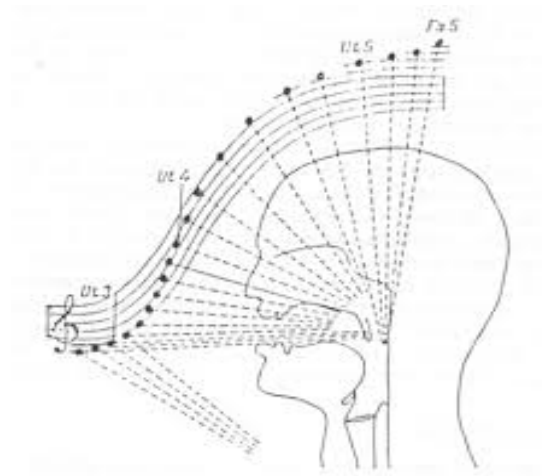


## Education Musicale



Bonjour à tous,

Pendant la période de fermeture du collège de Bourbon, pour la pratique musicale, un travail de consolidation et d'approfondissement à propos des notions déjà abordées et de compétences en cours d'acquisition sera privilégié.

Dans ce document est joint un travail pour tous les élèves de 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, à réaliser au cours de cette semaine.

**Il vous sera utile pour répondre à un QCM la semaine prochaine.**

### LA VOIX

**L'homme qui chante est son propre instrument .**

**Pour bien chanter il faut :**

**A/ La posture adaptée :**

Se tenir droit, la tête dégagée, les bras le long du corps, relâcher les épaules et chercher à se décontracter.

**B/ La décontraction :**

Faire des petits mouvements de la tête, des épaules, du dos pour diminuer les tensions.

## **C/ La respiration :**

L'énergie du chant vient de la respiration.

a) Inspiration :

L'abdomen est relâché, le diaphragme (muscle) descend. Le diaphragme est en sa position la plus basse. On appelle cela respirer par le ventre .

b) Expiration :

Le ventre remonte, le diaphragme est en sa position la plus haute.

## **D/ L'émission et l'appareil vocal :**

### **L'émission des sons est produite par :**

- La vibration des « cordes vocales » au passage de l'air
- La transmission aux cordes vocales de signaux venant du nerf moteur du larynx qui provoquent leurs contractions.

Le larynx n'est pas fixe dans le cou, il se déplace de haut en bas, s'élève pour les sons aigus et s'abaisse pour les sons graves.

### **L'appareil vocal possède :**

- Un vibreur : les cordes vocales au nombre de deux.
- Une soufflerie : l'air expulsé des poumons.
- Des résonateurs : larynx, pharynx, cavités du nez et de la bouche .
- Des articulateurs qui permettent de produire les sons du langage (mâchoire, langue, lèvres).

## **Exercices :**

Pratiquer un entraînement de :

1/ La posture adaptée.

2/ La décontraction.

3/ La respiration :

On respire par le nez, sans élever les épaules, ni la cage thoracique.

a) Inspiration :

Faire le gros ventre en poussant le ventre vers l'avant puis relâcher.

b) Expiration :

Relâcher le ventre puis creuser celui-ci au maximum et relâcher à nouveau.

4/ Eveil du souffle :

- Faire des halètements comme un petit chien (pas plus de 20 secondes).
- Faire des vagues sonores en faisant varier la hauteur, à partir de la note aiguë (haute) pour aller vers la note la plus grave (basse) en prononçant :

1 - MIA

2 - MIO

3 - MIU



**Prendre le temps de ressentir la montée progressive du son en faisant attention à la limite aiguë ou la limite grave.**

*Bonne semaine...*

Mr PARACLET