

## 2 - La respiration

Dans tous les exercices de respiration, veiller à ne jamais lever les épaules pour privilégier une respiration ventrale qui favorise la stabilité des productions vocales et l'endurance des élèves.

Ces exercices permettent de travailler :

- la maîtrise du souffle et de contrôler le débit de l'air lors de l'expiration.
- la prise de conscience du trajet de l'air.
- de percevoir le rôle du diaphragme dans la respiration ventrale.
- le contrôle de l'inspiration au service d'un enchaînement mélodique vocal.
- l'accroissement de la capacité respiratoire.

### Exemples de situations :

- halètement (respirer comme un petit chien)
- prononcer: "hop" ou "hello"
- l'inspiration

C'est un acte réflexe qu'il faut rendre le plus efficace possible. Il s'agit d'amener l'air dans le bas des poumons. Cela se vérifie par le gonflement de la ceinture abdominale, abaissée par le diaphragme. La meilleure façon d'en prendre conscience est d'inspirer en position allongée.

- faire gonfler le ventre à la manière d'un ballon,
- inspirer rapidement par la bouche,
- inspirer la même quantité d'air sur une durée plus longue,
- sentir le parfum d'une fleur, la senteur d'un jardin, l'odeur d'un bon gâteau.

### - L'expiration

Elle doit être contrôlée car elle est le soutien nécessaire à une bonne émission vocale. Le "ballon" se dégonfle progressivement, le ventre s'aplatit, les muscles abdominaux se durcissent.

#### • souffle léger :

- sentir l'air caresser les lèvres
- souffler une bougie pour en faire vaciller la flamme
- souffler sur une balle de ping-pong pour la faire rouler
- souffler sur une vitre pour l'embuer
- sur un plan incliné, maintenir par le souffle une balle éloignée du bord
- gonfler une bulle de savon sans la faire éclater.

#### • souffle puissant :

- éteindre les bougies d'un gâteau d'anniversaire
- jeu d'opposition avec une balle de mousse (souffler en vis à vis)
- souffler dans un ballon de baudruche
- expiration sonore :
- souffler avec une expression d'admiration (*oh!*) ou d'étonnement (*ah!*)
- expirer en vocalisant des sons divers (a, ou, SS, ff...)
- expirer, inspirer profondément puis chanter le refrain d'une chanson d'un seul trait (aller de plus en plus loin dans le texte).