

J'ACCORDE MA VOIX

Chaque gamme manifeste un jeu d'intervalles entre les sons. Chaque gamme révèle un état de conscience de l'humanité. Chaque gamme permet de s'accorder dans un champ de possibles particulier. Chaque gamme donne une couleur et parfois une fonction spécifique aux notes qui la constituent.

De son côté, le chanteur vit dans des mondes mélodiques spontanés qui lui sont propres. En pratiquant consciemment telle ou telle gamme, il va pouvoir enrichir ses possibilités d'accord intérieur.

Sommaire

Exercice n°1.....	2
VOCALISE « MA – O ».....	2
Exercice n°2	3
CHANTER LA GAMME DE DO MAJEUR.....	3
Exercice n°3	5
CHANTER LA GAMME MAJEUR AVEC BOURDON.....	5
Exercice n°4.....	6
L'EXPERIENCE DE LA QUINTE DANS LA GAMME.....	6
Exercice n°5.....	7
VOCALISE « LA VAGUE DE LA TIERCE ».....	7
Exercice n°6	9
CHANTER LA « GAMME D'ARVO PÄRT ».....	9

Exercice n°1

VOCALISE « MA – O »

Objectif :

sentir le mouvement vocal entre deux notes (à partir du monde grave puis à partir du monde aigu)

respirations libres

No no

Ma o ma o ma o ma o ma o ma o ma o ma o,

ma o ma o ma o ma o ma o ma o ma o ma o.

Déroulement :

Le chef de chœur demande de chanter la gamme majeure sur « NO ».

Il demande ensuite de chanter « MA » sur la tonique de la gamme avant chaque note de la gamme montante chantée sur « O ».

Pour la gamme descendante, les chanteurs chanteront « MA » sur la tonique aiguë de la gamme avant chaque note de la gamme descendante chantée sur « O ».

Le chanteur essaiera de percevoir chaque « MA » vibrant de la même manière corporellement comme un point de centrage.

Dans la gamme montante, le « MA » est vécu comme la terre à partir de laquelle la voix rebondit de plus en plus haut, et dans la gamme descendante le MA est vécu comme une voûte crânienne céleste qui permet de rebondir de plus en plus bas.

Le chanteur essaiera de ressentir le geste vocal spontané qui lui permet de passer du « MA » grave au « O » de plus en plus aigus. (Idem du « MA » aigu au « O » de plus en plus graves)

La voix fait un léger glissendo qui lui permet de se métamorphoser de manière fluide en ressentant la **métamorphose vocale** surtout pour les grands intervalles. Éviter de sauter d'une note à l'autre.

Le chanteur peut ainsi parcourir le chemin entre la sensation de la note « MA » jusqu'à la sensation de la note « O ».

Une fois que le geste est détendu et souple, la vocalise peut être accélérée.

Exercice n°2

CHANTER LA GAMME DE DO MAJEUR

Objectif :

s'accorder plus consciemment dans la gamme majeur (gamme acquise par l'inconscient collectif de notre civilisation)

Déroulement :

1. Je chante la gamme de do majeur sur « NO »

(écrire la musique de la vocalise -portée, notes- pour que ce soit plus clair)

Écouter la qualité du passage d'une note à l'autre (cela renforce l'écoute)

- Est-ce que je fais un coup de gorge ? un glissando ? une coupure ?

Essayer de changer de hauteur dans la continuité du timbre vocal, comme un ruban sonore.

Ecouter s'il y a une différence de passage quand la voix monte, quand la voix descend ?

(souvent la voix est moins habile à la descente, la perception des notes est moins précise.)

Ressentir la différence de nature entre un intervalle montant et un intervalle descendant

2. Percevoir la gamme à l'intérieur tout en chantant :

Chanter tous ensemble la gamme.

Chacun, quand il veut, intériorise une note à la montée puis une note à la descente.

Cela peut être à chaque fois une note différente.

Le chanteur n'émet pas de son, il pense la note et la ressent à l'intérieur.

En plus, il se met en résonance de la note chantée par les autres pour ressentir la synergie entre la note qu'il entend à l'intérieur et celle qu'il reçoit de l'extérieur.

3. Refaire le même exercice avec deux notes consécutives intériorisées à la montée, puis à la descente.

Être attentif à la manière dont on arrête le son.

Je chante jusqu'au moment où les autres chantent la note suivante.

Être attentif à la qualité de reprise du son. Éviter les coups de gorge spontanés.

Chercher un début de son tonique et doux à la fois pour rejoindre le groupe sans à-coup.

On développe ainsi le RELAI VOCAL.

Pour qu'un passage de témoin soit efficace en relais,

j'anticipe le fait de recevoir le relais, en me mettant en mouvement

et la personne qui me le donne accompagne mon démarrage.

4. Refaire le même exercice avec trois notes consécutives intériorisées à la montée puis à la descente.

5. Refaire le même exercice en ne chantant plus que deux notes consécutives à la montée, puis à la descente.

Suivant le nombre de chanteurs , il est possible qu'il y ait des notes qui ne soient pas sonorisées ou que certaines notes ne soient chantées que par deux ou trois chanteurs.

Cela encouragera la responsabilité individuelle du chanteur.

Cela interroge le chanteur lui même car la voix solo se vit souvent plus stressée.

C'est l'occasion de se percevoir émotionnellement et vocalement dans l'écoute du groupe.

6. Refaire l'exercice en ne chantant plus qu'une note à la montée et à la descente.

7. Finir en chantant la gamme complète en chant intériorisé.

L'animateur montre avec sa main le changement de notes pour que l'exercice soit vécu par tous ensemble.

Il est possible de demander à tous de chanter uniquement la dernière note.

Exercice n°3

CHANTER LA GAMME MAJEUR AVEC BOURDON

Objectif :

éveiller en soi chaque note de la gamme majeure dans son rapport avec la tonique

Déroulement :

Un groupe chante la gamme majeure en montant, puis en descendant.
l'autre groupe tient la tonique comme un bourdon.

Le groupe qui chante la gamme ressentira à chaque note
la sensation qu'il vit dans son rapport au bourdon.

Le groupe qui chante le bourdon sentira en quoi
chaque note de la gamme colore le bourdon d'une manière particulière.

L'animateur écoute les **intervalles qui sonnent justes** dans le chœur,
et ceux qui sont vécus encore comme flous.

Il nommera l'intervalle « flou » (par exemple la seconde) et
essaiera de décrire de diverses manières les sensations liées à cet intervalle.

Il demande à chaque choriste de trouver un mot pour décrire cet intervalle.
(Par exemple tension, xi-xi, acide, dualité compacte ...)

Il demande aux choristes de pouvoir donner un ou deux mots
pour caractériser leur sensation.

Tout cela permettra au choriste d'anticiper la sensation,
d'être en projet de ce qu'il doit entendre.

L'animateur demande aux choristes d'essayer de ressentir le lien entre la sensation
de l'intervalle en montant (par exemple l'arrivée sur la quinte venant de la quarte)
avec la sensation du même intervalle en descendant
(arrivée sur la quinte en revenant de la sixte).

Ces exercices seront faits au moins deux fois pour que chacun vive
une fois l'expérience dans le groupe chantant la gamme,
et une fois l'expérience dans le groupe chantant le bourdon.

Quand l'exercice est suffisamment acquis, l'animateur demande aux choristes de chanter les deux
fois intérieurement. Il dirigera l'exercice avec les mains en traduisant dans son expression la qualité
de chaque intervalle.

Exercice n°4

L'EXPERIENCE DE LA QUINTE DANS LA GAMME

OBJECTIF

Conscience de la justesse de l'intervalle de quinte.

Déroulement :

- L'animateur demande aux chanteurs de chanter la gamme majeur (par exemple DO majeur) en ayant la sensation de s'accorder à chaque note de la gamme :
 - Par exemple, en ressentant que la **1^{ère} note** est la **tonique** et en la retrouvant une octave au dessus.
 - Par exemple, en ressentant l'expérience particulière de **la 5^{ème} note** en montant, qui a pour fonction la **dominante** de la gamme. Cette 5^{ème} note peut être vécue comme un aboutissement, un palier. C'est un état de tension qui laisse le choix au chanteur, soit de continuer pour trouver la tonique à l'octave, soit de redescendre à la tonique de départ.
- L'animateur peut demander de chanter la « petite gamme » : les 5 premières notes en montant puis en descendant.
L'animateur demande aux choristes de rechanter la « petite gamme » en restant longtemps sur chaque note. Le chef de chœur fera signe pour passer à la suivante. Sur chaque note tenue par les choristes, l'animateur va chanter la quinte, puis reviendra à la note des choristes. *Ajouter la partition*
- L'animateur encouragera chaque choriste à percevoir ses sensations.
Le choriste vivra des états différents en lien avec le chant de l'animateur : unisson, intervalle de quinte, unisson. Le choriste essaiera de s'imprégner au maximum des trois états pour pouvoir anticiper le changement avant que l'animateur ne change de note. Le choriste pourra ainsi créer plus précisément en lui un lien de continuité entre les trois états.
- L'animateur essaiera de sensibiliser les choristes à la sensation très particulière de la **quinte juste**. La sensation de celle-ci réveille une évidence de relation, une intensification vibrante entre les deux notes, une plénitude structurante au point que les deux notes se fondent l'une dans l'autre de manière organique.
C'est la précision vécue de cet intervalle qui permet au violoniste (ou violoncelliste) d'accorder son instrument car la quinte EST juste, ou elle n'est pas.
- Une fois que cet exercice est acquis, l'animateur propose aux choristes d'inverser les rôles.
- Exercice complémentaire : interversion dans la quinte *Ajouter la partition*.
Quand le chanteur fait DO – SOL – DO, l'animateur fait SOL – DO – SOL

Remarque :

Cette vérité de l'identité de la quinte n'a rien à voir avec l'expérience mobile de la tierce ou de la sixte. Elle peut être rapprochée de l'expérience de la quarte, intervalle complémentaire de la quinte dans l'octave.

Exercice n°5

VOCALISE « LA VAGUE DE LA TIERCE »

Objectif : assouplir la voix par le jeu des nuances.

Déroulement : (*mettre la partition*)

- L'animateur chante la vocalise (gamme montante puis descendante progressant en tierces), en veillant à ce que la voix soit la plus homogène possible. Il invite les chanteurs à faire de même. Souvent le chanteur fait un effort différent quand il monte à la note suivante ou quand il redescend. L'animateur encouragera les chanteurs à trouver un son détendu, qui coule, qui déroule comme un ruban. Pour cela, il peut demander aux chanteurs de faire des ronds avec les mains devant le ventre en suivant le dessin de la mélodie. Le fait de bouger ses mains peut permettre au chanteur d'évacuer les tensions qu'il met inconsciemment dans sa voix pour « bien » chanter les notes de la mélodie. Le fait de faire tourner ses mains permet de sentir corporellement le mystère de la métamorphose de l'appui dans le bas du rond enchaîné avec la détente dans le haut du rond (etc).

Quand le mouvement vocal est suffisamment souple, l'animateur demande d'accélérer légèrement pendant la phrase, pour éviter qu'un tempo trop fixe soit source de tension vocale.

L'élan de la phrase agit donc aussi dans le tempo qui accélère légèrement.

(*mettre la partition*)

- L'animateur chante en appuyant la 1^{ère} note sans la forcer, comme s'il élargissait la note de l'intérieur. Cet élan lui permet de chanter la 2^{ème} note qui n'a aucune énergie propre. C'est comme si on appuyait sur un ballon mou sur le 1^{er} temps et que l'on relâche la pression sur le 2^{ème} temps, ce qui permet au ballon de retrouver sa forme initiale.

Au moment où la note atteint un relâchement maximum dans la résonance, juste avant qu'elle ne disparaisse, le chanteur ressent comme un appel d'air, un élan venu du vide qui lui permet d'aller vers la note suivante en crescendo pour reprendre du corps. C'est comme un yoyo vocal, ou comme un objet suspendu en mouvement au bout d'un long ressort. Quand, sur la 3^{ème} note, le crescendo arrive à son apogée, il s'inverse pour revenir vers le quasi silence de la 4^{ème} note, etc ... Le mouvement souple semble sans fin.

Cette métamorphose permanente de la nuance est souvent une discipline difficile. On n'aura pas peur de faire l'exercice très lentement avec les mains :

On peut le faire une fois en se centrant sur le moment où le son fort se relâche.

On peut le faire en se centrant sur le moment où le son faible se ressaisit.

On peut le faire en étant très présent au moment du crescendo.

On peut le faire en étant très présent au moment du decrescendo.

Tout cela permet de mieux ressentir la complémentarité de chaque moment du cycle de nuances vocales. Le travail dans la lenteur permet d'être à l'écoute du détail des sensations, d'entendre les micro-crispations pour les détendre. Tout cela permet de pouvoir aller plus vite en ayant un maximum de précision et de qualité vocale.

(*mettre la partition*)

- L'animateur chante la 1^{ère} note comme le début d'une berceuse, comme si elle naissait de manière imperceptible et ce mouvement s'intensifie pour aller vers une 2^{ème} note forte et large. A son apogée, le son de cette note s'affaiblit pour aller vers la note suivante. Le mouvement des mains suit toujours le jeu des hauteurs. Dans ce deuxième exercice, les mains se tonifient et s'élargissent en montant sur les 2^{ème}, 4^{ème}... notes. Cela donne un peu la sensation d'un cavalier qui va au trot sur

son cheval. C'est dans le rebond, quand les mains sont en l'air que naît l'impulsion pour revenir sur la note suivante qui est plus basse et plus douce. Dans le creux de la vague, le redémarrage se fait dans un détachement presque total du son ; l'élan naît de quasiment rien. C'est le mouvement polaire de la vocalise précédente.

Il est à noter que la gamme descendante se fait chaque fois dans un geste polaire à celui de la gamme montante. Cela demande au chanteur d'être disponible au moment où il tient la note finale de la montée, avant de commencer la descente.

- reprendre les trois exercices précédents rapidement. Cela permet d'observer ce qui est devenu spontané et si le chanteur laisse agir le mouvement en lui.

Remarque :

Suivant le l'acoustique du lieu, le chanteur adapte sa manière de chanter. Par exemple, une mère avec son enfant dans son lit ; un chanteur dans son salon ; un prêtre dans sa chapelle romane, ou dans une cathédrale gothique, un chanteur en plein air, un artiste lyrique à l'opéra, un chanteur de variétés avec son micro ... Chaque chanteur développe une technique de voix adaptée aux circonstances. Le chanteur lyrique a besoin de développer un maximum de puissance pour ne pas être couvert par l'orchestre et se faire entendre de tout le public. C'est une émotion toute particulière que d'entendre un chanteur interpréter la musique de Wagner (par exemple) quand l'orchestre se déchaîne !

Depuis quelques décennies, des artistes lyriques se sont spécialisés dans les opéras baroques. L'orchestre baroque joue globalement moins fort que l'orchestre de Wagner, ce qui permet au chanteur un jeu de nuances vocales très particulier. Le jeu des nuances saisit le chanteur et l'auditeur dans l'émotion souple, subtile. La respiration et l'expressivité semblent plus proches de l'auditeur qui peut s'identifier et ressentir intérieurement la manière de chanter et le discours tonal qu'il entend. Le jeu des nuances emporte l'auditeur dans la force du sentiment qui s'exprime dans le chant. Le jeu des nuances s'inspire fortement de la voix parlée pour la mettre en valeur. L'engouement pour l'interprétation et le répertoire baroque trouve (peut-être) une explication dans la mobilité des nuances comme cela a été travaillé dans la vocalise ci-dessus.

Exercice n°6

CHANTER LA « GAMME D'ARVO PÄRT »

Objectif :

Garder l'échelle de la gamme majeure comme appui vocal au milieu d'un nuage vocal diatonique

Déroulement :

1. L'animateur demande à chaque chanteur de chanter la gamme de do majeur en tenant chaque note aussi longtemps qu'il en a envie, jusqu'au DO aigu qui sera tenu jusqu'à ce que tous les chanteurs l'aient atteint. A ce moment, l'animateur fera un geste pour que tout le monde respire ensemble avant de redescendre librement de la même manière, jusqu'au DO grave qui sera tenu jusqu'à ce que tout le monde y arrive.

Pour être bien compris, l'animateur peut montrer l'exercice tout seul.

Il monte la gamme en tenant chaque note avec une durée différente,

en ayant surtout l'écoute intérieure de la présence d'autres notes possibles que la note qu'il chante.

Il essaye de rendre perceptible le fait qu'il ajuste sa note dans l'écoute des autres notes entendues intérieurement

Le groupe fait l'exercice : l'effet général est comme une image de sons, dans laquelle chacun a tendance à se perdre, à progresser sans savoir là où il met les pieds.

2. Refaire l'exercice, en demandant aux chanteurs d'essayer de percevoir quand il chante une note, si d'autres chanteurs sont en train de chanter la même. Cela permet d'isoler la perception de cette note chantée du magma général. C'est une perception mouvante, puisque quand j'arrive sur une note, certains vont bientôt la quitter, et d'autres arrivent après moi.

3. Refaire l'exercice, avec les mains renforçant l'écoute aérienne de ma voix (voir chap. n°.....) Entendre plus précisément sa voix différenciée de la masse sonore mouvante des autres.

4. Se mettre par deux : l'animateur peut désigner très rapidement les couples de chanteurs. Dans chaque couple, l'un sera le chanteur et l'autre le leader. Le chanteur fera tout pour être disponible aux gestes du leader qui lui fera signe de chanter la note suivante de la gamme. Le leader sera à l'écoute des possibles du chanteur pour qu'il réussisse au mieux l'exercice. Si le chanteur déraile et perd sa note, le leader pourra lui faire signe ou doucement lui redonner la note jusqu'à ce que le chanteur se rajuste. Le leader aura autant une écoute du chanteur qui le suit que de la globalité du groupe

C'est l'animateur qui donnera le signal du début de l'exercice, qui dirigera le début de la descente

et qui encouragera les chanteurs à tenir à la fin, jusqu'à ce que tous aient rejoint le DO.

Par son attitude, il imposera au moins 3 secondes de silence à la fin de l'exercice.

Puis spontanément chaque équipe fera un échange libre sur le vécu de l'exercice.

5. Refaire l'exercice, en échangeant les rôles dans les couples.
6. Refaire l'exercice en changeant les couples. Il suffit que chacun se tourne vers son voisin.
Cela permet d'approfondir l'exercice à partir d'une autre relation humaine.

Remarques :

Cet exercice est inspiré de « Solfeggio » d'Arvo PÄRT (compositeur estonien né en 1935).

Cela permet de vivre chaque note de la gamme pour elle-même, libérée de la fonction tonale qui organise l'harmonie tonale. Autrement dit, dans cet exercice, chaque note a un rapport égal avec toutes les autres. Tous les intervalles vécus à partir d'une note sont équivalents. Il n'y a pas de hiérarchie, ni de règle organisant l'évolution des accords comme dans l'harmonie classique.

La première impression en chantant cet exercice peut être de se sentir submerger par une mer de sons. Puis, par étapes, le chanteur arrive à se percevoir clairement dans les divers intervalles qui l'entourent.

Exercice N° 7

La gamme majeure en canon : tierce, quarte, seconde

(mettre la partition)

Objectif :

Dans l'échelle de la gamme majeur, apprendre à progresser par intervalle mélodique et harmonique.

Déroulement :

1. Le chef de chœur divise son chœur en deux.

Il fait démarrer le groupe 1, puis deux notes après, fait démarrer le groupe 2 (**canon à la tierce**).

Il donnera de même les démarrages pour la descente.

Il refait de même en intervertissant les groupes : le groupe 2 démarre, le groupe 1 le suit.

Pendant tous les exercices suivants, il alternera les démarrages du groupe 1 avec ceux du groupe 2 pour que les choristes changent à chaque fois de point de vue.

Le chef de chœur demande à chacun d'essayer d'entendre l'autre voix par rapport à la sienne.

Suis-je le plus aigu ou plus grave ?

Que se passe-t-il à la descente ?

Quelle ambiance générale entre les deux voix ?...

Le chef de chœur annonce que le groupe va refaire deux fois ce chant de la gamme en canon.

La 1ère fois sera chantée comme les fois précédentes.

La 2ème fois sera chantée uniquement en chant intérieur.

Il s'agira pour chaque choriste de chanter intérieurement en polyphonie.

Pour cela, il essaiera de mettre en mémoire sensitive ce qu'il perçoit et vit quand il chante sa voix ?

ce qu'il vit lorsqu'il entend l'autre voix ?

ce qu'il vit lorsqu'il perçoit le lien entre les

deux voix.

Il s'agira pour le chanteur d'intensifier son chant intérieur à partir de toutes les perceptions emmagasinées précédemment.

Pendant l'exercice du chant intérieur, le chef de chœur dirige les deux voix

en montrant la hauteur des notes avec chaque main et

en essayant de traduire sur son visage et avec son corps le ressenti de chaque étape

de ce morceau.

Il finira par le sourire béat de l'arrivée à l'unisson.

2. Refaire le même exercice en décalant la 2ème voix de trois notes après la 1ère : **canon à la quarte** (voir partition ci-dessous)

Le chef de chœur fera ressentir au chanteur en quoi la découverte de l'harmonie nouvelle provoque souvent des micros tensions vocales qui ne s'apaisent que quand l'harmonie chantée est entendue précisément et que la sensation de la voix de chacun dans l'accord est anticipée.

Une intention particulière sera accordée pour ressentir l'intervalle FA-SI
Il est possible de prendre un temps pour expliquer que cet intervalle semblait si dur aux chanteurs qu'ils ont eu besoin d'abaisser d'un demi-ton, de ramollir Si (le si est appelé B chez les Anglo-saxons)

Cela permet de garder l'homogénéité des quarts durant la gamme.
Ainsi, le SI abaissé, ramolli est devenu le SI mou = B mol = bémol.

Revenir à la version avec le SI bécard pour apprivoiser la justesse du Triton FA-SI.

3. Reprendre le même exercice en décalant la 2ème voix d'une note après la 1ère voix : **canon à la seconde**

(partition ci-dessous)

Le chef de chœur cherchera les moyens pour que chaque choriste perçoive sa voix en relation avec l'autre voix.

La seconde est souvent vécue comme un bloc compact, vibrant.

Le chanteur perçoit bien qu'il y a deux notes mais n'arrive pas à les différencier ni à les isoler l'une de l'autre.

Le chef de chœur peut jouer ce canon sur un piano en jouant une voix à l'octave de la 2ème. Il demande aux choristes de focaliser leur écoute uniquement sur une voix.

Cela demande d'apprendre à ne pas entendre (de mettre à distance) une part de la globalité qui arrive à notre oreille. Cette faculté d'écoute sélective est une aide pour le chanteur.

Une fois que l'exercice est acquis, recommencer l'exercice, en sélectionnant l'écoute de l'autre voix.

Recommencer en lâchant prise dans une écoute globale.

4. Il est possible de faire ce **canon à quatre voix**

(voir partition ci-dessous)

Dans ce cas, la voix 1 et 3 et la voix 2 et 4 chantent à la tierce l'un par rapport à l'autre.

Chanter à quatre voix en se focalisant sur ce rapport de tierce.

Reprendre en élargissant l'écoute.