



Des chimio-récepteurs analysent l'équilibre oxygène/gaz carbonique dans le sang en permanence. Le cervelet utilise ces informations pour contrôler automatiquement le débit respiratoire et donc augmenter ou diminuer l'afflux d'oxygène et l'évacuation de gaz carbonique en jouant sur la mécanique respiratoire.

## 1 EXERCICE ALÉATOIRE 2/12

Le but est de créer un appel d'air sans que le chanteur puisse prévoir à l'avance le volume d'air dont il a besoin. C'est justement l'analyse automatique de ses chimiorécepteurs qui vont fabriquer la « bonne » inspiration sans contrôle volontaire.

Je propose au chanteur de chanter 2, 2, 2, 2 dans le médium de la voix et sur un tempo assez lent, permettant à l'air de revenir entre deux expulsions sonores. Le choix du chiffre 2 permet une attaque explosive sur la consonne /D/ et aide à conserver une bonne conscience sensori-motrice de l'expiration.

Puis, sans changer la pulsion de base, je propose de chanter 2-3, 2-3, 2-3. Le temps de l'expiration double et l'inspiration est juste décalée après la fin de 3. "L'important est de signaler le changement de chiffre au moment où le chanteur finit de chanter sa séquence chiffrée. **C'est-à-dire au moment où il est en fin d'expiration.** Cette

information suffit pour alerter le cerveau et provoquer la « bonne » inspiration suivante."

Ensuite, je peux rajouter sur chaque fin de séquence, un nouveau chiffre qui va donner la longueur de la prochaine séquence. Si je dis 4, il va falloir chanter 2-3-4. Si je dis 7, il va falloir chanter 2-3-4-5-6-7.

On peut ainsi proposer jusqu'à 12, ce qui devient, vu la lenteur de l'exercice, une très longue séquence obligeant à maintenir une longue expiration. Mais l'enjeu le plus important de cet exercice, est d'alterner d'une manière aléatoire entre des durées courtes (genre 4 ou 5), longues (genre 7, 8), très courtes (genre 2, 3) ou très longues (genre 10, 11, 12) sans que jamais le chanteur ne puisse le deviner à l'avance. Quand le cycle se déroule en gardant bien le tempo de base, le chanteur découvre que son inspiration s'organise automatiquement pour répondre à la prochaine longueur expiratoire alors même qu'il a déjà inspiré puisqu'il est en train de chanter. C'est un exercice dont l'impact pédagogique est impressionnant quand il est bien mené car il oblige le chanteur à sentir que son inspiration (l'air qui rentre) est automatiquement adaptée à l'air qui sort et ce, sans qu'il ait besoin de le préparer à l'avance.

## **1 EXERCICE MAURANE**

A l'époque de la préparation de son album O Nougaro, en 2009, Maurane m'avait demandé un exercice pour « préparer » sa voix avant de rentrer sur scène. Elle voulait une formule exigeante, à la fois rythmique et respiratoire, pour la mettre en situation juste avant de chanter devant le public.

J'ai donc eu l'idée d'un retour rapide inspiratoire sur des séquences chaque fois plus longues.

La mélodie est une quinte descendante qui se remplit à chaque passage. Le cycle complet se construit au bout de 5 passages.

On démarre lentement et peu à peu, le rythme s'accélère de manière à ce que l'inspiration devienne une ponctuation de plus en plus brève. Mais le tempo reste égal à lui-même. Il s'agit d'une alternance rapide entre un binaire et un ternaire, ce qui crée un léger sentiment de déséquilibre rythmique très tonique.

SOL	2	INSPIR (sur le principe de 1)
SOL FA	2 3	INSPIR
SOL FA MI	2 3 4	INSPIR
SOL FA MI RE	2 3 4 5	INSPIR
SOL FA MI RE DO	2 3 4 5 6	INSPIR