

Michel LEMEU

Professeur d'Education Musicale et Chant Choral
Collège Paul Le Flem – 22560 Pleumeur-Bodou
Chef de chœur de l'Ensemble Vocal
Variation XXI - Lannion

Quelques remarques et propositions à propos de la mise en voix, et quelques exercices que j'utilise

Centrage du sujet – remarques personnelles liminaires :

Part et rôle respectifs de la mise en voix et de la technique vocale

Le public de chanteurs visé par nos chorales, qu'elles soient d'enfants ou d'adultes, est composé d'*amateurs* réunis pour une *pratique collective*. La répétition, situation musicale très largement dominante dans l'activité du groupe, trouve sa place le plus souvent en fin de journée, après les contingences personnelles, familiales, professionnelles.

La mise en voix ne doit pas se confondre avec un cours de technique vocale – de même que la maîtrise des techniques vocales ne peut se résumer à cette activité de début de répétition.

La technique vocale n'est pas l'objet premier d'une pratique collective, ni la recherche d'amateurs, même si, associée au plaisir musical, elle permet de tendre vers un accomplissement vocal personnel.

Les gestes minima de l'émission vocale et du contrôle audio/sensitif de la voix sont considérés comme acquis. Le lieu de leur acquisition est l'ensemble de la répétition, lorsque le chef de chœur, par ses compétences vocales personnelles, saura mettre en regard d'une difficulté musicale de la partition une proposition de solution vocale technique.

La mise en voix est le moment de la ***prise de risques***. Placée en début de séance, elle apparaît donc comme un moment à privilégier et à respecter par tous, car elle va permettre de passer :

<i>des activités quotidiennes</i>	<i>au</i>	<i>moment de musique</i>
<i>du non-musical</i>	<i>au</i>	<i>musical</i>
<i>de la voix parlée</i>	<i>à</i>	<i>la voix chantée</i>
<i>de l'onomatopée ou bruit</i>	<i>à</i>	<i>l'articulation mélodiée</i>
<i>de la homophonie langagière</i>	<i>à</i>	<i>la polyphonie chorale</i>
<i>de la production axée sur le sens</i>	<i>à</i>	<i>l'écoute interne et écoute des autres</i>
<i>de la fonction communicative</i>	<i>à</i>	<i>la fonction esthétique</i>
<i>du temps fluide</i>	<i>au</i>	<i>temps organisé par la métrique</i>

Il s'agit donc, dans ce temps de 15 minutes environ en début de séance, d'éveiller à la conscience et aux sens une utilisation de la voix et de l'écoute sensiblement différente de celle qui a dominé la journée : le langage verbal, de code oral.

Les exercices-type suivants vont donc faire appel

- à notre mémoire **pallesthésique** (appelant aux souvenirs des expériences vécues lors de l'apprentissage vocal en s'appuyant sur le champ des **sensations**)
- à notre mémoire **kinesthésique** (appelant à la physiologie et à la représentation du mouvement de l'appareil phonatoire)
- à notre potentiel **proprioceptif** (les perceptions du mode vibratoire)

Typologie d'exercices

Préparation corporelle :

Il s'agit de relâcher toute tension de la sphère laryngée, du cou, des mâchoires, du visage, de la langue, ... De même, relâchement de la sangle abdominale et du thorax.

La posture occupera d'emblée notre préparation. Le corps doit trouver son placement vertical. L'équilibre postural relève de l'organisation du chanteur dans l'espace, qu'il va structurer avec l'ancrage de sa posture et l'axe de sa verticalité. Exercices de recherche d'équilibre, de bascule du bassin, d'implantation autour duquel la respiration va jouer un rôle prépondérant.

Les exercices sont multiples, souvent apparentés à la relaxation, à l'eutonie, au Tai Chi, etc... Chacun peut se constituer une panoplie personnelle d'exercices qui « marchent », en veillant à la lenteur, à la souplesse, à la liaison avec les temps de la respiration (inspir – apnée – expir - apnée) (*remarque : l'apnée est l'échange d'état, le « temps d'avant », comme dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, art martial du Tao*).

Citons : rotation du cou, des épaules ; massage de la face, des ailes du nez ; bâillement ; mouvement de la langue, avec la pointe faire « le tour de sa bouche » pour en sentir les reliefs et les volumes qui deviendront un des sièges de la résonance ; descente du buste en avant puis redressement très progressif,

Eveil de la respiration abdomino-thoracique :

- Mains sur les côtes flottantes pour sentir / contrôler / provoquer l'ouverture et le soutien
- Souffler en *pppppppp*... continu, ou en flèches d'énergie *ppff // pfff // pfff* ...
- Halètement du petit chien
- Echanges à deux de type « Ping-pong respiratoire »
- Par groupes de cinq ou six, former des môles circulaires en tenant ses voisins au niveau des côtes flottantes. Respirer avec les mouvements d'élévation / ouverture d'une méduse. Lentement : vocaliser l'expir sur des hauteurs aléatoires (cf. clusters harmoniques), sur Hhhô – Hhhô – Hhhô, sur Mmmou – Mmmou,...

Eveil de l'appareil vocal, dans ses différentes composantes :

N.B. : les exercices se font – sauf mention contraire - par progression ascendante de demi-on en demi-ton, dans une tessiture moyenne. On élargira en alternance vers le grave pour alti et basses (sans « creuser »), vers l'aigu pour soprani et ténors (sans « durcir » ni « serrer »)

- Eveiller les sensations de la bouche, du voile du palais (geste du bâillement, de la « patate chaude »)

Hum - m - m Ma - a - tin, Mon-ont Blanc, Len - de - main.
Hum hum hum
Oui oui oui

Adapter sur d'autres phonations, comme Miam-Miam-miam, selon le public et les recherches de sensations colorées.

- Etablir la boucle audio-phonatoire : geste de la main / des deux mains en conque ou en conduit acoustique (« à la Gilbert Bécaud » ou polyphonies corses) afin de privilégier l'écoute externe de la voix

- Dissocier mouvement mélodique et geste vocal

Lou lou lou lou lou lou lou lou lou lou

Pensé comme ascendant pour alléger Pensé comme descendant pour relâcher

- Réduire et minimiser les attaques en surpression sous-glottique, ou en port de voix

Va vé vi vo vu Va vé vi vo vu

Ici : vérifier le recto-tono de l'intonation ; les attaques en-dessous par le [v] sont très audibles et peuvent être corrigées en « mouillant » ce [v], en gommant la dureté

- Soulèvement du voile du palais, écartement des piliers du voile :

Se permettre de ressentir le mouvement vélaire (c'est à dire : soulèvement / abaissement du voile du palais)

Proposition d'exercice : alternance des syllabes 'ng > ga... 'ng > ga... 'ng > ga , avec 'ng comme dans *song* en anglais, 'ng en position basse du voile, ga en soulèvement.

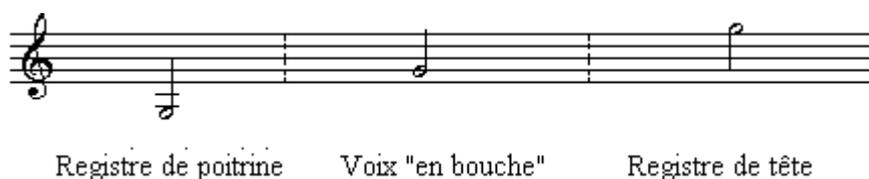
a é i o u a - a - a

en contrôlant la couleur du [a]

- Rechercher les sensations vibratoires des résonateurs : chanter sur 3 octaves, en recherchant **vibration** et **projection** :

- au niveau des clavicules ou du sternum pour la production en registre de poitrine
- sur la lèvre supérieure (et les incisives supérieures de façon imagée pour les enfants) pour la perception de bouche. Se permettre de « mettre la voix en bouche » comme un bon vin !

- très haut au zénith de la boîte crânienne et sur le front pour la perception orientée et figurée du registre de « voix de tête » féminine ou la « voix de fausset » masculine



Ces deux notions conjointes de vibration et de projection font appel à quantité d'images que la pratique permet d'abonder et que la mise en voix permet de rappeler, comme celle de la vague qui part de l'arrière du cou et recouvre le crâne du chanteur en passant par-dessus sa tête, recouvrant le crâne, portant la voix comme une planche de surfeur. Autre image pour une sensation identique : celle de la voix comme un capuchon de moine, accroché à l'arrière à la taille et enveloppant la tête jusque très en avant.

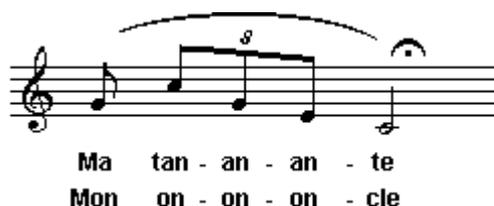
- Légèreté vocale : sauts de Quinte (penser à inverser mentalement le mouvement mélodique ascendant/descendant) :



- Vitesse et légèreté :



- Énergie et projection vocale, ainsi que développement de l'aigu : (à compléter sur [é] et [è] afin de ne pas se limiter aux premières harmoniques du son que privilégient les nasales [on] et [an] de l'exercice.



Perception et travail de la justesse des hauteurs, de la justesse des intervalles mélodiques :

Tout chanteur, amateur ou professionnel, est confronté au problème de la justesse, lieu de la prise de risque, « de tous les dangers » pour l'oreille du chœur ou des auditeurs !!...

L'entrée en musique que constitue notre instant présent de mise en voix se doit d'aborder aussi perception et travail de la justesse :

- dans les exercices de type vocalise, en privilégiant les intervalles qui « ont le pouvoir » dans notre système tonal (tierce – quarte – quinte – octave, qui sont aussi les intervalles harmoniques des consonances et des cadences)
- en privilégiant ces mêmes intervalles dans l'écriture des exercices préparatoires ou techniques
- en utilisant les chansons populaires comme références de justesse mélodique des différents intervalles (document Annexe 1). Une fois connues de tous, ces références deviennent communes et la justesse devient un bien commun.
- en abordant les intervalles plus difficiles d'intonation par mouvement disjoint puis conjoint . Exemple : le travail d'une septième se fera par saut d'octave puis mouvement conjoint de seconde, avant que d'être abordée en saut de septième
- en sélectionnant comme thème d'exercice préparatoire, de vocalise, d'exercice pour un autre sujet (projection, soulèvement vélaire,...) une suite mélodique réputée comme difficile dans une pièce au travail durant la répétition, et qui pourra ainsi déjà être étudiée du point de vue de sa justesse et de la justesse du geste vocal.

La polyphonie :

- Sons sirènes : glissando très progressif de l'aigu vers le grave et inversement,
- Clusters : attaques sur des hauteurs aléatoires puis tenues longues
- En partant d'un unisson collectif ou d'une octave : diverger vers un cluster le plus hétérogène possible
- A l'inverse : partir d'un cluster pour converger vers un unisson ou octave co-opté au sein du groupe par écoute mutuelle

N.B. : tous ces exercices sont faits en dissociant hauteur et intensité

- Promenades dans des accords :
- Sur les notes d'un accord M / m / 7^{ème} / 9^{ème} : parcours individuel en arpèges de l'accord, de libre mouvement mélodique, pulsé par le chef ou de métrique libre. Cet exercice crée un système harmonique oscillant (« tintinabulatoire ») dans lequel chacun doit pouvoir sentir sa pertinence vocale personnelle (sa place dans le chœur) et sa pertinence harmonique selon qu'il chante la fondamentale / la tierce / quinte / la septième (sa place dans l'édifice harmonique).

Ceci peut se faire en cercle (plusieurs cercles suivant le nombre de participants), en se regardant ou en se tournant le dos selon le mode relationnel à privilégier : le regard ou l'écoute.

- Cultiver et développer la culture cadentielle : chanter des enchaînements cadentiels simples, tonaux, Majeur et mineur :

	5	5	
	V	I	
	7+	5	
	V	I	
I	IV	V	I

- Jouer sur des « anatoles » (squelettes harmoniques) de type **I – IV – V - I**, et développer l'improvisation mélodique sur ce canevas harmonique simple répété en boucle.

Geste du corps <--> geste vocal :

Le geste corporel associé au geste vocal / à la phrase vocale, permet de développer et de fixer les sensations. On peut (doit ?) dès lors accompagner une phrase mélodique d'un mouvement chironomique (« dessiner / sculpter les sons » : à nouveau le corps participe à la construction musicale axée et centrée verticalement) :

- ✓ la projection de l'expir représentée par une simulation de lancer,
- ✓ tirer le son de sa bouche comme une ficelle d'un écheveau
- ✓ pousser les murs avec les mains, paumes à l'extérieur, à partir des côtes
- ✓ etc ..

Tout geste visera à la conscience vocale / musicale autant qu'à la souplesse du flux sonore, à l'absence d'efforts et de tensions, ou à la dissipation de ceux-ci.

N'oublions jamais que notre pratique vocale est précédée d'un « vécu », celui de la journée qui a apporté sa cohorte de soucis, de stress, de phases psychologiquement fortes, qui ont contribué à nous placer dans un état émotionnel pas toujours favorable au chant.

Le contexte collectif de la pratique chorale nous impose de tenir compte d'une part de la multiplicité des choristes à l'instant de la répétition, d'autre part des impératifs d'union des talents et des capacités.

La gestique (personnelle ou collective) contribue à réaliser ce double objectif, tout en ancrant les techniques vocales par les mémoires kinesthésiques et pallesthésiques cumulées. Le geste est redondant du son, métaphore de la voix.

Eveil du « corps rythmique » :

Du geste, on passera à l'éveil rythmique, « mise en rythmes » du corps.

Le temps musical (à l'exception du plain chant par exemple) est un temps organisé en pulsations (isochrones ou non), selon le processus *temps fort - temps faibles - exploitation des durées relatives entre elles*.

La préparation doit prendre en compte cet élément :

- dans les autres exercices, par le soin apporté à l'aspect rythmique des vocalises plutôt mélismatiques
- dans le pulsé des exercices harmoniques précédents
- dans des exercices respiratoires :
inspir sur 3 / 5 / 7 pulsations
apnée -----
expir -----
apnée -----
- exercices responsoriaux chef <-> choristes d'imitation de formules rythmiques tirées des œuvres au travail
- chœurs parlés rythmés : phrases, puis canons rythmiques

Cas particulier de la mise en voix préparatoire à un concert :

Le cas spécifique de la mise en voix avant un concert devra prendre en compte de nouvelles spécificités :

- ✓ établir d'emblée une cohérence du groupe choral
- ✓ ressentir sa place dans le pupitre
- ✓ sentir la présence des autres pupitres, très différente de la salle de répétition
- ✓ adopter l'acoustique du lieu de concert, ou s'y adapter, ou l'adapter à vous : le chef de chœur règlera le placement du groupe
- ✓ lâcher toutes tensions néfastes à la qualité vocale et à la situation de concert ainsi qu'à ses exigences de qualités

Remarques personnelles, en guise de conclusion très provisoire :

Il n'y a pas de « programme » polyvalent de mise en voix, applicable point par point, selon un ordre séquentiel pré-défini. Chaque répétition apporte par ses spécificités liées au jour, au vécu des choristes, à l'humeur du chef, au programme de travail envisagé, aux projets de difficultés à résoudre ou de compétences à acquérir, etc.. , des besoins à chaque fois différents.

Le rôle du chef de chœur est essentiel dans les choix pédagogiques et musicaux, par ses capacités à l'écoute, à prélever les informations subjectives qui émanent du groupe, à adapter l'exercice approprié à l'objectif sous-tendu, à partir de ses compétences vocales, pour proposer en termes d'images suggestives d'une part et de formules d'exercices d'autre part.

Les exercices de mise en voix sont donc avant tout personnels, propres au chef et au chœur pour nombre d'entre eux, ciblés, musicaux, variés, protéiformes et plaisants.

Tous mes remerciements à Martine LE ROY-JOLY, médecin phoniatre – Polyclinique du Trégor – 22300 Lannion – pour ses conseils, sa relecture et ses suggestions.

Michel LEMEU
Chœur de Chambre *Variation XXI* - Mars 2000