

  RESPIRER ET DONNER À ENTENDRE SA VOIX		
Mars 2015	Ateliers « corps, espace, voix, texte »	Fiche n° 4
Préambule	<p>Le travail sur la respiration demande beaucoup de concentration et reste une activité difficile pour les enfants : c'est la répétition régulière des séances qui leur permettra de prendre conscience de l'activité respiratoire et d'agir sur celle-ci. Chaque jeu doit être relativement court (quelques minutes), pour éviter les maux de tête.</p> <p>Les enfants sont placés en cercle ou sont dispersés dans l'espace. La dimension du public n'est pas prise en compte dans ces jeux.</p>	
Objectifs	Prendre conscience des phénomènes respiratoires afin de mieux les maîtriser pour une activité de diction ou de théâtralisation d'un texte.	
Niveau C2 C3	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer <p><i>Objectif : Prendre conscience du mécanisme de la respiration</i></p> <p>Allongé (corps droit, mâchoire légèrement rentrée vers le buste pour étirer la colonne cervicale), après un temps de course ou de relaxation (voir « Décontraction - Fiche 2 ») :</p> <ul style="list-style-type: none"> - placer les deux mains sur le ventre et sentir le mouvement de la respiration. - allonger le temps d'expiration - faire varier les inspirations et expirations (par le nez ou par la bouche), les temps d'expiration. <p><i>Prolongements possibles:</i></p> <p>Même travail debout (pieds stables, corps droit, articulations déverrouillées, colonne cervicale étirée) avec inspiration et expiration parla bouche. On vérifie que les épaules ne montent pas, que les élèves ne prennent pas trop d'air à l'inspiration et qu'ils ouvrent latéralement les côtes.</p>	
C2 C3	<ul style="list-style-type: none"> • Les bougies <p><i>Objectif : prendre conscience de l'expiration</i></p> <p>Varié les paramètres (profond, retenu, lent, rapide, saccadé,...) de l'inspiration lente et de l'expiration en s'appuyant sur des situations de la vie quotidienne.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> -souffler des bougies imaginaires ; -faire doucement « de la buée » sur sa main comme sur une vitre ; -faire la « cigale » sur 15 secondes environ : «ss-ss-ss-ss-ss-ss... », reprendre plusieurs fois en allongeant peu à peu le temps d'expiration. -joindre les mains de façon à former une cavité, souffler entre les deux mains pour les réchauffer; -expirer le plus longtemps possible (ce qui implique une expiration en douceur) pour attiser un feu de bois ; -souffler sur son doigt quand on s'est fait mal ; -le ruban du magicien : on sort un ruban imaginaire de sa bouche (avec des gestes), le ruban étant signifié par le souffle. 	
C3	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration et émotion <p><i>Objectif : Exprimer par la technique respiratoire diverses émotions : tristesse, timidité, joie, colère, mépris.</i></p> <p>On peut, dans un premier temps, proposer des jeux facilitant l'accès à l'imaginaire,</p>	

	<p>puis ensuite de courtes situations de jeu : après avoir couru, en annonçant un grand danger, en marchant dans le noir, en marchant sur un fil imaginaire, en ayant très mal, en regardant un film, etc.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none">-tristesse, après des larmes : inspirer de façon brève, saccadée ;-joie, pour rire : expirer de façon brève et saccadée jusqu'à faire naître le rire ;-peur : inspirer, faire une courte apnée, expirer longuement <p><i>Prolongements possibles :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- vocaliser des échanges.
C2 C3	<ul style="list-style-type: none">• Crescendo et diminuendo <p><i>Objectif : faire varier l'intensité de sa voix</i></p> <p>Dire « ma ». Commencer très fort puis diminuer jusqu'au souffle. Commencer très faiblement puis augmenter le volume jusqu'au plus fort (ne pas crier, ne pas se faire « mal à la gorge»). Enchaîner les propositions, intercaler des arrêts.</p> <p>-Faire de même avec d'autres syllabes, des compositions de syllabes, ou des petites phrases musicales ;</p>
C2 C3	<ul style="list-style-type: none">• Vibration <p><i>Objectif : sentir les vibrations des sons dans son corps</i></p> <p>Debout, en cercle, prononcer « m » à voix haute et essayer de sentir les vibrations dans le corps (tête, cou, lèvres, poitrine, dos ...). Faire vibrer le nez. Dire « a » sur un son grave et le tenir quelques secondes en veillant à bien placer la voix et à lui donner un maximum de rondeur. Faire de même avec les autres voyelles.</p>