u>	Bobby Mac Ferrin et Yo Yo Ma