



« BONDOWLE EN CHOEUR »

Échauffement complet

BONDOWLE

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

4 “Bbb” bouche fermée

Cavité ouverte
Quintes

Hommes. **Mi2 - La1**
Femmes rejoigne à ... **Sol 3 - Do3**
Monter par demi tons

2 Doigt sur tête

Toujours yeux fermés

Tête Tourner droite gauche x 6

Doigts oreilles

haut bas x 6 - Bouger librement tête

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

3 Plexus

Main plexus
Respirer nez dilaté
Souffler bouche avec geste

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 dos les yeux clos

Ré basse

Debout yeux fermés.

Si ré sol ré si ré sol sol

Détendre épaules - visage.

Do basse (accord plaqué)

Do mi sol mi

Bras croisés devant

mi

Laisser tomber la tête

Do mi sol

mi

Si basse si re sol (accord plaqué)

Enrouler le dos

re

Avancer épaules

Si re sol re

Sentir la détente.

Do basse do mi sol

Remonter en déroulant

do (en bas)

Remonter la tête

Do mi sol

Rester - respirez.

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

Ouvrir les bras respirer

Do (en bas)

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 !