

Exercices d'échauffement pour la chorale

Monsieur Li :

| Phrase d'introduction | Bruits | Gestes |
|--|--|--|
| « C'est l'histoire de Monsieur Li. Il se promène dans la rue » | Faire « li, li, li... » de façon régulière et d'un ton égal. | L'index et le majeur de votre main droite tournés vers le sol forme les jambes d'un bonhomme qui marche au rythme des « li » |
| « Monsieur Li passe devant une maison où il y a un très vilain chien » | Faire « ouaf, ouaf » avec une grosse et forte voix | La main gauche s'ouvre et se ferme au rythme des « ouaf » tandis que la main droite s'est immobilisée |
| « Alors Monsieur Li se met à courir ! » | Faire « li, li, li... » d'un ton égal mais plus rapide que la première fois | L'index et le majeur de votre main droite tournés vers le sol forme les jambes d'un bonhomme qui court au rythme des « li » |
| « Monsieur Li entre dans un parc. Il décide de faire un tour de toboggan » | Faire « li,li,li... » régulièrement mais de plus en plus aigu Faire « liiiiiiii » en partant des aigus pour finir dans les graves | Mimer le bonhomme montant au toboggan Mimer le bonhomme qui glisse sur le toboggan |
| « Puis, il va faire du trampoline » | Faire plusieurs fois « liiiiiiii » dans les aigus avec une impulsion sur le L. Chaque « liii » est recommencé quand les deux doigts frappent la main | La main gauche est mise à plat pour représenter le trampoline et la main droite mime le bonhomme qui saute |
| « Monsieur Li est fatigué, il rentre chez lui » | Faire « li, li, li... » de façon régulière et d'un ton égal. | L'index et le majeur de votre main droite tournés vers le sol forme les jambes d'un bonhomme qui marche au rythme des « li » |

On peut raconter ainsi l'histoire de monsieur Lu, Mi, Ri....

Le chewing-gum

| Phrase d'introduction | Bruits | Gestes |
|---|--|--|
| « J'ai trouvé dans ma poche un chewing-gum, je l'ai déballé et mis dans ma bouche » | | Mimer l'action. |
| « J'ai commencé à mâcher... » | Bruit de bouche qui mâche. | Mâcher la bouche ouverte en exagérant. |
| « Au début, c'était difficile » | Bruit de bouche qui mâche. | Mâcher la bouche ouverte lentement en grimaçant pour exprimer la dureté du chewing-gum » |
| « Puis c'est devenu facile » | Bruit de bouche qui mâche. | Mâcher de plus en plus vite. |
| « Puis j'ai fait une bulle » | Prendre une grande inspiration puis souffler bruyamment et lentement | Les deux mains miment la bulle qui gonfle et grossit à en devenir énorme. |
| <i>La bulle éclate (pas dit)</i> | Dire « Splatch » très fort | Les mains se rabattent vite vers la bouche pour mimer la bulle qui éclate |
| On remarque et on refait une bulle | Même exercice qu'auparavant | Même exercice qu'auparavant |
| « Le chewing-gum n'est plus bon on le jette » | | Faire semblant de cracher dans sa main |
| « on en fait une boule » | | Frotter paume contre paume de manière circulaire |
| « Hannn ! Mes mains sont collées ! Comment je vais faire » | | Eloigner les paumes l'une de l'autre lentement en mimant la difficulté puis les ramener l'une contre l'autre en frappant |
| « Ca y est, mes mains sont décollées. Je mets le chewing-gum dans son papier et je le jette à la poubelle » | | Mimer l'action |

On peut prolonger le jeu en faisant tomber le chewing-gum sur la cuisse. Il faut après décoller le chewing-gum...

Les intempéries

| Phrase d'introduction | Bruits | Gestes |
|---|---|---|
| « Cette nuit, je me suis réveillé... » | bâillements | Se frotter les yeux puis bailler |
| « ..j'ai entendu une petite brise de vent » | léger souffle | Souffler et se balancer doucement |
| « La brise est devenue bourrasque » | gros souffle qui se transforme en petit « ouuuu » | Souffler bruyamment et balancer les bras au dessus de la tête |
| « La bourrasque est devenue ouragan » | gros « ouuuu » | Agiter des bras au dessus de la tête |
| « Enfin le vent s'est calmé » (faire l'exercice à l'envers) | faire l'exercice à l'envers) | faire l'exercice à l'envers) |
| « Après j'ai entendu la pluie. Juste une petite goutte » | claquer la langue lentement et de façon régulière | l'index tape sur le dos de la main au rythme de la pluie |
| « Il pleut de plus en plus fort ! » | claquer la langue vite de façon régulière | l'index et le majeur tapent sur le dos de la main au rythme de la pluie |
| « C'est la tempête dehors ! » | claquer la langue très vite | frapper dans les mains |
| « Heureusement, ça s'est calmé » (faire l'exercice à l'envers) | (faire l'exercice à l'envers) | (faire l'exercice à l'envers) |
| « Il n'y avait plus aucun bruit, alors je me suis rendormi » (le dire d'une voix de plus en plus calme et faible) | | joindre ses deux mains et faire semblant de dormir |

On peut compliquer l'exercice en coupant la chorale en deux : les uns sont vent, les autres pluies.

Possibilité de mimer l'intensité de la pluie d'un simple mouvement de bras (bras qui monte, il pleut beaucoup, bras qui descend il ne pleut presque plus).

Les animaux

| Phrase d'introduction | Bruits | Gestes |
|---|---|---|
| « Je suis parti me promener à la campagne. On entendait les cigales » | Faire des « tss » rapides et courts en mettant la langue contre le palet et en soufflant l'air | |
| « j'ai croisé une vache qui faisait meuh » | Faire « meuh » sur divers tons, en faisant traîner le mot ou pas, doucement ou pas... | |
| « au loin, j'entendais un chien... Tiens, le voilà sur le chemin ! Ah ! il est reparti. » | faire « ouaf » sur divers tons. Faire ouaf de plus en plus fort Faire « ouaf » de plus en plus faiblement | Monter un point avec l'index |
| « J'entend quelque chose... ...je ferai mieux de m'éloigner » | Faire « tsss » (bruit du serpent) en insistant sur les « ss ». Changer le rythme | Le bras mime le serpent rampant au rythme des « tsss » en changeant de direction à chaque « tss » |
| « je me suis assis dans l'herbe et j'ai écouté les abeilles » | Faire « bzzz » en insistant sur les « zzz ». Le faire fort ou doucement selon que l'abeille s'approche ou s'éloigne » | Le pouce et l'index joint mime l'abeille volant plus ou moins près de notre visage puis de notre oreille et elle disparaît dans notre dos |
| « et je suis rentré chez moi, où il n'y a pas d'animaux » | | |

On peut ajouter d'autres animaux à ce tableau