



1 Debout - Yeux fermés

Masser les **cervicales** - le cou
le **visage** (tempes – yeux – ailes du nez – front –
tapoter tête)
Masser les **épaules** - Rouler les épaules

2 Doigt sur tête

Toujours yeux fermés

Tête Tourner droite gauche x 6

Doigts oreilles

haut bas x 6 - Bouger librement tête

3 Plexus

Main plexus

Respirer nez dilaté

Souffler bouche avec geste

« BONDOUFLE EN CHOEUR »

Échauffement complet

-

4 “Bbb” bouche fermée

Cavité ouverte

Quintes

Hommes. **Mi2 - La1**

Femmes rejoigne à ... **Sol 3 - Do3**

Monter par demi tons

5 “Maille maille ...”

Sur 5 notes descendantes

Hommes. **Mi - La1**

Femmes rejoigne à ... **Sol 3 - Do3**

Monter par demi-ton

À partie du ré **Ré aigü**... a à à à à

6 “ya o a i ooo”

Cavité ouverte

Hommes. **La1** ré fa# ré la

Femmes à partir de **Ré2** sol si sol ré

(Faire résonner la note haute)

Monter par demi-tons

7 Piqué

“Yo o o o o” (do mi sol mi do)

Hommes à partir du **La1**

Femmes **Do3**

8 - Étirement des yeux clos

Ré basse

Si ré sol ré si ré sol sol

Do basse (accord plaqué)

Do mi sol mi

Do mi sol

mi

Do mi sol

mi

Si basse si re sol (accord plaqué)

re

Si re sol re

Do basse do mi sol

do (en bas)

Do mi sol

Do mi sol **do** (en haut)

Do (en bas)

Debout yeux fermés.

Détendre épaules - visage.

Bras croisés devant

Laisser tomber la tête

Enrouler le dos

Avancer épaules

Sentir la détente.

Remonter en déroulant

Remonter la tête

Rester - respirez.

Ouvrir les bras respirer

Souffle en laissant tomber les bras.

9 - Diction - À 4 voix

Mu doigt sur tête rebondit

Me 2 doigts de chaque côté bouche

Ma doigt menton mâchoire baisse

Mo Doigt fait rond autour bouche

Mou geste fin qui s'éloigné de la bouche

Accord plaqué

Do 2. Basses.

Sol 2. Tenors

Mi 3. Alto

Do 4. Soprano

10 - Voix qui changent

(sur indication du chef)

Ou a é a ouuuuu

Do à la basse Accord de Do Majeur

4 temps **noires** - 1 mesure **ronde**

En restant sur la même note

les choristes changent de voyelle sur 4 temps

puis tiennent sur "ou" les 4 temps de la ronde.

Le chef fait monter ou descendre **une voix**

d'un demi-ton aléatoirement.

Les autres voix ne bougent pas.

Une concentration maximale,

une détente induite par la beauté de l'harmonie

des harmonies inattendues.

Une aventure !