

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 « liiiiiiiii » 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 « liiiiiiiii » 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

Croquemignon :

Phrase d'introduction	Bruits	Gestes
Croquemignon est un montre. Il se réveille »	Bâillement et étirement	La main droite se lève, s'étire et baille
« J'ai faim »		La main droite parle
Croquemignon voit une femme passer : c'est une joggeuse	Respiration de jogging	L'index et le majeur gauches miment la joggeuse et la main droite mime le montre regardant la joggeuse
Le monstre se cache, court après la joggeuse et la mange	Bruit de la course, cri du monstre, cris de la femme, mastication du monstre	Mimer l'action et faire disparaître la main gauche dans le dos à la fin
«j'ai encore faim »		La main droite parle
Croquemignon voit une vache passer	meuglement	Le poing serré gauche mime la vache et la main droite mime le montre regardant la vache
Le monstre se cache, court après la vache et la mange	Bruit de la course, cri du monstre, meuglement, mastication du monstre	Mimer l'action et faire disparaître la main gauche dans le dos à la fin
Le monstre a bien mangé, il est fatigué. Il s'endort	Des ronflements exagérés	La main droite se pose sur le dos et les doigts s'animent au bruit des ronflements
Un prince arrive	Bruit de trompette	Main gauche qui sort du dos et se dirige vers la main droite
Le prince tue le monstre	Cri du monstre, bataille et agonie	Les mains se battent
Le prince délivre la vache puis la princesse du ventre du monstre	Bruit des meuglements de la vache, bruit de course de la joggeuse	La main droite mime les personnages mangés et la main gauche (le prince) regarde.

On peut rajouter (mais l'histoire est déjà longue) des personnages au menu de Croquemignon.