



**Catégorie :** Voix et Respiration **Qui ? :** Tous **titre :** **LES POUPEES GONFLABLES**

**Objectifs :** Se détendre - Préparer son corps - Se relaxer

**Déroulement :** Commencer l'exercice ensemble à genoux et expirer. Prendre un inspire et au fur et à mesure que l'on inspire, les corps grandi et l'on se redresse. A l'expire, on reprend progressivement la position la plus ramassée possible proche du sol. Recommencer l'exercice 3 ou 4 fois de suite.

**Variante :** -

**Conseils :** -

**Catégorie :** Voix et Respiration **Qui ? :** Tous **titre :** **RESPIRER - BLOQUER**

**Objectifs :** Se détendre - Préparer son corps - Se relaxer

**Déroulement :** Prendre une grande respiration par le nez et soufflet par la bouche. Selon l'âge des participants on peut imaginer gonfler chacun son ballon de baudruche pour l'expire puis imaginer gonfler une montgolfière en collectif.

**Variante :** -

**Conseils :** -

**Catégorie :** Voix et Respiration **Qui ? :** 1/1 puis Tous **titre :** **HA !**

**Objectifs :** Se détendre - Prendre conscience de ses capacités respiratoire et tenter le les augmenter

**Déroulement :** En cercle, on prend une grande inspiration tous ensemble et on pousse ensemble un ah ! qui doit être initié par le passage de l'air des poumons vers l'extérieur et non par un cri faisant intervenir les cordes vocales.

**Variante :** Variante 1 : Maintenir un ah vocal cette fois-ci le plus long possible, tous ensemble. Variante 2 : L'animateur de séance se déplace a l'intérieur du cercle, dès qu'il arrive devant un participant celui-ci commence un ah, qu'il doit tenir jusqu'à ce qui le meneur passe de nouveau devant lui. C'est un jeu de coopération, il faut déterminer la vitesse de rotation du meneur à l'intérieur du cercle pour que l'on puisse réussir l'exercice.

**Conseils :** Cette exercice ne fonctionne pas du premier coup, soyez patient et recommençais !

**Catégorie :** Voix et Respiration **Qui ? :** Tous **titre :** **DOU DA DI DOU DA DI DEÏ**

**Objectifs :** Echauffement de la voix,  
Articulation et échauffent des muscles de la mâchoire...

**Déroulement :** Le meneur prononce les mots suivants sur un air musical ou non de son choix : Dou da di dou da di deï, puis il poursuit : Mou ma mi mou ma mi meï, clou cla cli clou cla cli cleï, plou, pla pli plou pla pli pleï... en demandant aux participants d'accentuer de manière caricatural l'articulation des mots au fur et à mesure que l'on répète... Variante : sans bouger la macloir prononcer un par un les séquences de mots précédentes.

**Variante :** -

**Conseils :** -





**Catégorie :** Voix et Respiration      **Qui ? :** Tous      **titre :** **LE VIBRA-LEVRES**

**Objectifs :** Echauffement de la voix et des lèvres - Articulation

**Déroulement :** Faire vibrer les lèvres en expirant le l'air et en émettant des sons plus ou moins grave, puis une séquence de notes mélodiques. Cet exercice n'est pas facile à réaliser car il faut être très détendu pour obtenir un bon résultat.

**Variante :** -

**Conseils :** -

**Catégorie :** Voix et Respiration      **Qui ? :** Tous      **titre :** **LA SIRENE**

**Objectifs :** Respiration - Echauffement de la voix

**Déroulement :** Ensemble on prend tous une grande respiration dans l'objectif de tenir un son variable le plus longtemps possible. Les participants sont en cercle, les bras vers les pointes des pieds comme pour les toucher sans forcer... Puis ils commencent en suivant le meneur par pousser un son grave qui devient de plus en plus aiguë au fur et à mesure que l'on se redresse. on tient la note 3 à 4 secondes la plus aiguë (mais pas trop), à ce moment-là on a les bras en l'air et on se tient le plus droit possible. Enfin on commence à se baisser lentement pour finir avec une note grave.

**Variante :** -

**Conseils :** -

