Pour chaque séance de chant, il est important de commencer par préparer le corps et la voix ; De faire donc un échauffement corporel et vocal.
• Corporel, pour bien détendre le corps
• Vocal, pour mieux placer la voix
Ce temps d'échauffement doit être devenu un rituel pour les élèves.

Pour ces exercices, vous pouvez le faire sur le lien mis dans l'article.

Position générale du chanteur :
On donne souvent l'image de l'arbre bien enraciné dans le sol, qui va, en même temps chercher le soleil. Donc, en résumé, le chanteur est bien droit, mais reste souple et détendu.
Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, bien ancrés (Un bon ancrage, amène déjà une belle concentration).
Les jambes ne doivent pas être complètement tendues. Il y a un petit « cran » à passer au niveau des genoux pour les « déverrouiller ».
Les épaules bien basses. Pour vérifier, et pour que les élèves prennent bien conscience de la bonne position, je leur demande de lever les épaules, puis de les relâcher d'un coup.
Les bras détendus, tombent le long du corps.

Je vous indique quelques exercices que je propose moi-même aux enfants. Cette liste n'est pas exhaustive. Mais en « piochant » dans la liste proposée, vous aurez moyen de faire votre programme d'échauffement.
Pour chacun d'eux, je vous conseille de mettre deux ou trois exercices de décontraction du corps, un ou deux exercices de respiration.

Echauffement corporel :
• Faire des cercles avec la tête, comme si celle-ci tournait autour d'un axe. Dans un sens puis dans l'autre.
• Faire « oui » avec la tête (de haut en bas), faire « non » (de droite à gauche), pencher la tête (à droite, à gauche).
• Hausser les épaules, tenir un peu (la position est tendue), lâcher les épaules (la position est détendue = celle qu'il faut avoir).
• Hausser une épaule en gardant le reste du corps bien droit et détendu (comme un marionnettiste qui tirerait la ficelle de l'épaule vers le haut) le bras « tombe » le long du corps en restant souple. Puis relâcher. Idem avec l'autre

épaule.
• Hausser à nouveau les deux épaules et secouer les bras qui sont tout mous (= je dois pouvoir faire travailler une articulation tout en gardant le reste du corps souple et détendu)
• Faire des cercles avec les épaules, en avant, en arrière.
• Mâcher un très gros « chewing-gum » puis détendre lèvres et mâchoires en faisant le « cheval » (brrrr).
• Travail d'enracinement: « La bascule » : Déporter le poids du corps (en restant droit) en allant vers la droite puis revenir et ceci sans bouger les pieds. Idem sur la gauche, en avant et en arrière. Il s'agit, avec cet exercice de vérifier le bon ancrage des élèves. Pas le droit de « déraciner » !
• Séries de frottés. Il s'agit de frotter énergiquement un bras en partant de l'épaule jusqu'au poignet, puis idem sur l'autre bras. Enchaîner avec les côtés: de l'aisselle jusqu'au bassin. D'un côté puis de l'autre, ensuite du haut de la cuisse jusqu'au genou, d'un côté puis de l'autre et enfin secouer un pied en s'enracinant bien avec l'autre. Puis reprendre l'ensemble.

Je vous suggère de faire cet exercice avec eux.

<u>Respiration :</u>
Il faut savoir que très tôt, malheureusement, nous avons tous tendance à avoir une respiration « trop haute ». Les élèves n'échappent pas à cette tendance. Le but étant de faire prendre conscience aux élèves de leur corps, de leurs sensations, afin qu'ils retrouvent une respiration ventrale, abdominale qui sera plus efficace et qui donne une plus grande détente. Je leur parle également du diaphragme ou tout du moins j'essaye de leur faire ressentir son action…
• L'un des premiers exercices pour cela, vient après le travail corporel sur les épaules que l'on hausse, puis que l'on relâche. Puis je dis aux élèves de se concentrer sur leur respiration, et qu'ils n'ont pas « le droit » de lever les épaules. Si les épaules ne se lèvent pas : qu'est-ce qui bouge lorsqu'on respire ? Laissez le temps de la prise de conscience. C'est le ventre qui bouge.
• Prendre l'air avec une « paille »: (Sans lever les épaules et en prenant bien conscience que c'est le ventre qui se gonfle et se dégonfle) puis souffler par la bouche. A faire 3 ou 4 fois
• sss, fff, chchch, kss,
• A faire trois fois de façon énergique et brève: tch, tch, tch (permet de bien ressentir le diaphragme)
• Souffler sur les mains (alternativement de l'air froid = lèvres en avant, et de l'air chaud = bouche grande ouverte)

- Pousser de grands soupirs
- Respirer une fleur (en ouvrant grand les narines, les yeux)
- Bailler sur « O » ou sur « A »