

## 1 Respiration du chanteur

Le geste vocal du chanteur, classique ou moderne, exige la combinaison de différentes actions respiratoires en fonction du résultat sonore recherché.

Les mouvements mis en jeu sont très spécifiques au chant dans la manière dont ils s'articulent entre eux. On ne les retrouve pas nécessairement organisés de la même façon dans d'autres activités corporelles, artistiques comme la danse ou purement physiques comme la gym.

**Les enjeux de la respiration dans le chant ne sont que ceux du son** et, à ce titre, peuvent se retrouver en contradiction avec les buts recherchés dans d'autres pratiques, quelque soit la qualité de ces buts au demeurant.

CROSS (Richard)  
ABÉCÉDÉ  
Pictorus 2007  
Qualité technique (p. 107)

L'intérêt pour le chanteur de développer une conscience respiratoire, c'est de pouvoir contrôler le facteur *pneumatique* de l'APPR, cet élément qui fabrique la **pression d'air** nécessaire pour les étages *phonatoire et résonantiel*.

Quand on parle de *pression*, on évoque aussi bien

- l'augmentation de la pression aérienne à l'intérieur des poumons (la **pression sous-glottique**).
- les différents mouvements et postures du corps pour obtenir cette pression
- la conscience proprioceptive plus ou moins grande des modifications corporelles en jeu.

Selon l'angle d'étude adopté, cette notion fondamentale de *pression* va aimer une multitude de mots pour expliquer de quoi il s'agit.

C'est la raison pour laquelle, dans un souci de cohérence et de simplification pédagogique, je propose l'utilisation d'un vocabulaire recentré sur **4** termes (quadrature) en gardant visible, sur le plan linguistique, le concept unitaire de *pression* :

- **PRESSION** > **SUR-PRESSION**
- **COMPRESSION** > **SUR-COMPRESSION**

## 2 Pression

Je parle aussi de *pulsion* dans le sens d'un mouvement de bas en haut, d'un «jaillissement qui monte vers le ciel», appelant ainsi l'image d'une *colonne d'air*, métaphore reprise par les professeurs de chant dans leur enseignement.

La zone anatomique du ventre donne l'impression de se creuser et la taille de s'affiner.

### Couplage antagoniste sur le plan musculaire :

**Transverse :** mouvement expiratoire

**Diaphragme :** mouvement inspiratoire

### Exercice type :

Attaque rapide de consonne sur «*Pom*»

### Posture type :

Penché en avant, mains posées sur le bord d'une chaise, pour utiliser le poids de la pesanteur qui fait descendre le ventre sur l'inspiration passive.

### 3 Compression

Je parle alors d'une *bulle d'air comprimée* avec l'idée d'une impulsion verticale vers le bas, de l'étalement d'un mouvement descendant qui tombe vers la terre, évoquant l'image d'un *enracinement des pieds* dans le sol. La zone anatomique du ventre donne l'impression de gonfler et la taille de s'épaissir sous l'effet contradictoire du diaphragme qui *résiste* au mouvement de remontée expiratoire des viscères.

#### Couplage antagoniste sur le plan musculaire :

**Diaphragme :** referme les côtes

**InterCostal Externe (ICE) :** ouvre les côtes

#### Exercice type :

Attaque vocalique sur un «A» tenu pour un son long, fort ou aigu

#### Posture type :

Station verticale : écharpe autour de l'abdomen, avec l'intention de «refuser» la diminution de circonférence normale au fur et à mesure de l'expiration et de garder une ceinture abdominale large le plus longtemps possible sous l'effet d'un

diaphragme repoussant les viscères vers l'extérieur en avant et sur les côtés.

## 4 Sur-pression & Sur-compression

Tension du **plancher musculaire pelvien** qui vient

- accompagner/prolonger la **pression** (sans retenue diaphragmatique)
- accompagner/prolonger la **compression** (avec retenue diaphragmatique)

Je parle alors de *mouvement* «*Michaël Jackson*» provoquant une rétroversion du bassin sous l'effet de

- la *contraction concentrique* du **Grand Fessier**, muscle reliant l'arrière de la hanche à la partie supérieure du fémur qui fait pivoter le bassin vers le haut et vers l'avant.

- la *contraction isométrique* du **Grand Droit**, muscle reliant le plexus au pubis qui aide au pivotement du bassin vers le haut et vers l'avant.

Le changement d'axe sur le plan horizontal au niveau du bassin fait monter le plancher pelvien et

repousse plus haut la masse des viscères qui vient à son tour exagérer la remontée du diaphragme dans son mouvement expiratoire.

Ce basculement permet de rajouter de la pression à une expiration (pression ou compression) déjà en cours.

### **Couplage antagoniste sur le plan musculaire :**

**Grand Fessier :** diminue la cambrure.

**Droit Antérieur :** augmente la cambrure.

### **Exercice type :**

Attaque vocalique sur un «A» tenu pour un son encore plus long, plus fort ou plus aigu

### **Posture type :**

Station horizontale : dos, plante des pieds et nuque posé à plat sur le sol avec pliure des jambes. Au moment de l'expiration, soulèvement progressif du bassin qui se décolle du sol sous l'effet de la contraction des grands fessiers.

## 5 Conclusion

La pédagogie respiratoire porte l'accent sur la manière dont le chanteur *va choisir* les différents types de contraction musculaire afin de fabriquer la pression sous-glottique nécessaire pour obtenir le son.

Il n'y a pas qu'un seul chemin musculaire pour augmenter la force de pression aérienne dans les poumons puisque «la cage (thoracique) peut se déformer dans presque toutes les directions (...). Il est évident que certains muscles favorisent plutôt la déformation dans un sens tandis que d'autres dans un autre sens et que plus on favorise la déformation dans un sens (...), plus on la réduit dans les autres».

Cf. ROUBEAU (Bernard)  
in LA VOIX DÉVOILÉE  
Romillat 1991  
La Respiration (p. 17)

Le geste vocal, suite aux contraintes musicales et expressives de tel ou tel répertoire, est bien loin de se limiter à une contraction unique du muscle transverse. Confronté à la puissance sonore, à la longueur des notes et à la vibration ultra-rapide des cordes vocales dans l'aigu de la voix, le mécanisme respiratoire doit s'adapter aux changements de

paramètres et basculer rapidement de la *pression* à la *compression* et aux *sur-pression* & *sur-compression* dès que nécessaire.

Mais il ne faut pas perdre de vue que **l'ordre pédagogique de présentation** doit systématiquement démarrer par la phase *pression* avant d'explorer la phase *compression* puis ensuite *sur-pression* & *sur-compression* sous peine de «perdre» l'élève chanteur en début de ses études vocales dans la prise de conscience d'une trop grande complexité de mouvements.