

Gladys Roupsard

Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?



ESM Bourgogne Franche-Comté
2021-2022

Gladys Roupsard – Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

Gladys Roupsard

Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

Directeurs de mémoire : Jean Tabouret et Guillaume Roy

Gladys Roupsard – Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier les personnes qui ont bien voulu répondre à mes questions : les chef-fe-s Pascal Adoumbou, Pascal Baudrillart, Nicole Corti, Guillaume Labois, Pierre-Line Maire, Loïc Pierre ; les choristes Jean-Dominique Bodo, Martine Duthu, Dominique Fevret, Gaëlle Michel, Solange Petitot, Catherine Quaglino, Jean-François Quaglino, Marie Thomas.

Merci également aux professeurs de direction de chœurs qui ont su me guider par leur pédagogie bienveillante et exigeante : Pierre-Line Maire, Philippe Le Fèvre ; Pascal Baudrillart, Guillaume Labois, Loïc Pierre. Merci aux professeurs de chant qui ont contribué à me construire en tant que chanteuse, et qui ont nourri ma réflexion dans mon rapport à la vocalité en général : Caroline Pelon, Céline Laly, Myriam de Arango, Marie Gautrot, Mireille Delunsch, Elène Golgevit, Hubert Humeau, ...

Je remercie les chef-fe-s inspirant-e-s sous la direction desquel-le-s j'ai eu la chance de chanter, et qui ont contribué à cultiver mon amour de la polyphonie : Jean-Louis Barbier, Hernan Alcala, Filippo Maria Bressan, Valérie Fayet, Pascal Adoumbou, Caroline Gaulon, ... Je remercie enfin les choristes que j'ai dirigés ou que je dirige actuellement, qui nourrissent à chaque instant ma réflexion et me permettent de progresser.

INTRODUCTION	7
I – L’instrument choral : une voix modelée ?	9
I. 1 / Etat des lieux	9
1- 1.1. L’instrument-voix : ses spécificités	9
1- 1. 2. Le rapport du choriste amateur à la voix : entre plaisir et frustration	11
I. 2/ Les enjeux de l’échauffement : quelle pertinence ?	13
1- 2.1. La mise en corps	14
1- 2.2. La mise en voix	15
I. 3/ La mise en son, facteur d’un geste vocal sain	17
1- 3.1. Un art de l’écoute	17
1- 3.2. L’identité sonore du chœur	19
II – Chef-fe de chœur : une voix modèle ?	23
II. 1/ La place de la voix parlée : un apprentissage explicite	23
2- 1.1. La communication verbale	23
2- 1.2. La voix qui raconte : une approche pédagogique globale	25
II. 2/ Au-delà de la parole : un apprentissage implicite	27
2- 2.1. La voix chantée du chef : l’enjeu du mimétisme	28
2- 2.2. Diriger : un chant silencieux	29
III – Progrès du chœur, progrès du/de la chef-fe : pistes de réflexion	32
III. 1/ Les implications psychologiques de l’apprentissage en chœur	32
3- 1.1. Libérer les voix : les compétences du chœur	32
3- 1.2. Gérer le temps et les énergies	35
3- 1.3. Une « sincérité insincère »	37
III. 2/ Le choix du répertoire comme enjeu de progression	39
3- 2.1. Un échange culturel	39
3- 2.2. Un retour aux sources de la voix	41
CONCLUSION	44
BIBLIOGRAPHIE	45
ANNEXES	46
A. QUESTIONNAIRE A DESTINATION DES CHORISTES	46
B. ENTRETIENS	53
C. EXPERIMENTATIONS, ILLUSTRATIONS	58
Mise en son : trames harmoniques évolutives proposées par E. Lestringant	58
Tutoriels de technique vocale élaborés pendant le confinement	59

Gladys Roupsard – Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

INTRODUCTION

Le terme « amateur », dans son emploi courant, est bien souvent perçu péjorativement. Pourtant, l'amateur est étymologiquement « celui qui aime », au sens noble du terme : l'activité à laquelle l'amateur choisit de s'adonner est souvent une passion, au sein de laquelle il cherche plaisir et accomplissement personnel. Dans le cadre de l'activité chorale, l'amateur se distingue du professionnel en tant qu'il n'a pas nécessairement de formation musicale ou vocale ; et en tant qu'il ne demande pas de rémunération en échange de son travail. Le défi du/de la chef-fe est de parvenir, à partir d'une hétérogénéité de timbres et de niveaux, à construire un projet musical commun, qui suscite l'assentiment collectif et trouve son accomplissement lors du concert.

Réunissant des chanteurs dans le but de faire œuvre commune, le chœur implique un grand investissement personnel de la part du/de la choriste. Outre les qualités musicales et humaines, les compétences vocales requises sont nombreuses : justesse, émission vocale saine, écoute, ambitus malléable, virtuosité, endurance... Alors même qu'ils/elles la sollicitent beaucoup, qui plus est depuis de nombreuses années, rares sont les choristes amateurs qui connaissent le fonctionnement de la voix. Cette méconnaissance n'est pas totale dans la mesure où le mimétisme au sein du chœur permet d'intégrer des réflexes vocaux ; mais le mimétisme comporte également des limites si le/la choriste ne dispose pas d'un bagage technique et culturel suffisant pour appréhender sa propre voix. Ainsi, certains réflexes peuvent s'avérer nocifs pour la voix. Bien que le chant soit *a priori* l'une des manières les plus spontanées de faire de la musique, la voix n'en reste pas moins un instrument doté de spécificités propres.

Confronté-e à la voix collective du chœur, le/la chef-fe participe, qu'il/elle le veuille ou non, d'une certaine éducation vocale de celui-ci. D'une part parce que l'activité chorale représente bien souvent le seul moment de la semaine où le/la choriste chante ; d'autre part parce qu'il en va du progrès général du groupe, au-delà de l'objectif du concert. L'exigence en termes de résultat sonore implique donc pour le/la chef-fe d'avoir une connaissance fine de la physiologie du chant, afin d'induire dans sa direction et ses consignes un geste vocal sain. Pour autant, le rôle du/de la chef-fe se distingue de celui du/de la professeur-e de chant. La question du progrès vocal dans le cadre des chœurs amateurs soulève l'enjeu de l'appropriation et de la responsabilisation du/de la choriste vis-à-vis de son instrument ; l'enjeu aussi pour le/la chef-fe de la prise en compte des voix individuelles au sein d'une voix collective ; et enfin l'enjeu pédagogique de l'apprentissage : comment induire un geste vocal sain dans la direction de chœurs amateurs ?

Pour tenter de répondre à cette problématique, je me suis appuyée sur mes diverses expériences, bien que celles-ci se soient avérées limitées en raison de la crise sanitaire récente. Je me suis également inspirée des entretiens que j'ai pu mener et qui ont éclairé mon questionnement. Dans un premier temps, je

Gladys Roupsard – Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

m'intéresserai à l'instrument choral dans ses spécificités ; puis j'interrogerai la notion de « modèle » dans l'approche vocale du/de la chef-fe envers le chœur ; enfin, j'établirai des pistes de réflexion sur la notion de progrès dans le cadre du chœur amateur.

I – L'instrument choral : une voix modelée ?

Le chant choral amateur est investi d'un paradoxe : permettant la pratique presque immédiate d'un répertoire immense, souvent exigeant vocalement, il ne requiert pas, la plupart du temps, de formation vocale préalable de la part de ses membres. A l'inverse, n'importe quel orchestre amateur requiert nécessairement un minimum de pratique instrumentale au préalable. Dès lors, dans quelle mesure le/la chef-fe peut-il/elle modeler la voix collective du chœur ? Après un état des lieux de la voix individuelle du choriste au sein du chœur, nous interrogerons la pertinence de l'échauffement vocal, que nous distinguerons de la « mise en son ».

I. 1 / Etat des lieux

« *Le chœur vit de l'instrument le plus précieux, le plus beau et le plus naturel qui existe au monde : la voix humaine.* »¹

Dans toutes les civilisations, le chant, première réalité de l'être humain qui s'exprime par le son et le rythme, précède l'artifice instrumental, ainsi que nous le rappelle M-F. Castarède². La voix émane de notre intériorité corporelle et psychique, tout en étant ouverte à la communication et au partage. Le chant spontané, les chansons populaires nous amènent à penser que l'on peut chanter naturellement bien dans une totale méconnaissance du fonctionnement de l'appareil vocal. Cette réalité présente néanmoins des limites dans le domaine du chant choral, où la durée, l'ambitus, les éventuelles difficultés rythmiques ou mélodiques, l'écoute harmonique, la compréhension et la prononciation du texte constituent une somme importante de paramètres face à laquelle le manque de formation vocale achoppe bien souvent. L'instrument-voix possède de fait des spécificités physiques, techniques et psychologiques que nous mettrons en regard avec la perception qu'en ont les choristes amateurs. Nous interrogerons ensuite les raisons profondes qui les poussent à pratiquer le chant choral.

1- 1.1. L'instrument-voix : ses spécificités

J-Y Guerry³ nous rappelle une réalité fondamentale du chant : contrairement à l'instrumentiste, le chanteur n'a pas un accès direct à son instrument. La difficulté première du chant réside dans la nécessité de rendre conscient et contrôlé un mouvement automatique et continu depuis notre naissance : l'aller-retour musculaire du diaphragme dans la respiration. Cela est d'autant plus délicat que nous n'avons pas d'action

¹ GIULINI Carlo-Maria, *Préface* in CASTAREDE Marie-France, *Chantons en chœur*, Paris, Les Belles Lettres, 2012, p.12

² CASTAREDE Marie-France, *op.cit.*

³ GUERRY Jean-Yves, *Réservé aux choristes – Petit Manuel d'activité vocalement correcte*, Charnay-les-Macon, Robert Martin, 2014

directe sur ce muscle : on ne peut agir dessus que par le biais d'autres muscles posturaux, à savoir les obliques et les transverses. Ainsi, une bonne émission vocale implique :

- De ralentir consciemment la remontée du diaphragme, afin d'obtenir un flux d'air calibré en quantité, pression et écoulement. Cette expiration contrôlée sera facilitée par une inspiration abdominale préalable ;
- D'entretenir une pression d'air sous-glottique à la fois tonique, constante et souple (elle ne sera pas la même en fonction des registres) ;
- D'adopter une posture qui garantisse la réalisation optimale des éléments énoncés ci-dessus ;
- D'entretenir une ouverture de bouche la plus détendue possible, qui permette la prononciation du texte sans que cela ne soit au détriment du fil vocal.

La posture du chanteur va venir influencer sur un mouvement naturel, à savoir l'affaissement de la cage thoracique lors de l'expiration. De fait, l'émission vocale implique d'agir sur les muscles inspireurs intercostaux pour maintenir la cage thoracique la plus ouverte possible lors de l'expiration. Ce mouvement antagoniste ne sera réalisable que si le contrôle abdominal agit en faveur d'une lente remontée du diaphragme. La posture du bon chanteur se résume donc ainsi : ancrage des pieds dans le sol, genoux déverrouillés et ventre relâché pour garantir une mobilité du bassin et une disponibilité totale de la sangle abdominale, épaules et cou détendus, colonne vertébrale alignée pour assurer une ouverture thoracique ainsi qu'une pression d'air optimales.

L'oreille joue un rôle prédominant dans l'instrument-voix. Comme le souligne C-H. Chouard⁴, le système phonatoire humain recèle beaucoup plus de possibilités phonatoires que n'importe quel autre instrument dans la mesure où le chanteur joue avec lui-même et s'entend doublement. L'oreille externe perçoit le son de sa propre voix tandis que l'oreille interne perçoit les vibrations que produit la voix dans la boîte crânienne, les muscles, les os... Cette sensation précède la perception du son de la voix par l'oreille externe. Deux éléments distinguent généralement la voix parlée de la voix chantée :

- La modulation phonétique d'une part : la voix chantée implique un allongement du débit qui porte surtout sur les voyelles ; la consonne étant souvent privée de valeur sémantique au profit du *legato*. Cette différence temporelle produit une différence fréquentielle dans la mesure où le larynx est plus libre de moduler la hauteur et la sonorité ;
- Le formant vocalique d'autre part : depuis la Renaissance en Occident, la technique vocale consiste à modeler la voix dans la région pharyngo-labiale pour exploiter ses potentialités en termes de résonances. Cela se traduit physiquement par un élargissement du pharynx combiné à un abaissement du larynx, pour garantir unité et permanence de l'émission vocale, critères esthétiques propres à notre

⁴ CHOUARD Claude-Henri, *L'oreille musicienne – Les chemins de la musique de l'oreille au cerveau*, Paris, Gallimard, 2001

culture. Cette région de la cavité buccale est plus ou moins exploitée dans la voix parlée en fonction de notre langue maternelle ; la langue française ne permet de l'explorer que très modestement par rapport à d'autres langues.

Outre le plan physique, l'oreille est également prédominante sur le plan mental puisqu'elle permet à la fois vérification et mémorisation, ainsi que le rappelle J-Y. Guerry⁵. En établissant un lien entre sensations physiques liées aux interventions musculaires et sensations acoustiques, elle guide le geste vocal et associe certaines actions à des paramètres précis tels que la couleur, la justesse, la durée, l'intensité, la hauteur. Elle dégage un diagnostic de ce qui vient d'être émis et cible les éléments défailants pour les corriger. Elle participe ainsi au progrès et à l'autonomisation de la personne chantante en lui permettant de constituer, au fil de son apprentissage, une véritable bibliothèque de sensations. L'engagement physique et les sensations qu'impliquent le chant lui confèrent par définition une vertu œcuménique et fédératrice : « *Quand une chorale chante, le plaisir pris en commun fait disparaître barrières ou répulsions. (...) L'explication physiologique paraît évidente. De la sangle abdominale (...) au cortex auditif, tous les organes s'entendent chanter par les muscles, les os, les oreilles ; de toutes parts, ce sont les trois quarts du corps qui jouent avec lui-même. Dans un chœur, chacun partage avec l'autre les mêmes frémissements, et cette sympathie dure parfois plus que le temps du concert.* »⁶

Cet engagement physique et mental du chant a nécessairement des implications psychologiques : vecteur de sensations et d'émotions fortes, le chant engage la personne tout entière, puisque le chanteur est à la fois objet et sujet de l'acte vocal. C'est ce qui fait à la fois la force et la vulnérabilité du/de la chanteur/se ; nombre de chef-fe-s tendent à faire évoluer leurs chœurs sur ce fil ténu, permettant la « *communication d'une émotion de manière très directe et très corporelle* », comme l'énonce Mathieu Romano.⁷ Le poids des paramètres humains est donc important dans l'interaction pédagogique, que cela soit en cours individuel ou en groupe.

1- 1. 2. Le rapport du choriste amateur à la voix : entre plaisir et frustration

Comme nous l'avons vu précédemment, contrairement à l'instrumentiste, le/la chanteur-se n'a pas un accès direct à son corps. La maîtrise de l'instrument-voix requiert de longues années de pratique articulée à une attention fine aux sensations internes, qu'elles soient auditives ou musculaires. Cet apprentissage s'effectue sous l'œil et l'oreille vigilants du/de la professeur-e de chant, dont le but est d'amener

⁵ GUERRY Jean-Yves, *op.cit.*

⁶ CHOUARD Claude-Henri, *op. cit.*, p. 129.

⁷ ROMANO Mathieu, Vidéo-entretien à l'occasion des 15 ans de l'ensemble vocal Aedes. [en ligne]. Disponible sur : <https://www.facebook.com/EnsembleAedes/videos/336352708239462> [Date de consultation : 28/08/2021]

progressivement l'élève à l'autonomie. Le/la choriste amateur n'ayant pas bénéficié de cet enseignement ignore la plupart du temps comment agir sur son instrument, c'est-à-dire sur lui/elle-même, pour répondre aux consignes du/de la chef-fe. Comme l'analyse J-Y Guerry⁸, le/la choriste subit ou accepte les résultats de sa voix comme si celle-ci lui était extérieure, convaincu-e d'une impossibilité d'action consciente. Répondre aux sollicitations du/de la chef-fe devient donc un défi lancé au hasard, et donne bien souvent lieu à des gestes vocaux nocifs (tendre le cou pour « atteindre l'aigu », surarticuler pour rendre le texte intelligible, etc). Le surmenage vocal ne tarde pas à survenir, entretenu par des choix de répertoire techniquement hors de portée (grands oratorios, cantates, chœurs d'opéras et d'opérettes...) et par la croyance selon laquelle le groupe protège, voire « cache » les voix défectueuses. Cette croyance, loin de valoriser l'individu au sein du groupe, conduit à une dévalorisation de soi et à un continuel sentiment de frustration. Cette dévalorisation s'accompagne inmanquablement, comme le remarque E. Lestringant⁹, d'une dilution du sentiment de responsabilité individuelle dans le son d'ensemble et d'une tendance à faire reposer entièrement cette responsabilité sur le/la chef-fe. Lors de ma prise de poste au sein de plusieurs chorales amateur à Dijon et alentours, j'ai été frappée par les remarques de certains de mes choristes à l'issue des premières séances : « *Ça va, on n'a pas trop mal chanté ?* ». Même les choristes qui aiment leurs propres voix chantées n'osent pas forcément la déployer en dehors des répétitions chorales¹⁰. Cette réalité s'inscrit dans un contexte culturel et social où le chant spontané individuel est souvent dénigré. La radio ayant remplacé le chant domestique et le chant de travail, les occasions de chanter au quotidien sont rares, ce qui accroît la peur du ridicule. Le développement des groupes chorals répond à un besoin de retrouver le plaisir de chanter dans un cadre convivial. Conscient-e de cette réalité, le/la chef-fe ne peut pas faire abstraction d'un apport technique, d'autant plus que la chorale constitue pour la majorité des choristes amateurs le seul moment de la semaine où ils s'autorisent à chanter. Le/la chef-fe se doit de faire preuve d'honnêteté et de clairvoyance, d'une part en choisissant un répertoire qui soit réellement à la portée des choristes ; et d'autre part en décelant à temps les déficiences nocives pour la santé vocale. « *Qu'il le veuille ou non, le chef de chœur est en grande partie responsable de la santé vocale de ses choristes.* »¹¹

Durant les répétitions, plusieurs obstacles viennent contrarier cette santé vocale :

- La posture assise prolongée entraîne un affaiblissement ; la posture debout trahit souvent soit un manque de tonicité (dos voûté, bassin antéversé), soit des tensions musculaires nocives (genoux verrouillés, grands droits sur-sollicités, respiration exclusivement thoracique, épaules et mâchoire tendues...) ;

⁸ GUERRY Jean-Yves, *op.cit.*

⁹ LESTRINGANT Etienne, *La voix chorale ou le chant multiplié*, Paris, Van de Velde, 2004.

¹⁰ Voir Annexe A : Questionnaire à destination des choristes > Question 3/ « Aimez-vous votre propre voix chantée ? »

¹¹ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.129

- La partition : concentrés sur l'aspect visuel de la pièce qu'ils sont en train de travailler, les choristes occultent l'attention portée à leurs sensations internes et sur leur écoute globale ;
- L'exemple au piano : bien que cet instrument soit nécessaire pour le soutien harmonique, mélodique et rythmique, le piano n'en reste pas moins un instrument percussif, dont les sons, produits par le contact de marteaux contre des cordes, amènent inconsciemment les choristes à reproduire un geste allant à l'encontre de la physiologie vocale en « assurant » chaque note de manière statique, au détriment de la conduite de souffle et du *legato*.

Enfin, le paramètre psychologique joue un rôle important dans la volonté du/de la cheffe de fournir aux choristes un apport technique nouveau. Le cerveau humain résistant naturellement à tout changement, préférant rester dans ce qui est connu, rien de plus ardu que de modifier des représentations et habitudes vocales ancrées depuis des années dans le corps et l'esprit des choristes, quand bien même ceux/celles-ci seraient de bonne volonté. La voix étant un caractère sexuel secondaire, un reflet de la personnalité, toute action sur celle-ci peut s'avérer déstabilisante. Il est du devoir du/de la chef-fe d'en avoir conscience et de respecter le/la choriste dans son cheminement.

I. 2/ Les enjeux de l'échauffement : quelle pertinence ?

J'ai voulu comprendre, au travers d'un questionnaire, la perception des choristes que je dirige de l'échauffement vocal dans le cadre du chant choral¹². Il ressort des différents témoignages (huit au total) les éléments suivants :

- Chacun évoque la préparation mentale induite par l'échauffement, permettant la concentration pour le moment de répétition ;
- Les choristes sont conscients de la nécessité d'un échauffement corporel, pour « dénouer les tensions ». Mais l'appréhension de l'engagement corporel dans l'acte vocal reste imprécise : il n'est pas fait mention du soutien, ni des muscles dédiés à l'acte vocal, ni de l'ancrage, ni de la posture. Seule une choriste (qui par ailleurs, prend des cours de chant particuliers) mentionne le périnée. Les autres ont tendance à se focaliser sur les muscles du visage ;
- Tous les choristes évoquent le souffle, avec l'idée que l'on agit sur les fonctions respiratoires pour le moduler dans l'acte vocal ;

¹² Voir Annexe A : Questionnaire à destination des choristes > Question 1/ « A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ? »

- Les choristes parlent de la mise en œuvre d'un placement vocal sain « pour éviter de se casser la voix » et pour être confortable dans les registres extrêmes.

Personne parmi les personnes interrogées ne mentionne l'écoute harmonique, la mise en son globale du chœur, pourtant présente lors des échauffements que j'ai pu mener avec eux. Les choristes semblent percevoir le moment de l'échauffement comme un temps avant tout individuel, qui leur permet de préserver leur voix, radicalement distinct du moment de la répétition où l'on construit ensemble une harmonie. La période du confinement, qui nous a privés de chant choral pendant plus d'un an, n'est sans doute pas étrangère à cet oubli du son d'ensemble, devenu abstrait. Dès lors, quelle est la pertinence de l'échauffement vocal dans le cadre du chant choral ? A partir de ce constat, nous allons décliner les différents paramètres mis en jeu dans l'échauffement vocal, dont l'objectif technique est le passage d'un mode de jeu vocal à un autre, de la voix parlée à la voix chantée. Le répertoire travaillé peut s'avérer être un bon prétexte pour aborder certains points techniques.

1- 2.1. La mise en corps

La mise en corps est une priorité absolue avant la mise en place de tout geste vocal, afin de préserver la voix. E. Lestringant rappelle l'importance du silence, qui matérialise la coupure entre le quotidien et la réalité du temps de répétition : « *Le silence permet de travailler sans en avoir l'air (...). Ainsi s'édifient sans efforts les bases sur lesquels le travail choral va pouvoir croître ensuite : la détente, la concentration, l'oreille aux aguets.* »¹³. La relaxation étant la première étape du travail corporel, il préconise de rester prudent-e sur les exercices proposés afin qu'ils puissent être appliqués par tous sans mise en danger. Il s'agit de privilégier des exercices simples, qui servent souvent à recouvrer la liberté des gestes naturels, désappris depuis longtemps. Dans ma pratique, il m'est arrivé de ne pas passer assez de temps sur la mise en corps au début de l'échauffement, mettant l'accent sur la mise en voix ; cela explique sans doute les réponses approximatives du questionnaire à ce sujet. Cet été, à l'occasion d'un stage de chant choral que j'ai animé, j'ai donc tenté de corriger cet écueil en commençant chaque journée par environ 30 mn de mise en corps, avec des exercices inspirés en grande majorité du yoga. J'ai privilégié des postures debout, basées sur l'étirement et les torsions musculaires, notamment au niveau des transverses et des obliques. La plupart de ces postures, où les coudes sont éloignés du buste (guerriers n°1 et 2, posture de l'arbre, ...) favorisent l'ancrage, la mobilité du bassin et l'ouverture thoracique nécessaires à une émission vocale saine. Les enchaînements sont rythmés par le souffle (un geste étant associé à l'inspiration, le suivant à l'expiration, etc), ce qui conscientise la respiration et induit un début de tempo. Ayant affaire majoritairement à des personnes âgées, j'ai fait en sorte de proposer des variantes en position assise quand l'exercice s'y prêtait. Après quelques minutes de « scan corporel » où

¹³ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.174

chacun se recentre, les yeux fermés, sur ses sensations internes, je termine par des exercices mettant en œuvre les muscles du visage et l'étirement de la langue. Lors du bilan final, j'ai reçu de bons retours de la part des choristes sur ce « training matinal ».

J'essaie depuis lors d'enrichir toujours plus ma palette d'exercices, en m'inspirant de mes professeurs de chant, de différents chefs et de formateurs tels que Panda van Proosdij¹⁴, qui propose des exercices très intéressants et ludiques.

1- 2.2. La mise en voix

La question de la mise en voix est sans doute celle qui m'interroge le plus dans ma pratique. Issue d'une formation de chant lyrique, j'ai eu tendance, pendant plusieurs années, à faire effectuer aux choristes que je dirigeais des vocalises semblables à celles que j'effectuais moi-même à titre individuel. En somme, je calquais les exigences que je m'appliquais à moi-même en tant que chanteuse sur le groupe, sans prendre assez en compte ses spécificités propres ! J'ai bien vite constaté le manque de pertinence des vocalises dans la mesure où cet exercice, tel qu'il est appliqué par les choristes, n'exploite pas la chaîne intégrale de l'appareil phonatoire et du corps :

- Les choristes ont tendance à se focaliser en priorité sur l'intonation de chaque note au détriment du rythme et de l'ancrage corporel, et ce malgré mes indications ;
- Focalisés sur le résultat (« ai-je fait les bonnes notes ? »), la représentation mentale prend le pas sur les sensations corporelles et auditives requise dans l'acte vocal ;
- L'attachement aux paramètres esthétiques de la vocalise (nuances, phrasé, articulation...) peut brider les voix et conduire à « sous-chanter ».

Ainsi, le travail corporel qui avait précédé se retrouvait fortement mis à mal en quelques minutes. Or, comme l'enseigne E. Lestringant, la mise en condition corporelle doit avoir pour corollaire l'instauration d'une tonicité psychique libérée de toute entrave. La mise en voix doit d'abord s'attacher à veiller au bon fonctionnement du corps instrumental de chaque chanteur sans nécessairement se soucier de la beauté des sons émis.

Les témoignages des différent-e-s chef-fe-s que j'ai interrogé-e-s se sont révélés très contrastés sur la question de la mise en voix. P-L Maire, P. Adoumbou et P. Baudrillart se sentent investis d'un rôle important dans l'apport d'outils techniques, alors que L. Pierre, N. Corti et G. Labois prennent de la distance vis-à-vis

¹⁴ VAN PROOSDIJ Panda, Chaîne Youtube > « Voice and Physic Warn ups » [en ligne] Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=UGcl3E7pVYk&list=PLRAg3b1wYZMYBjQ0rRPCWMLyASyFv6_XV&ab_channel=HelblingVerlag [Date de consultation : 25/08/2021]

de ce rôle. P. Baudrillart s'inspire de la culture chorale britannique, où l'échauffement est un moment ludique qui articule formation musicale et vocale. P. Adoumbou profite du moment de l'échauffement pour isoler un point technique à résoudre, polir un geste vocal, amener un vocabulaire purement technique qui contribuera à la formation vocale des choristes. Il distingue ainsi le moment de l'échauffement du moment « *purement musical* » que constitue la répétition. P-L Maire le rejoint en rappelant qu'auprès d'un chœur amateur, le/la chef-fe est *a priori* le référent vocal le mieux formé. Guillaume Labois nuance en affirmant que l'échauffement vocal n'est pas toujours utile, notamment auprès des enfants qui sont « *naturellement déjà prêts à chanter* » selon lui ; alors que les adultes ont davantage besoin de réveiller leur système d'émission, de connecter le corps à l'appareil phonatoire. Il souligne les limites de la vocalise, qui n'échauffe que partiellement la voix dans le cadre du chœur. Loïc Pierre préfère quant à lui déléguer systématiquement l'échauffement vocal à une intervenante extérieure, professeure de chant.

Dans ma pratique, je me range *a priori* plutôt du côté de P-L Maire, P. Adoumbou et P. Baudrillart : la formation vocale d'un-e chef-fe est un atout dont il serait dommage de se passer. J'essaie en revanche de rester vigilante sur les besoins spécifiques du chœur en limitant le plus possible les transferts entre ma pratique et la leur ; par ailleurs, j'essaie de m'affranchir de la vocalise telle qu'on me l'a enseignée en trouvant des variantes :

- Commencer systématiquement par une consonne voisée : attachement au souffle avant le son, prise de conscience des résonateurs ;
- Privilégier des vocalises simples sur des voyelles pures (A, O, I, E) : trois ou quatre notes, des mouvements conjoints, avec une grande amplitude de nuances pour installer une conduite de souffle souple ;
- Inciter les choristes à accompagner systématiquement la vocalise d'un geste qui les aide à conduire le souffle et à solliciter le soutien en douceur ;
- Insister sur la mobilité du bassin en faisant bouger les choristes : lever une jambe après l'autre quelques centimètres au-dessus du sol pour stimuler la sangle abdominale et travailler sur l'ancrage ; fléchir les genoux vers le bas dans les mouvements mélodiques ascendants et déverrouiller dans les mouvements mélodiques descendants pour induire le mouvement antagoniste du diaphragme ;
- Expliciter régulièrement, de manière concise, l'utilité technique de l'exercice.

Pendant toute la durée de la mise en voix, je vérifie que les choristes sont dans une attitude corporelle calme et réceptive : « *Chanter demande à la fois une grande détente et une concentration suffisamment active pour générer et entretenir une énergie mentale et corporelle importante. (...) Les chanteurs entrent ainsi doucement dans l'espace d'une certaine catégorie de repos qui consiste seulement pour eux à changer de fatigue.* »¹⁵ Ce

¹⁵ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.177

qui implique que le/la chef-fe soit lui/elle-même dans cet état lorsqu'il/elle montre les exemples (nous le verrons dans la deuxième partie). La tâche délicate du/de la chef-fe consiste à instaurer progressivement la connexion entre voix chantée et soutien corporel. A défaut de l'obtenir face à un groupe important, j'insiste sur ce point lors des répétitions par pupitre, en présence de groupe plus restreints donc plus malléables. Cette mise en voix va conditionner la mise en son.

I. 3/ La mise en son, facteur d'un geste vocal sain

La mise en son consiste en un travail d'harmonisation des voix en prélude à la répétition : elle implique pour chacun-e une écoute globale du son produit par le collectif. L'absence de mention de ce travail par les choristes ayant répondu à mon questionnaire a suscité en moi plusieurs hypothèses :

- Je ne consacre peut-être pas assez de temps à ce travail harmonique lors de l'échauffement ;
- Lorsque nous nous adonnons à des exercices d'écoute harmonique, les choristes ne parviennent pas à passer d'une écoute à une autre, à savoir de l'écoute individuelle à l'écoute globale ;
- Cela provient peut-être aussi d'une représentation biaisée du chant choral : les choristes semblent conditionner la réussite de leur pratique non pas sur le résultat collectif, mais sur leur capacité à « tenir leur voix » sans se laisser influencer par les autres pupitres dans la polyphonie. L'un d'entre eux parle même de « *résister aux autres* » ! Bref, ils ne semblent pas percevoir l'importance de l'écoute, la faisant reposer intégralement sur le/la chef-fe.

Or, le chant choral est avant tout un art de l'écoute, à partir duquel va pouvoir se construire progressivement une identité sonore.

1- 3.1. Un art de l'écoute

Le travail d'harmonisation des voix demande temps et patience. Il implique un silence actif préalable qui matérialise le passage de la « mise en voix » individuelle à la « mise en son » collective. Chanter juste implique d'entendre mentalement chaque son au préalable, de l'articuler simultanément avec l'ensemble de ceux qui composent la phrase musicale et d'anticiper physiquement le geste vocal qui l'accompagne. L'exercice harmonique apprend au/à la choriste à distinguer les informations sonores fournies par son oreille externe et ce qui lui parvient par voie interne. Seulement, le/la choriste amateur, contrairement au/à la chanteur/se professionnel-le, n'a pas de recul sur ses productions vocales et fait difficilement la distinction

entre oreille interne et oreille externe. Son écoute se porte d'abord sur ses propres productions vocales puis, dans le meilleur des cas, en direction de l'environnement sonore immédiat.¹⁶ Cela produit une écoute très fragmentaire du phénomène sonore global. Comme le souligne E. Lestringant, l'oreille interne filtre par définition le chant collectif à travers les sensations vibratoires de sa propre voix. C'est pourquoi le contact visuel se révèle plus aisé que le contact auditif, en venant pallier les carences auditives. L'écoute globale implique donc un effort important de la part du/de la choriste, car elle consiste à surmonter la résistance naturelle de chacun à son désir de tout embrasser. Le/la chef-fe, dont l'écoute est synthétique, a pour mission de guider cette harmonisation en réinstallant, à chaque répétition, des réflexes d'écoute réciproque.

Cela passe, pour moi, par une remise en question de mes exercices d'écoute harmonique. En effet, la plupart des exercices que j'ai proposés jusqu'à présent consistait à monter des accords parfaits majeurs ou mineurs, sous forme arpégée ; à y introduire de temps en temps une dissonance. J'ai aussi pour habitude de m'appuyer sur des séries d'accords existants dans le répertoire travaillé, pour stimuler la mémoire auditive et effectuer une transition avec le corps de séance. Cela étant, j'ai constaté que l'écoute des choristes était limitée car ils restaient, comme lors de la mise en voix, dans une approche statique des sons. Cette approche est parfois amplifiée par l'utilisation du piano, qui peut inciter à la passivité dans le travail d'écoute s'il est trop présent. Or, la concentration auditive n'est vraiment sollicitée que quand l'harmonie est prise en compte dans son caractère éminemment mouvant. J'ai donc opté pour des trames harmoniques évolutives. Je me suis inspirée pour cela d'autres chefs ainsi que des exercices proposés par E. Lestringant¹⁷. La trame harmonique évolutive permet d'apprendre à réajuster son écoute car la nature de l'accord change avec l'apparition d'une nouvelle note ; les unissons permettent quant à eux de vérifier la justesse. Ce genre d'exercice oblige les choristes à une représentation intérieure extrêmement précise, la qualité musicale reposant exclusivement sur l'écoute mutuelle. Cette écoute repose sur plusieurs éléments fondamentaux :

- La polarité tonique/dominante comme point fort de la formation auditive des choristes.
- La sensibilisation aux rapports harmoniques au sein d'un accord (la fondamentale devant toujours avoir l'avantage sur la quinte par exemple). Il s'agit d'apprendre aux choristes à repérer où se situe la fondamentale dans la succession d'accords renversés.

Cette mise en son demandant une concentration importante de la part des choristes, il est essentiel que le/la chef-fe ait une attitude calme et confiante, et qu'il/elle soit en mesure de proposer des outils simples et efficaces pour corriger la justesse sans interrompre le déroulement de l'exercice. Il/Elle favorise ainsi la circulation de l'énergie au sein de cette harmonie : *« L'oreille est toute puissante. Il suffit de la laisser agir. (...) L'accord parfait résulte du dépassement de l'effort collectif absorbé dans la pure résonnance du son. »*

¹⁶ Voir Annexe A : « Questionnaire à destination des choristes » > Question 2/ « Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ? En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ? »

¹⁷ Voir Annexe C : Expérimentations, illustrations

Lorsque la justesse est atteinte, il semble que les chanteurs ne chantent plus, mais que l'espace ambiant vibre et résonne seul en lui-même. »

1- 3.2. L'identité sonore du chœur

Tou-te-s les chef-fe-s que j'ai interrogé-e-s s'accordent à dire que c'est en premier lieu l'écoute, à commencer par celle du/de la chef-fe, qui caractérise un « bon » son d'ensemble¹⁸. Selon P. Adoumbou, un chœur sonne bien quand les choristes ne font plus la différence entre le geste vocal individuel et la capacité d'écoute. Si l'émission vocale des amateurs peut être altérée par des difficultés techniques, le geste d'écoute peut quant à lui être acquis plus facilement. L'écoute soulève l'enjeu de la justesse, que P. Baudrillart définit comme un savant équilibre entre la hauteur, le timbre et l'intensité. L. Pierre souligne la vertu du répertoire a cappella dans cette acquisition, à condition d'accepter que cela prenne du temps. « *Mettre les choristes un peu sur le fil* » via le répertoire a cappella contribue selon lui à former leur écoute et à faire en sorte qu'ils s'engagent pleinement dans leur interprétation. Enfin, l'écoute soulève l'enjeu de l'intelligence musicale. Le répertoire, s'il est bien introduit par le chef, invite les choristes à entrer en écoute vis-à-vis de l'œuvre, de sa structure. Pour bien écouter, les choristes doivent être conscients de leur responsabilité musicale.

La disposition des choristes joue un rôle dans ce travail d'écoute. L. Pierre prône un changement régulier de place afin de travailler sur l'adaptabilité des timbres entre eux ; G. Labois souligne l'importance des auditions individuelles régulières, afin de jauger l'évolution de chacun et d'appréhender de nouveaux équilibres de pupitres, un nouveau son de chœur. La disposition doit résulter d'un choix déterminé par des intentions claires et pleinement assumées par le chef de chœur. Elle doit aussi s'adapter à l'acoustique, à l'espace dont on dispose pour la répétition et/ou le concert. Dans ma pratique, j'ai eu longtemps tendance à disposer systématiquement les choristes en une rangée S A T B : les sopranes à jardin et les basses à cour. Or cette disposition n'est pas toujours optimale selon l'effectif et l'œuvre abordée. J'ai opté cet été pour un placement en deux rangées, les ténors étant derrière les sopranes et les basses derrière les alti. Les hommes étant en sous-effectif, cela a eu pour mérite de les mettre davantage en valeur vocalement car les pupitres féminins s'appuyaient réellement sur eux pour ajuster harmoniquement leur ligne ; cela a contribué à un progrès sur le plan de la justesse globale. Il m'arrive aussi de mélanger les choristes quand une pièce commence à être bien mémorisée. Cette dispersion est souvent plus contraignante musicalement pour le/la chef-fe que pour les choristes, qui, même s'ils sont un peu déstabilisés, se prêtent volontiers à l'exercice sur

¹⁸ Voir Annexe B : Entretiens > Question 3/ « Qu'est-ce qui caractérise selon vous un « bon » son d'ensemble ? Comment prenez-vous en compte les voix individuelles au sein de la voix collective du chœur ? »

un mode ludique. Cela permet aussi de rappeler symboliquement que le chœur est une entité mouvante qui demande de l'adaptabilité de la part de tout un chacun.

Les avis divergent sur la question de l'homogénéité. P. Baudrillart s'inspire de la perception anglo-saxonne du chœur, selon laquelle l'individu doit se mettre au service du *Blend* (« mélange, assemblage » en anglais), afin d'obtenir la texture sonore la plus homogène possible. Il déplore que le *Blend* soit peu ou mal enseigné en France. N. Corti fait de l'homogénéité un enjeu pédagogique, y compris pour les chanteurs professionnels, vecteur de progrès dans le son d'ensemble. Le regain d'intérêt pour la musique polyphonique ancienne à l'aube des années 1970 a contribué selon elle à prêter davantage d'attention à l'intonation pure. La recherche d'homogénéité permet de donner une identité sonore à un chœur. N. Corti se méfie néanmoins d'une « sorte de mondialisation du son de chœur » qui conduirait, à force de recherche d'homogénéité, à un son trop « lisse » qui ne marque plus de distinction entre les différents répertoires. G. Labois et P-L Maire la rejoignent dans une volonté de mettre en valeur les « aspérités » au sein d'un chœur. P-L Maire affirme qu'il n'est « pas question de s'effacer au service du collectif », rejoignant par là la pensée d'E. Lestringant : « *Il n'est pas question de se fondre ou de se dissoudre dans le chant collectif, mais bien d'écouter toujours davantage pour exister soi mm plus intensément avec le chant des autres (...)* A la fin de la mise en son, l'écoute mutuelle tisse de multiples connexions et réalise ce processus unique par lequel le chœur devient un grand corps vivant où chacune des parties chante dans le prolongement de toutes les autres. »¹⁹ Dans ma pratique, j'aurais plutôt tendance à me ranger du côté des aspérités, ayant moi-même pu apprécier, en tant que chanteuse, que le/la chef-fe nous « laisse chanter » au sein du groupe. En effet, l'obsession de l'homogénéité de la part de certain-e-s chef-fes (« pas de vibrato ! », « pas trop fort ! ») pouvait nous conduire à nous sentir bridés dans nos émissions vocales, à « fabriquer » un son qui réponde le plus possible aux consignes, quitte à ce que le geste induit aille à l'encontre de notre santé vocale.

Ce n'est peut-être pas tant l'homogénéité en tant que telle que la manière d'y parvenir qui pose problème : tout l'enjeu réside, à mon sens, dans la formulation et les outils proposés par le/la chef. Je me suis essayée, lors du stage de chant choral que j'ai animé cet été, à réajuster mes consignes non pas en termes de résultats mais uniquement en termes de sensations lors de la mise en son. Commencer par une note à l'unisson dans le médium de la voix, bouche fermée, permettait aux choristes de se focaliser sur leurs sensations intérieures. Ma formulation était la suivante : « Centrez-vous sur vos sensations, respirez quand vous voulez et imaginez que le son résonne tout autour de vous, devant, derrière, au-dessus... ». Ceux/Celles qui le voulaient pouvaient même fermer les yeux, ce qui renforçait l'attention portée aux sensations internes. Paradoxalement, plus les choristes étaient concentrés sur leurs celles-ci, plus ils étaient à l'écoute du groupe et ouverts aux modulations que je proposais. J'ai eu longtemps tendance à laisser de côté de travail sur

¹⁹ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.206

l'unisson, optant directement pour des exercices harmoniques ; alors qu'un bon unisson demande déjà un engagement corporel et mental considérable. Cela a été bénéfique sur le plan vocal dans la mesure où les choristes ont renoncé à projeter leur voix au profit de la résonance. En effet, l'idée de projection, très présente dans le milieu du chant choral, induit que chanter implique un effort volontaire pour « se faire entendre », et peut être aussi se faire symboliquement une place au sein du groupe. Renoncer à cette idée et accepter de laisser le son « se faire » en soi et autour de soi engendre une posture physique et mentale plus sereine, et donc un timbre plus riche accompagné d'une meilleure disponibilité pour l'écoute globale. Cela a été bénéfique pour les exercices d'écoute harmonique qui s'en sont suivis. C'est l'autonomie harmonique de chacun-e qui va conditionner l'écoute globale et donc, à terme, un son d'ensemble de qualité. *« Le chant collectif n'est en rien une forme dévalorisante d'expression vocale. (...) Le chœur n'est en rien le lieu d'une perte de soi-même. Au contraire. Il doit être, sous l'impulsion du chef de chœur, un espace de liberté et d'épanouissement individuel. »*²⁰

L'autonomie harmonique permet de s'affranchir de la dépendance à la note de départ tout en nourrissant l'imaginaire auditif et la sensibilité musicale. Valorisante sur le plan individuel, elle participe de la responsabilisation de chacun dans la construction du son collectif et renforce par conséquent ce que M-F. Castarède nomme *« l'illusion groupale »*. Le fait de se réunir procure symboliquement un sentiment de sécurité et comble un désir d'appartenance. Le/la chef-fe, promoteur/trice de cette illusion, favorise l'union des musiciens avec l'objet musical. Véhiculant des valeurs humaines fortes telles que la fraternité, la solidarité, l'écoute, le dialogue, le respect..., *« Le chœur est le modèle réduit de la société idéale »*²¹. M-F. Castarède rappelle que la musique est par définition l'un des domaines privilégiés de la communication humaine, et que le chant polyphonique, historiquement lié au sens du sacré en Occident, a la capacité de *relier*. La valorisation collective retentit favorablement sur le narcissisme de chacun, puisque le chant choral favorise à la fois un investissement narcissique (joie, plaisir, détente du corps et de l'esprit) et objectal (vivre la musique avec les autres) : *« La musique – en tant qu'objet symbolique- est le lieu de cet affrontement réussi : c'est un objet-leurre qui permet de combiner à la sublimation l'idéalisation mais à l'intérieur d'un jeu sans danger pour le Moi. La sublimation tire son efficacité psychique (...) de sa reconnaissance par la société. »*²² Le concert vient actualiser l'investissement groupal narcissique autour de l'objet musical. Les facteurs humains sont donc au fondement de tout travail choral ; dans cette perspective, le/la chef se doit d'instaurer un lien de confiance au sein du chœur : *« La direction de chœur est un humanisme appliqué (...). Diriger un chœur est un service que l'on rend à une collectivité humaine et en aucun cas une façon d'exercer un pouvoir quelconque*

²⁰ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.143

²¹ Michel Serres, émission « Comment l'entendez-vous ? » animé par Claude Maupommé le 28/03/1981 sur France Musique, cité dans CASTAREDE Marie-France, *Chantons en chœur*, Paris, Les Belles Lettres, 2012.

²² CASTAREDE Marie-France, *op.cit.*, p. 133

sur autrui ». ²³ Lié-e au chœur par un pacte tacite, le/la cheffe se doit de guider tout un chacun dans son autonomie harmonique, au service du son d'ensemble et d'intentions musicales claires.

Il ne s'agit donc pas tant de modeler les voix que de susciter chez chacun-e le désir de tendre vers une harmonisation commune. C'est en cela que le rôle du/de la chef-fe diffère de celui du/de la professeur-e de chant. Pour autant, quel modèle vocal le/la chef-fe peut-il/elle prétendre représenter face au chœur ?

²³ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.20

II – Cheffe de chœur : une voix modèle ?

Le terme « modèle » désigne « ce qu'on doit imiter ». Nombre de choristes s'attachent, lors des répétitions, à « reproduire le modèle » fourni par le/la chef-fe. Dans quelle mesure l'intervention de la voix (parlée, chantée) du/de la chef-fe est-elle pertinente dans l'élaboration de ce modèle ? Quel rôle le geste vocal joue-t-il dans cette perspective ? Le terme de « modèle » est-il pertinent pédagogiquement ?

II. 1/ La place de la voix parlée : un apprentissage explicite

Le/la chef-fe, avant de diriger, est d'abord quelqu'un qui parle. La communication verbale fait appel à l'apprentissage explicite des choristes, à savoir « l'acquisition volontaire et consciente d'un ensemble d'informations (...). » Cet apprentissage correspond au champ de connaissances que la conscience appréhende, ainsi que le définissent E. Bigand et C. Delbé.²⁴ Entre consigne et sollicitation de l'imaginaire, nous allons analyser les implications de la voix parlée du/de la chef-fe dans le travail vocal du chœur.

2- 1.1. La communication verbale

La communication verbale sert à apporter des informations d'ordre intellectuel aux choristes :

- Installer le cadre pédagogique : le verbal peut s'avérer utile pour énoncer certaines règles de vivre-ensemble, rassurer, désamorcer une difficulté ou une tension par le biais de l'humour, ... ;
- Expliciter une idée musicale, la démarche d'un compositeur, contextualiser une œuvre, ... N. Corti souligne l'importance de cette communication, surtout lorsqu'il s'agit d'une création contemporaine nécessitant une longue gestation en amont.
- Transmettre des apports théoriques et techniques que le non-verbal ne peut pas prendre en charge : prononciation du texte, notions de formation musicale, physiologie de la voix...
- Diagnostiquer, vérifier, donner des consignes techniques et/ou musicales précises : L. Pierre explique y avoir largement recours au fil des répétitions, afin que le non-verbal vienne ensuite confirmer les consignes émises en amont au moment du concert.²⁵

²⁴ BIGAND Emmanuel et DELBE Charles, « L'apprentissage implicite de la musique occidentale » in *Musique, langage, émotion – approche neuro-cognitive* (dir. Régine Kolinsky, José Morais, Isabelle Peretz). Collection Psychologies, Presses universitaires de Rennes, 2010, pp. 35-47. [en ligne] Disponible sur : <https://books.openedition.org/pur/60617> [Date de consultation : 02/02/2020]

²⁵ Voir Annexe B : Entretien > Question 4/ « Quels sont les aspects techniques et/ou musicaux pour lesquels vous jugez que la transmission non verbale est plus efficace que le verbal ? Et à l'inverse, pour quels aspects techniques et/ou musicaux le recours au verbal est-il plus efficace que le non-verbal ? Cela en est-il de même pour tous les groupes que vous dirigez ? »

Concernant les deux derniers points, j'ai vite constaté dans ma pratique les limites pédagogiques de la communication verbale. J'ai dû apprendre à restreindre la durée de mes prises de paroles, ainsi que mes consignes. Comme me l'a fait remarquer P. Baudrillart dans le cadre du SPP1, le cerveau humain ne peut pas enregistrer plus de trois informations à la fois ; de plus, si l'on donne plusieurs consignes, c'est généralement la dernière émise qui est retenue, au détriment des précédentes. La prise de parole systématique avant ou après une étape de travail conduit à l'écueil de la correction permanente qui peut empêcher le groupe de fleurir car cela place les choristes dans une posture psychologique passive, voire inquiète, consistant à attendre une validation de la part du/de la chef dans le meilleur des cas, ou à redouter son verdict dans le pire des cas. Cela va ainsi à l'encontre de l'idée d'appropriation et d'engagement personnel du choriste dans le progrès vocal et musical du chœur. Dès lors, le chœur ne peut pas progresser.

Pendant le confinement, la communication verbale a occupé une place prépondérante dans le rapport que j'entretenais avec mes choristes, puisque les séances en distanciel ont empêché toute communication non-verbale. J'ai tenté de mettre à profit cette période particulière en demandant à mes choristes de m'écrire quelles étaient les difficultés vocales récurrentes qu'ils rencontraient lors des répétitions chorales. Leurs réponses ont confirmé mes constatations antérieures : manque d'air, inconfort dans les registres aigus et/ou graves, difficulté à appréhender la voix mixte (surtout chez les ténors). A partir de ces points précis, j'ai élaboré des « Tutoriels de technique vocale » hebdomadaires sous forme de vidéo-conférence. L'idée était de partir d'un thème (« Le diaphragme », « Les voyelles », etc...) et de transmettre quelques notions théoriques fondamentales sur le fonctionnement de l'appareil phonatoire. Pédagogiquement, je me suis attachée à procéder systématiquement dans l'ordre suivant :

- Brève présentation du thème du jour
- Proposition d'un exercice ou jeu corporel/vocal en attirant l'attention des choristes sur leurs sensations internes
- Explicitation du rôle technique de l'exercice, des régions du corps sollicitées
- Apport théorique plus général à partir de cette expérience
- Conclusion

Je demandais à mes choristes de garder leur micro fermé pendant toute la durée du tutoriel, faute de chanter ensemble de manière synchronisée par ce biais. Plusieurs choristes m'ont affirmé que la sécurité du micro fermé leur permettait de s'affranchir de la peur du jugement dans les exercices et jeux vocaux. Certain-e-s autres se sont porté-e-s volontaires pour chanter « devant tout le monde » en réactivant leurs micros. A la fin de la séance, un temps était systématiquement dédié aux questions. Outre la préservation d'un lien social par le biais de ces rendez-vous hebdomadaires, les tutoriels ont été l'occasion d'initier les choristes à certaines

notions de la physiologie de la voix. En revanche, le « distanciel » n'a pas permis, à mon sens, une réelle appropriation de celles-ci. L'apport est resté empirique. Tout l'enjeu de la reprise de nos répétitions repose désormais pour moi sur l'appropriation corporelle, concrète, de ces notions. Seulement, la séance de chœur n'étant pas un cours de chant, ces notions ne doivent pas prendre toute la place au sein des répétitions. Mêler à la fois technique vocale, éléments de formation musicale et apprentissage des partitions représente en effet une charge importante pour le/la cheffe.

Ainsi, j'envisage désormais, dans ma pratique en présentiel :

- D'organiser plus fréquemment des répétitions par pupitre : occasion d'écouter finement les timbres individuels, d'apporter une aide technique adaptée au registre et à la tessiture du pupitre ;
- D'organiser régulièrement des sessions uniquement techniques et corporelles, dans l'idéal en invitant un-e intervenant-e extérieur-e. En effet, les rudiments de technique vocale au sein de répétitions chorales seront toujours succins et imprécis par définition. Un coaching vocal peut permettre de faire écho à ce qui a été mentionné au préalable, en bénéficiant d'une autre approche.

2- 1.2. La voix qui raconte : une approche pédagogique globale

La contextualisation de l'œuvre abordée et primordiale pour nourrir la compréhension musicale et la culture générale des choristes, investir leur engagement vocal d'un sens esthétique : « *Le passage de l'unité de son à l'unité de sens est déterminé par la façon dont l'œuvre va être investie par chaque membre du chœur sous l'impulsion du chef* »²⁶. Cette contextualisation inclut la présentation du/de la compositeur/rice, la période, le contexte historique/politique/social dans lequel l'œuvre a été composée, l'esthétique dans laquelle elle s'inscrit, ... ; la forme globale de l'œuvre, les changements de tonalité, les cadences, etc. Les connaissances ainsi acquises stimulent le désir de bien faire de la part des choristes. Mettre en commun les éléments de connaissances de chacun (prononciation d'une langue étrangère, culture générale) peut s'avérer bénéfique sur le plan du travail et de la cohésion. Les termes « savoir » et « saveur » n'ont-ils pas, d'ailleurs, la même racine étymologique ? ²⁷ En tant que choriste, j'ai pu constater à quel point les éléments de contextualisation d'une œuvre influençaient mon engagement émotionnel, intellectuel et vocal. P. Baudrillart donne l'exemple d'une fugue dans un oratorio de Haendel : si les choristes savent que c'est à eux de chanter le sujet, l'engagement vocal et musical sera différent.

Cette responsabilité musicale passe aussi par l'imaginaire, qui va investir de sens le travail du son d'ensemble. L. Pierre souligne l'importance pour le/la chef-fe de travailler son propre imaginaire, d'étoffer

²⁶ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.220

²⁷ Lat. *sapere*, « avoir de la saveur »

son vocabulaire et ses associations d'idées afin de correspondre aux diverses sensibilités. Il témoigne des résultats sonores étonnants qu'il a pu obtenir par le biais d'une simple métaphore, ce que j'ai pu observer par moi-même lors du stage de direction de chœur que j'ai effectué à ses côtés lui en juillet 2020. Le vocabulaire cinématographique ou pictural s'avérait souvent efficace dans le résultat musical : « fade in/out » pour les nuances, description d'un paysage ou d'une peinture abstraite pour obtenir une certaine couleur sonore... Le recours à l'imaginaire, la sollicitation de l'intelligence émotionnelle des choristes tiennent une place importante dans la pédagogie de C-M. Bourque : de cette manière, les choristes qu'elle dirige la rejoignent dans son exigence artistique et ne glissent jamais dans une attitude passive. Elle explique avoir à cœur de guider les choristes vers son idée musicale, tout en se montrant souple avec les contingences et les nouvelles idées provenant du chœur. Sa devise : « *un dé à coudre de science, une tasse de patience, un océan de confiance* ». « *La sensation de la beauté expressive qu'on est en train de faire naître* » donne tout son sens au métier.²⁸ J'ai pu expérimenter cela avec bonheur en tant que cheffe. A titre d'exemple, lors d'une séance où je ne parvenais pas à obtenir la vocalité que j'imaginai pour « Der König von Thule » de Schumann²⁹, sentant qu'une consigne supplémentaire serait vaine, je me suis contentée de lire posément la traduction du poème de Goethe qui avait été mis en musique. Embarqués que nous étions dans les forêts légendaires du Roi des Aulnes, l'engagement vocal des choristes s'est révélé beaucoup plus convaincant. Cette stimulation de l'imaginaire avait aussi dû influencer ma gestique, sans que je m'en rende vraiment compte.

J'ai également pu observer dans ma pratique l'efficacité de la métaphore en termes de technique vocale : l'image de la montgolfière pour évoquer l'envoi de souffle dans les résonateurs ainsi que le soutien abdominal ; imaginer qu'on a une tomate-cerise dans la bouche pour induire le soulèvement du voile du palais et un placement vocal optimal... Autant d'images glanées auprès de divers chefs (Adam Vidovic, Valérie Fayet, ...) lors des répétitions que j'avais pu effectuer en tant que choriste. La métaphore sert ainsi à déjouer les *a priori* de technique vocale car l'imaginaire des choristes amateurs vis-à-vis de la voix est bien souvent biaisé. Des expressions telles que « pousser la note », « sortir la voix »³⁰ trahissent de leur part l'idée que chanter doit nécessairement résulter d'un effort important et volontaire. Cette pensée peut s'avérer nocive pour la santé vocale. Les choristes amateurs ont aussi tendance, en général, à avoir une perception « verticale » des hauteurs de notes : d'où le réflexe, par exemple, de hausser les épaules, tendre le cou pour « atteindre » un aigu, ou au contraire de se relâcher dans le registre grave. Cette perception s'explique par le fait que nous associons culturellement l'aigu à l'idée de hauteur, le grave à l'idée de bassesse ; ce concept métaphorique,

²⁸ Revue *Chanter* - Volume 12 numéro 4, Mai 2018 –Alliance chorale du Québec – L. Harvey, « GRAND DOSSIER: Diriger une chorale d'ânés / PORTRAIT: Chantal Masson-Bourque » (pp. 6-12)
https://issuu.com/allianceschorales/docs/revue_chanter_12.4hd

²⁹ In *Romanzen und Balladen*, op. 67

³⁰ Voir Annexe A : Questionnaire à destination des choristes > témoignage de J-F Quaglino

bien que partiellement inadéquat, est ancré dans l’imaginaire collectif³¹. De cette imagerie dérive bien souvent une idée extrapolée de l’effort demandé dans la réalisation d’un intervalle disjoint par exemple, alors qu’en réalité, le geste vocal demandé est minime, comme le fait remarquer N. Moller.³² Ces *a priori* sont nourris d’une certaine manière par un vocabulaire technique souvent mal interprété de la part des amateurs : à titre d’exemple, la mention des « appuis » de la part du/de la chef-fe va souvent entraîner une crispation abdominale au niveau des grands droits, qui va venir contrarier le geste vocal. Accompagner la vocalité par un geste allant à l’encontre de ces présupposés (par exemple, un mouvement ample et horizontal du bras dans une phrase ascendante) ne suffit pas toujours. Le recours à une image peut alors se révéler pertinent pour obtenir l’engagement corporel demandé. La métaphore a donc le pouvoir de modifier l’approche technique du geste vocal. Comme le résumait G. Lakoff et M. Johnson, « *L’essence d’une métaphore est qu’elle permet de comprendre quelque chose (et d’en faire l’expérience) en termes de quelque chose d’autre* »³³.

Ainsi, l’approche technique de l’œuvre est indissociable d’une approche musicale globale : celle-ci plonge les choristes amateurs dans un apprentissage rigoureux, car elle les relie aux origines mêmes de l’expression vocale : « *La fragilité technique de l’amateur conditionne son rapport personnel au travail d’élaboration musicale auquel il participe. Elle est totalement déterminée par sa relation intime au geste vocal. Il n’a jamais rompu ce lien secret avec le chant libre et spontané des premiers âges de la vie. Le degré élémentaire de l’expression chantée est l’élément naturel de sa relation à la musique.* »³⁴

II. 2/ Au-delà de la parole : un apprentissage implicite

Les différent-e-s chef-fes que j’ai interrogé-e-s s’accordent sur ce point : la communication non-verbale dépasse souvent la communication verbale dans les objectifs musicaux. Le recours au non-verbal favorise la connexion entre chef-fe et choristes, la reconnaissance d’un état d’intersubjectivité. Il fait également appel à l’apprentissage implicite, notion de neurosciences qui désigne l’ensemble des informations que la pensée consciente n’est pas en mesure d’appréhender telles que les stimulations de l’environnement, le

³¹ Ainsi, selon G. Lakoff et M. Johnson, les concepts d’aigu et de grave font l’objet, dans la culture occidentale, d’une métaphore spatiale. Ces concepts ne sont pas appréhendés de la même manière dans d’autres cultures. Il s’agit d’une construction dans l’imaginaire collectif. LAKOFF George/ JOHNSON Mark, *Les Métaphores dans la vie quotidienne*, coll. Propositions, Paris, Editions de Minuit, 1985

³² MOLLER Nathalie, « Chanter faux, est-ce une fatalité ? », France Musique, Paris, Octobre 2016. [en ligne] Disponible sur : <https://www.francemusique.fr/chanter-faux-est-ce-une-fatalite-22>

³³ LAKOFF George/ JOHNSON Mark, *op.cit.*, p.15.

³⁴ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.230

langage... Ayant un rôle adaptatif fondamental, l'apprentissage implicite est inconscient par définition, et s'appuie en grande partie sur le mimétisme, la reproduction d'un modèle.³⁵

2- 2.1. La voix chantée du chef : l'enjeu du mimétisme

A la question « Quelle place occupe votre propre voix chantée au sein d'une répétition ? Quel(s) usage(s) en faites-vous ? », les réponses des chef-fe-s interrogé-e-s sont diverses. L'exemple vocal occupe une place essentielle dans la pédagogie de P-L Maire, P. Adoumbou, P. Baudrillart. Il permet de transmettre l'idée musicale et le geste vocal souhaité, les inflexions du texte, le phrasé, le caractère, face à un chœur amateur qui fonctionne beaucoup par mimétisme. P. Adoumbou souligne l'enjeu de « *réciprocité dans l'échange* » car chanter est une manière de livrer une part de son intimité : en chantant lui-aussi, le chef montre symboliquement qu'il prend la mesure de l'investissement qu'il demande. Pour P-L Maire, le mimétisme est essentiel pour la confiance en soi car beaucoup de choristes amateurs sont convaincus qu'ils ne savent pas chanter. Elle aime inciter ses choristes à déclamer les textes en imitant différentes voix caractéristiques : Malraux pour les graves et l'emphase par exemple. Cela désacralise le rapport à la voix chantée sur un mode humoristique, tout en permettant à chacun d'explorer ses potentialités vocales, son « patrimoine ». N. Corti, L. Pierre et G. Labois ne sont quant à eux pas adeptes de l'exemple vocal. L. Pierre se méfie de l'exemple vocal en tant qu'il peut inciter les choristes à reproduire un modèle au lieu de percevoir leurs propres voix chantées comme références. G. Labois est quant à lui convaincu qu'il est possible de bien appréhender vocalement un chœur sans pour autant chanter, surtout si la voix du chef n'est pas assez travaillée : l'exemple risquerait d'être contre-productif ! Une grande majorité des difficultés techniques peut être selon lui résolue par la gestique.

Quelle que soit la posture adoptée face à l'exemple vocal, chacune se révèle pédagogiquement intéressante. Les chef-fe-s qui sont à l'aise avec leur voix chantée n'hésitent généralement pas à y avoir recours, car un exemple vocal sain fournit un modèle précieux au chœur. Ceux-elles qui n'aiment pas leur voix chantée enrichissent d'autant plus leur palette pour induire un bon geste vocal : créativité gestuelle, recours au piano comme repère mélodique et harmonique, accent mis sur le sens musical... Les chemins sont multiples pour appréhender la voix collective du chœur, et chacun-e peut mettre ses compétences à profit pour façonner l'instrument choral. Chanteuse lyrique de formation, qui plus est choriste depuis plusieurs années dans des ensembles vocaux, je donne à mes choristes beaucoup d'exemples vocaux. Quand ils sont correctement réalisés, les exemples vocaux m'évitent de longs discours, car ils montrent beaucoup de paramètres à la fois : inspiration, *legato*, conduite de phrase, nuances, inflexions du texte... L'imitation étant

³⁵ BIGAND Emmanuel et DELBE Charles, *op. cit.*

un des éléments moteurs essentiels de l'apprentissage des choristes amateurs, l'exemple se doit d'être exactement à l'image du résultat demandé ; c'est alors un gage d'efficacité et de crédibilité artistique. En outre, l'exemple vocal me permet d'évaluer la nature de l'effort demandé. Il s'agit pour moi d'un exemple efficace de transmission non-verbale. Cela étant, l'exemple vocal présente aussi des limites : provenant d'une femme, l'identification à l'exemple vocal de la part des pupitres masculins est par définition moins évidente. Il m'est arrivé aussi de constater un vibrato « trafiqué » chez certaines choristes qui cherchaient (plus ou moins consciemment) à imiter ma vocalité. L'enjeu est donc pour moi de dépasser la posture de modèle dans l'approche de la voix, au profit d'une posture d'accompagnante.

Quelle que soit la formation initiale du/de la cheffe, il apparaît évident qu'une bonne connaissance de la physiologie de la voix est indispensable. Entre voix parlée et voix chantée qui jongle souvent avec les registres dans les exemples vocaux pour correspondre aux besoins de chaque pupitre, le/la chef-fe ne se ménage pas vocalement. D'après E. Lestringant, se contenter de savoirs théoriques sur l'appareil vocal sans les avoir expérimentés soi-même présente des limites, si le/la chef-fe lui/elle-même ne maîtrise pas bien son propre instrument : « *Plus le niveau des chanteurs est faible, plus les compétences vocales du chef sont sollicitées en profondeur. On est beaucoup plus convaincant par les actes que par la parole.* »³⁶ Mais cette maîtrise doit être en outre nourrie par une approche plurielle du phénomène vocal, car chaque choriste étant différent, une approche technique exclusive finirait par créer un déphasage avec la réalité vocale du groupe, restreignant l'horizon de ses possibilités. Il s'agirait d'admettre la pluralité des méthodes d'enseignement du chant pour parvenir à faire une synthèse des principes fondamentaux qui leur sont communs. De cette manière, le/la chef-fe peut accéder à une réelle autonomie de pensée et de jugement sur le chœur. Continuant à prendre des cours de chant auprès de divers pédagogues, je m'attache à enrichir mon approche vocale du chœur en ce sens.

2- 2.2. Diriger : un chant silencieux

L'expression chantée, avec laquelle un-chef-fe entretient un contact intime, est « *la source vivante de la musique qu'il façonne avec sa pensée musicale exprimée par le geste* »³⁷. Le geste se fait relai et prolongement de la voix collective du chœur. C'est donc essentiellement par le non-verbal que le son va pouvoir se développer. En outre, comme l'affirme N. Corti, le non-verbal permet d'éviter la pensée linéaire. Il est possible d'obtenir beaucoup de choses sans verbaliser, parfois même sans passer par la gestique, par la seule présence physique, le regard, l'énergie intérieure, la posture, le positionnement dans l'espace... En tant que cheffe, elle travaille depuis des années sur son rapport au corps, sa proprioception, par le biais du yoga et

³⁶ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.114

³⁷ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.121

du tai-chi notamment. Cela participe d'une cohésion entre le mental et le corps. G. Labois a quant à lui souvent recours à des jeux d'improvisation de gestes : le chef esquisse un geste auquel le chœur doit réagir. Cela permet de prendre conscience de ce que l'on transmet corporellement. Enfin, le non-verbal favorise l'émergence de l'imaginaire de chacun, au service de l'idée musicale. Selon L. Pierre, « *la poésie du geste fait parfois fleurir une réception inattendue en face* ». Dans ma pratique, j'ai longtemps laissé de côté l'importance de ces paramètres non-verbaux. C'est le premier axe que ma professeure P-L. Maire a abordé dans notre travail : entretenant un rapport très corporel à la direction, elle a su me faire comprendre que les compétences gestiques d'un-e chef-fe allaient bien au-delà de ses bras et de ses mains ; qu'il s'agissait d'un investissement physique entier, avec une implication musculaire importante au niveau du dos, de la sangle abdominale, ... Elle m'a aussi beaucoup fait travailler sur mon souffle, ma manière d'inspirer pour donner un départ, de respirer pendant une phrase dirigée... Elle m'a fait expérimenter l'intérêt du sport (pilates, marche nordique, exercices cardiaques, exercices sur la planche de proprioception) pour travailler des paramètres importants de la direction de chœur : proprioception, gestion du corps dans l'espace, coordination des mouvements, force et souplesse musculaire qui nourrissent le geste. Autant d'éléments qui, à long terme, me permettront de convoquer, au moment voulu, un engagement corporel optimal lors de répétitions et concerts avec mes chœurs. Anass Ismat, avec qui j'ai eu l'occasion de travailler au sein de Master-Classes à l'opéra de Dijon, a conseillé à l'ensemble des étudiants qu'il avait en charge de prendre des cours... de danse ! Par ailleurs, j'ai réalisé à quel point mon corps de chanteuse, façonné par des années de pratique vocale, constituait un atout dans ma manière de transmettre au chœur un geste vocal juste dans tous les sens du terme.

De même que c'est en premier lieu l'écoute qui doit précéder l'émission vocale du choriste, c'est aussi l'écoute qui doit précéder le geste directionnel du/de la chef-fe. L'écoute synthétique du chœur dont le/la chef-fe peut faire montre par sa posture, une expression du visage calme et concentrée, sollicite implicitement la responsabilité musicale du choriste et son attention aux vibrations d'autrui. Comme le souligne P. Adoumbou, la physiologie de l'écoute est la même que celle de l'émission vocale : l'écoute provoque en soi un bon geste vocal. J'ai aussi pris conscience, dans ma pratique, de l'importance de la pré-écoute mentale, silencieuse, permettant de se forger une représentation personnelle de l'œuvre et une idée claire de ce que l'on souhaite obtenir musicalement et vocalement. Cette pré-écoute passe par le travail sur table, l'analyse de la partition, l'audition de différentes versions de la partition, la préparation au piano... Ce « chant muet » doit habiter continuellement l'esprit du/de la chef-fe avant d'esquisser le moindre geste face au chœur ; ma professeure P-L. Maire évoque non sans humour la capacité du/de la chef-fe à « entendre des voix » ! Plus la pensée musicale sera précise, plus le geste de direction sera juste et suscitera la réaction souhaitée en face. Je me rappelle notamment avoir dirigé le *Salve Regina* de Poulenc avec l'Atelier Vocal pendant le premier trimestre 2020. Ayant affaire à d'excellents musiciens et lecteurs, la structure globale de l'œuvre a été rapidement acquise ; mais je ne parvenais pas à obtenir tous les contrastes de dynamiques et de caractères que j'aurais souhaité. J'ai

donc retravaillé l'œuvre à la table, non seulement techniquement mais aussi en visualisant à chaque section une image précise. A la répétition suivante, je me suis surprise, nourrie de cet imaginaire, à esquisser des gestes assez peu académiques, mais le résultat a été immédiat.

Ce chant intérieur et idéalisé est souvent contrarié par la réalité du chœur amateur, demandant un lent et patient travail de consolidation. Il m'est arrivé plusieurs fois de renoncer à mon idée musicale initiale, car la technique vocale souvent fragile des choristes que je dirige m'a donné bien souvent l'impression de bâtir l'édifice musical sur des fondements trop instables. Les périodes de stagnation, voire de régression dans l'apprentissage m'ont plusieurs fois découragée. Or, j'apprends avec le temps et l'expérience que ces périodes font partie de tout processus d'apprentissage et ne sont pas nécessairement le signe d'un échec. De même que l'instrument vocal exige un entraînement régulier, l'instrument choral a besoin d'une lente maturation, d'autant plus qu'il s'agit d'un instrument vivant, qui ne s'offre pas tout entier dans son inertie, contrairement à un instrument de musique ! Les différent-e-s professeurs auprès desquel-les j'ai travaillé m'ont fait comprendre qu'il ne fallait pas faire de concession sur les objectifs artistiques. Si le chœur perd pied, c'est l'occasion pour le/la chef-fe de se montrer encore plus clair-e et rigoureux/se dans les demandes techniques et artistiques, tout en conservant un grand calme. L'auto-contrôle, la maîtrise de soi sont aux fondements de l'autorité d'un-e chef-fe. Comme le résume E. Lestringant, « *Le geste de direction est le geste du chant.* »³⁸

Le terme « modèle » est donc à réinterroger sur le plan pédagogique et artistique. Si tout apprentissage commence inmanquablement par le mimétisme, il s'agit pour le choriste de s'en affranchir afin que l'art choral soit pour lui/elle l'occasion d'aller à la rencontre de sa propre voix. Cela ne sera possible que si le/la chef-fe fait montre d'une posture adéquate vis-à-vis du chœur, faite d'humilité et d'écoute sur tous les plans.

³⁸ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.253

III – Progrès du chœur, progrès du/de la chef-fe : pistes de réflexion

Les progrès désignent un « *Changement d'état qui consiste en un passage à un degré supérieur* » ; un « *Développement en bien* »³⁹. A la fois artiste et pédagogue, le/la chef-fe a à cœur de faire progresser l'instrument choral. Ce désir de progrès est généralement partagé par les choristes, même si certain-e-s choristes prétendent le contraire, affirmant se rendre à la chorale uniquement « pour le plaisir ». Si tel était le cas, ils ne mettraient pas tant d'enjeux dans leur désir de « bien faire », et ne se montreraient pas aussi assidus ! C'est ce contrat implicite, corrélé à l'amour de la musique, qui lie le/la chef-fe au chœur. La cohésion sonore passant d'abord par une cohésion humaine, quels paramètres psychologiques prendre en compte dans l'apprentissage afin de favoriser la progression vocale du chœur ? Dans quelle mesure le répertoire joue-t-il un rôle dans cette recherche de progrès ?

III. 1/ Les implications psychologiques de l'apprentissage en chœur

Qu'on le veuille ou non, la psychologie est omniprésente dans le travail d'un-e chef-fe. La posture à adopter ressemble parfois à un exercice de funambule : à la fois émotionnellement et physiquement proche du chœur dans l'exécution d'une œuvre, il/elle doit cultiver une certaine distance pour éviter les implications personnelles ou affectives vis-à-vis du groupe. C'est ce paradoxe fondamental qui règle le comportement du/de la che-fe, tout en lui permettant l'harmonisation du chœur dans un esprit d'ouverture entier. Quelle distance conserver afin que la psychologie ne prenne pas le pas sur les objectifs artistiques ?

3- 1.1. Libérer les voix : les compétences du chœur

La plupart de mes choristes sont relativement âgés, ce qui se ressent nécessairement dans la vocalité. A l'instar de C-M. Bourque, j'ai à cœur de faire de la vieillesse des choristes un atout. Il est de mon devoir de faire une utilisation éclairée des ressources propres au chœur. La richesse d'un groupe humain résidant dans sa diversité, la disparité de niveaux, qui est une réalité fréquente dans le cadre du chœur amateur, doit être perçue comme une association de compétences différentes, un réservoir de couleurs vocales et expressives multiples. Une question s'impose néanmoins régulièrement à moi dès lors que je prends du recul sur ma manière de me comporter lors des répétitions chorales : comment faire pour se libérer de la tentation de la

³⁹ Dictionnaire Le Robert [en ligne] : <https://www.lerobert.com/google-dictionnaire-fr?param=progr%C3%A8s>. Consulté le 1er/09/2021

correction permanente ? Ayant cette tendance vis-à-vis de moi-même en tant que chanteuse lorsque je travaille seule ma voix, j'ai réalisé que j'appliquais cette mauvaise habitude aux groupes que j'avais en face de moi. Selon Malcolm Knowles, « *La perception du temps change à l'âge adulte pour passer de celle d'un usage éventuel de ce qui est appris à un usage immédiat ; conséquemment, son orientation à l'égard de l'apprentissage passe d'un être centré sur le contenu à celle d'une personne centrée sur la résolution de problèmes* »⁴⁰. Ainsi, les problèmes rencontrés structurent la formation acquise au sein d'une répétition, aussi bien pour celui/celle qui transmet que ceux qui apprennent. Beaucoup de choristes, avant même d'émettre le premier son, appréhendent l'erreur qu'ils vont commettre ; ce qui se produit inmanquablement... J'ai pu remarquer, dans mes premières années de pratique en tant que cheffe, que je pouvais être moi-même dans cette appréhension et la transmettre aux choristes. Le fait même d'interrompre régulièrement le chant du chœur pour corriger un élément peut s'avérer sclérosant.

L. Cohen, spécialiste des neurosciences, souligne l'impact des stéréotypes sociaux sur l'apprentissage⁴¹. De même, nous avons pu constater précédemment que nombre de choristes s'auto-persuadent qu'ils sont « mauvais », en particulier vocalement. Il s'agit pour le/la chef-fe de déjouer cette croyance en changeant de posture pédagogique. Le fait de corriger des erreurs fait pleinement partie du travail en répétition ; mais j'essaie d'amener cela différemment en impliquant les choristes dans leurs capacités d'écoute et de discernement. Cela passe par :

- Encourager le groupe à faire lui-même le diagnostic : « Vous avez dû entendre comme moi qu'il y a eu un couac ; à quoi est-ce dû à votre avis ? » ;
- Encourager aussi le groupe à proposer des solutions ;
- Proposer régulièrement à un-e choriste volontaire de venir à côté de moi pour écouter le chœur, le/la faisant ainsi expérimenter l'écoute synthétique.

Les choristes, ainsi responsabilisés dans le travail commun, se révèlent bien souvent très compétents dans leurs analyses et propositions. Cela s'explique en partie par le fait que ces compétences relèvent souvent d'apprentissages implicites, c'est-à-dire acquis inconsciemment. L'étude neuroscientifique menée par E. Bigand et C. Delbé⁴² démontre que les structures mélodiques et harmoniques de la musique tonale sont

⁴⁰ GUINDON Jean-Pierre, « Quand les chœurs progressent-ils ? », in *Revue Chanter*, Volume 15, 3e numéro, mars 2021 (p.14-15) : <https://issuu.com/alliancechorale/docs/revuechantervol15no3mars2021> [date de consultation : 13/07/2021]

⁴¹ Il prend l'exemple de la croyance selon laquelle les filles seraient naturellement mauvaises en mathématiques : à force d'entendre ce message depuis l'enfance, beaucoup de jeunes filles finissent par éprouver effectivement davantage de difficultés que leurs collègues masculins. COHEN Laurent, « Apprentissage et Neurosciences : la mémoire n'est pas une boîte fourre-tout », *L'express*, Paris, Septembre 2017. [en ligne] Disponible sur : https://www.lexpress.fr/education/apprentissage-et-neurosciences-la-memoire-n-est-pas-une-boitefourre-tout_1940815.html [consulté le 15/07/21].

⁴² BIGAND Emmanuel et DELBE Charles, « L'apprentissage implicite de la musique occidentale » in *Musique, langage, émotion – approche neuro-cognitive* (dir. Régine Kolinsky, José Morais, Isabelle Peretz). Collection Psychologies, Presses universitaires

appréhendées de manière similaires de la part de l'amateur et de la part de l'expert. Les compétences musicales requises pour l'écoute et pour certaines performances musicales reposent de fait majoritairement sur des connaissances acquises implicitement. Ainsi, les aptitudes pour la musique chez tout un chacun sont probablement bien plus partagées que ce que l'on croit habituellement. Ce constat invite à repenser le statut des compétences cognitives requises pour les activités musicales, et par conséquent le rapport pédagogique au chœur. La mise en valeur de leurs propres compétences musicales pourrait favoriser chez les choristes une mise en confiance propice à l'engagement vocal. Par ailleurs, on peut imaginer que la voix bénéficie elle aussi de cet apprentissage inconscient : tout un chacun est détenteur d'un patrimoine vocal propre qui ne demande qu'à s'exprimer et à se développer. Les blocages sont souvent plus d'ordre psychologique que réellement physiologique.

Dans cette perspective, je m'applique, depuis environ deux ans, à inclure dans chacun de mes programmes une pièce non-dirigée, avec une mise en espace sous forme de marche ou de pas de danse très simples. Lors du stage que j'ai animé l'été dernier, le chœur a par exemple interprété « Due Pupille amabili »⁴³ en disposition mélangée, se déplaçant dans l'espace sur un pas de pavane. Le résultat a été satisfaisant à bien des égards :

- Coordination : prise de conscience de l'importance de l'intériorisation du tempo pour structurer le chant ;
- Ecoute : prise de conscience de l'importance de l'écoute globale, ajustements harmoniques en autonomie ; réflexes d'entraide au sein du groupe ;
- Emission vocale libre : le fait de devoir se concentrer sur des paramètres spaciaux et moteurs libère le/le choriste de la crainte de « mal chanter » et de l'idée de projection. Le corps mis en mouvement entre tonicité et souplesse, favorise la projection naturelle de la voix.
- Autonomie dans l'interprétation : le chœur est en relation directe avec le public, sans passer par le « filtre » du/de la chef-fe. Cela contribue à la confiance en soi et au plaisir. J'ai pu découvrir chez certain-e-s d'entre eux/elles une vraie présence scénique, qu'ils/elles ne s'autorisaient pas nécessairement lorsque je les dirigeais.

Les apports d'une telle pratique sont donc à la fois techniques, musicaux et humains. Symboliquement, une pièce non-dirigée permet de déjouer les croyances négatives des choristes envers eux-mêmes, de les reconconditionner mentalement en quelque sorte. P. Baudrillart affirme que la progression s'exerce d'abord sur la base d'une croyance de la part du chœur : il faut que les choristes se sentent assez puissants pour croire au

de Rennes, 2010, pp. 35-47. <https://books.openedition.org/pur/60617>

⁴³ In MOZART, *Sei Notturmi*

fait qu'ils vont progresser. Selon S. Kazandjian-Pearson, le mental possède son entraînement, qui passe par un jugement bienveillant de soi-même. C'est la fusion entre image positive de soi et attitude optimiste qui mène à la réussite ; le trac découle à l'inverse d'une cohabitation entre volonté de réussir et appréhension de mal faire. Les blocages psychologiques sont des croyances que le subconscient a transformées en habitudes de pensée, provenant d'une conception erronée des capacités humaines qui ne prend pas en compte le potentiel. Il n'est jamais trop tard pour déprogrammer le subconscient, remplacer les habitudes néfastes par des habitudes positives qui contribueront à cultiver consciemment la sensation de bien-être physique et mental. Il s'agit d'un conditionnement psychologique basé sur la croyance en nos possibilités de succès. Cela implique un « décrochage » du conscient pour que la suggestion (pensée, geste, parole, visualisation...), répétée régulièrement, parvienne au subconscient.⁴⁴ Dans le cadre du chœur amateur, ce conditionnement psychologique doit être initié par le/la chef-fe. Et pour ce faire, il est nécessaire que le/la chef-fe en question l'applique à lui/elle-même !

Ces habitudes de pensée positive passent par une perception à la fois réaliste et confiante des capacités du groupe que l'on a en face de soi. C'est la relation de confiance entre chef-fe et choristes qui va permettre le progrès global du groupe, susciter des comportements d'entraide au sein du chœur.

3- 1.2. Gérer le temps et les énergies

Le phénomène vocal étant conditionné par des facteurs humains, le/la chanteu-se est par définition plus vulnérable qu'un instrument de musique. C'est pourquoi la nature des relations humaines entre chef-fe et choristes détermine la qualité du travail choral. Les choristes que j'ai interrogé-e-s s'accordent à dire que la patience, l'exigence et l'ouverture au dialogue sont des vertus primordiales chez un-e chef-fe⁴⁵. L'un d'eux résume ainsi l'approche pédagogique d'un-e bonne chef-fe de chœur : « *L'art de transmettre. Non pas l'art de dire mais l'art d'être entendu.* »⁴⁶ Cette phrase reflète bien, selon moi, les enjeux de la transmission : on croit parfois, à tort, énoncer des consignes claires au groupe alors qu'il n'en est rien ; ou bien, même si celles-ci sont objectivement claires, le groupe n'est pas en mesure de les intégrer pour plusieurs raisons (surcharge mentale, manque de concentration, fatigue...) ; enfin, « l'art d'être entendu » se joue souvent sur d'autres plans que sur le « dire », comme nous avons déjà pu le voir précédemment. Le facteur temps est une donnée importante à prendre en compte dans la gestion de groupe et la germination musicale du chœur.

⁴⁴ Sivart KAZANDJIAN PEARSON, *L'instrument du chanteur : son corps*. Coll. Le Monde du verbe, Paris, Solal, 2004.

⁴⁵ Voir Annexe A > Question 5/ : « Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ? »

⁴⁶ idem

L. Cohen énonce ainsi les conditions d'un bon apprentissage :

- Privilégier de courtes plages de révision plutôt qu'une grande session d'un seul tenant se révèle plus efficace pour la mémorisation ;
- Il est également plus facile de mémoriser ce que l'on comprend ;
- L'interaction sociale et pédagogique est essentielle ;
- Enfin, il s'agirait de se débarrasser de la peur des évaluations, de la peur des erreurs car celles-ci nous permettent de progresser.⁴⁷

Cette liste m'a permis de prendre conscience de ce que j'avais pu, au fil des années, intégrer dans mon approche pédagogique du chœur, et aussi de ce qu'il me restait à améliorer. Ma professeure P-L. Maire m'a fait remarquer à juste titre que je passais parfois trop de temps sur un axe de travail avec l'Ensemble Vocal ou l'Atelier Vocal de l'ESM. S'ensuivait inmanquablement une baisse d'énergie de la part du groupe, dont l'investissement corporel, mental et donc vocal était fortement réduit. Quelle frustration alors d'entendre le chœur répéter les mêmes erreurs (« cela fait pourtant quatre fois que je leur fais chanter ce passage ! » « On avait déjà travaillé cette difficulté la dernière fois... ! »), avec une voix désinvestie et donc souvent fautive (« ils manquent vraiment de bonne volonté ! »). Il m'est arrivé de manifester de l'impatience et de l'agacement, ce qui ne faisait qu'envenimer les choses : les plus zélé-e-s surenchérisaient pour compenser la baisse globale d'énergie, ce qui n'était pas sain vocalement ; et les autres capitulaient, le tout dans un climat évidemment terni par une mauvaise humeur ambiante.

Grâce à P-L. Maire ainsi qu'aux remarques constructives et bienveillantes de certain-e-s choristes, j'ai appris (et apprends toujours) à éveiller ma vigilance vis-à-vis de l'énergie globale du chœur ainsi que de ma propre énergie. Je mets désormais un point d'honneur à :

- Ne pas m'acharner sur une difficulté non résolue ;
- Passer au grand maximum 20 minutes sur une partition, quelle que soit la nature du travail effectué ;
- Cultiver le goût des sessions de travail courtes (5 mn) sur un détail précis : enchaînement d'accords délicat, modulation, prononciation du texte, motif rythmique ou mélodique ;
- Apporter de la variété dans le rythme et les approches pédagogiques, en alternant travail sur des détails et filage, temps courts et temps plus longs, écoute harmonique et phrasé mélodique... Afin de correspondre à toutes les sensibilités et de garder l'esprit des choristes en éveil ;
- Respecter scrupuleusement les temps de pause, bénéfiques autant au chœur qu'à moi : occasion de se recentrer et d'aménager des temps de convivialité qui favorisent la cohésion ;

⁴⁷ COHEN Laurent, op.cit.

- Adapter mon travail à l'énergie du moment, que ce soit la mienne ou celle des choristes. Inutile par exemple d'entamer un travail d'écoute harmonique fine juste après la pause déjeuner, car le processus de digestion peut temporairement altérer la concentration, le soutien vocal et donc l'intonation. Privilégier une pièce dynamique et rythmée permet de au contraire de ne pas glisser dans la torpeur et de réveiller la tonicité corporelle.
- Jouer sur la frustration et la « récompense » : un travail rigoureux sur des passages choisis, et à la fin de la séance, au moins un filage pour le plaisir de chanter une pièce en entier, de constater les progrès accomplis.

Il s'agit en somme de cultiver la motivation du chœur, et la mienne avec. J'apprends progressivement à adapter ma cadence de répétition en fonction du rythme d'apprentissage propre à chaque chœur. Comme l'explique L. Cohen, nous n'avons pas tous les mêmes dispositions cérébrales, mais celles-ci ne suffisent pas à elles seules à déterminer un bon apprentissage. On peut apprendre plus lentement mais obtenir à terme de bons résultats, le plus important étant de bénéficier d'un accompagnement approprié à son mode de fonctionnement.

3- 1.3. Une « sincérité insincère »

J'ai pu expérimenter à plusieurs reprises, en tant que choriste, qu'un doute ou un manque de confiance de la part du/de la chef-fe (envers lui/elle-même et/ou envers le chœur) pouvait parfois se lire facilement sur son visage ou sa manière de diriger, et produisait inmanquablement un résultat musical insatisfaisant. Cela se traduisait généralement, de ma part ainsi que de celle de mes collègues, par des départs de notes moins assurés, des tensions musculaires allant à l'encontre de la souplesse nécessaire au soutien vocal, des difficultés à se concentrer... Au contraire, sentir le calme et la confiance du/de la chef-fe contribuait à me rendre beaucoup plus disponible émotionnellement et vocalement. Cette expérience au sein du chœur m'a permis de prendre la mesure de l'importance du quant-à-soi lorsque je me suis retrouvée de l'autre côté du pupitre, face aux choristes. E. Lestringant préconise à tout-e chef-fe de se soustraire à un long et patient travail de connaissance de soi afin d'entretenir des rapports sains avec le groupe ; ainsi qu'un ressourcement quotidien (méditation, sport, écriture...) : « *Le retour sur soi permet de reprendre des forces, de recharger son potentiel énergétique, et de se préparer à être davantage disponible pour conduire le jeu de l'instrument choral. Il convient alors d'être calme et serein dans le don de soi, d'agir parfois même 'à froid', entier, mais attentif aux autres dans l'affinement de tous les détails. Le jeu de rôle commande cette 'sincérité insincère', cette proximité distante envers les êtres sans laquelle rien ne peut être construit.* »⁴⁸

⁴⁸ LESTRINGANT Etienne, *op.cit.*, p.239

Pour autant, se positionner uniquement en tant que « sachant » vis-à-vis du chœur risque de placer les choristes dans une situation d'impuissance acquise, de les brider dans leur progression ; et, en cas d'erreur de notre part, d'introduire un rapport de force malsain. Se montrer faillible en tant que chef-fe est important : si le chœur accepte que le/la chef-fe se trompe, il acceptera plus au moins consciemment qu'il a lui aussi le droit à l'erreur. Le/la chef-fe n'échappe pas à la vertu de l'humilité, nécessaire chez tout musicien et tout artiste en général : « *guide* » selon Baudrillart, « *accompagnante* » selon P-L. Maire, le/la chef-fe est ce médiateur qui amène chaque choriste à s'engager individuellement dans le projet collectif. Le/la chef-fe est là pour transmettre, encourager mais aussi inspirer et donner envie aux gens de se dépasser. Il s'agit donc d'abord d'une posture vis-à-vis de soi qui consiste à s'appliquer la même exigence de dépassement de soi et d'acquisition de nouvelles compétences. Le/la chef-fe n'évolue pas sans son chœur. Ayant une fonction encadrante au sein du groupe, le/la chef-fe a pour mission d'en favoriser la cohésion, de faire en sorte que chacun-e s'y sente à sa place. G. Labois ajoute que le/la cheffe doit en échange avoir confiance en la qualité du son du chœur. Enfin, selon L. Pierre, le chef doit faire preuve d'adaptabilité : il lui incombe de réajuster continuellement sa méthodologie, son rythme d'apprentissage, ses échauffements, en fonction de l'évolution de la troupe. C'est cet équilibre entre rigidité et souplesse, verticalité et horizontalité dans son rapport aux choristes qui favorise une progression de l'ensemble.⁴⁹

La qualité d'une interprétation réside dans le paradoxe suivant : adhérer au contenu et au sens de l'œuvre comme s'ils provenaient de soi-même tout en conservant une vigilance et un contrôle technique permanent sur ce que nous produisons. Cette distanciation active, énoncée dans le *Paradoxe du Comédien* de Diderot, est une absolue nécessité musicale, y compris -et surtout- en concert. Si la restitution constitue un moment de fête au terme d'une longue période de travail, elle doit faire néanmoins l'objet d'un regard réaliste de la part du/de la chef-fe car il s'agit en soi d'une étape de travail supplémentaire, permettant un état des lieux des progrès accomplis et de ceux qu'il reste à faire. Cela implique de relativiser l'événement au préalable afin que les choristes puissent donner toute la mesure de leurs capacités, en gardant, eux aussi, une distanciation active vis-à-vis de leur prestation. Il est du ressort du/de la chef-fe d'inculquer cette notion aux choristes car ce n'est pas inné chez les amateurs. La notion de plaisir comme principale motivation du choriste amateur doit être réinterrogée, car l'autosatisfaction ne se communique pas au public ; c'est l'engagement individuel de tout interprète par rapport au contenu de l'œuvre qui va faire toute la différence. Cela se joue à la fois sur l'imaginaire et le concret, le « son pour le son » étant le pire ennemi de la musique. Nécessitant d'englober l'autre dans son chant individuel, « *La pratique du chant choral est une école de la modestie. Elle est le lieu où l'on apprend réellement à vivre les uns avec les autres, avec toutes les contraintes que cela implique de part et d'autre.* »

⁴⁹ Voir Annexe B > Question 5/ « Quels sont les paramètres qui favorisent une progression du chœur sur le plan vocal selon vous ? »

C'est donc la « sincérité insincère » du/de la chef-fe, posture articulant psychologie collective, gestion de groupe et exigence artistique, qui va favoriser la cohésion humaine nécessaire à la cohésion sonore de l'instrument choral. C'est aussi par un choix judicieux du répertoire qu'il/elle va pouvoir gagner la confiance des choristes et favoriser leurs progrès.

III. 2/ Le choix du répertoire comme enjeu de progression

Le choix du répertoire soulève des enjeux essentiels dans la dynamique du chœur : la confiance du chœur en ses compétences, sa capacité d'appropriation et le plaisir qu'il en retire. Il doit être guidé par trois facteurs déterminants que sont la difficulté de l'œuvre, le niveau des chanteurs et le délai avant le concert, sans que ceux-ci entrent en conflit. En quoi le choix du répertoire est-il déterminant pour les progrès vocaux du chœur amateur ?

3- 2.1. Un échange culturel

L'enjeu du choix du répertoire est d'abord pédagogique. Si le répertoire choisi est trop complexe par rapport aux possibilités réelles du chœur, celui-ci ne peut pas progresser. Au contraire, si le chœur a le niveau du répertoire choisi, il est en capacité de prendre en charge une partie de la partition sans avoir besoin de tout faire reposer sur le chef. Un bon choix de répertoire s'avère responsabilisant, valorisant et stimulant. Un problème récurrent survient dans le milieu des chœurs amateurs, consistant à faire chanter des œuvres du grand répertoire (chœurs d'opéras, oratorios, cantates, messes) alors que les voix n'y sont pas techniquement préparées. En effet, les difficultés techniques s'y multiplient généralement : ambitus étendus, subtilités rythmiques et harmoniques, durée demandant une importante endurance physique et mentale, ... De tels choix sont souvent guidés par des raisons d'ordre culturel et financier : donner le très connu *Messie* de Haendel est « vendeur », garantit d'attirer un public important, et ainsi de renflouer les caisses de l'association, lui assurant une certaine pérennité. Ayant été cheffe assistante pendant deux ans au sein d'un chœur symphonique amateur, j'ai pu constater à quel point le prestige du répertoire pouvait constituer une grande source de motivation chez les choristes. Mais j'ai pu aussi observer les dommages collatéraux que cela pouvait occasionner aussi bien lors des répétitions que des concerts : submergé-e plutôt que réellement porté-e par le groupe, chacun-e s'évertuait à « faire avec » : soit en surinvestissant pour « assurer », quitte à se mettre vocalement en danger ; soit en sous-chantant ou en optant pour le « playback » faute de pouvoir relever un tel défi technique. Quelle que soit l'option choisie, impossible d'en retirer du plaisir individuel, si ce n'est en se réfugiant derrière

l'illusoire prestige de l'événement ou « l'effet de groupe », si faussement protecteur. Or, le plaisir du chant se situe d'abord dans le confort vocal ; il est indispensable à tout progrès. Le défi à relever consiste donc, pour le/la chef-fe souhaitant faire progresser vocalement un chœur, à choisir un répertoire pertinent pédagogiquement tout en étant attrayant pour le chœur.

Comme me l'a enseigné P. Baudrillart dans le cadre du SPP1, l'enjeu du choix du répertoire est de cerner la « zone de confort » du chœur et d'ajouter une difficulté à la fois (d'ordre harmonique, rythmique, mélodique...) afin de l'inciter à aller plus loin. C'est ainsi qu'on retrouve régulièrement dans n'importe quel chœur une pièce « phare », que le chœur s'est approprié au point d'en déposséder le chef, ce qui est bon signe selon L. Pierre ! On peut ensuite s'appuyer sur ces piliers pour évaluer la progression du chœur et le faire évoluer.⁵⁰ J'ai pour habitude, avec l'un de mes chœurs, de reprendre régulièrement le chant orthodoxe « Tebe Poem » de Bortniansky, qu'ils connaissent par cœur et qu'ils ne se lassent pas de chanter. J'en profite pour affiner musicalement la pièce par un apport technique : initiation au formant vocalique, posture, soutien, inspiration abdominale... Ou je me contente juste d'un filage, adoptant une posture de spectatrice, pour mettre le chœur face à sa responsabilité d'interprète. Il m'arrive, lorsque j'élabore un programme, de rencontrer des résistances de la part des choristes qui estiment que les pièces choisies ne leur correspondent pas. Récemment, on m'a reproché de ne pas inclure davantage de pièces en français dans le programme. Ce genre de remarque provient selon moi d'une croyance selon laquelle chanter dans une langue étrangère serait nécessairement plus difficile que de chanter dans sa langue maternelle. Or, j'ai pu constater à plusieurs reprises qu'il n'en était rien, ayant été confrontée à des arrangements médiocres de chansons françaises, multipliant les difficultés rythmiques, mélodiques et harmoniques. A l'inverse, le répertoire choral des pays de l'Est (Hongrie, Bulgarie, Macédoine, Pologne, Roumanie), très prolifique, comporte de nombreuses pièces à la facture assez classique et très bien écrites pour la voix. La preuve en est que ce sont ces mêmes choristes qui ont ensuite interprété « Tebe Poem » avec ferveur ! J'ai pu faire la même constatation en faisant des recherches dans le répertoire sacré ou folklorique espagnol, italien, ainsi que dans le répertoire nordique. S'il m'importe de correspondre à l'identité des choristes, je garde aussi une visée pédagogique dans mon choix : il s'agit de surprendre le chœur, de l'ouvrir culturellement sur un nouveau répertoire, afin qu'ils se l'approprient et se surprennent eux-mêmes. La confiance des choristes envers le/la chef-fe est acquise, selon moi, dès lors que le groupe s'ouvre à d'autres possibles et ne s'enferme pas dans des certitudes. Pour reprendre l'expression de J-P Guindon, le/la chef-fe est investi-e d'un rôle de « *musicien éducateur* », qui doit « *créer un cadre dans lequel les choristes s'épanouiront et s'amélioreront. Ils comprendront petit à petit les finalités de cet art qui les transforme.* »⁵¹

⁵⁰ idem

⁵¹ GUINDON Jean-Pierre, « Quand les chœurs progressent-ils ? », in *Revue Chanter*, Volume 15, 3e numéro, mars 2021 (p.14-15) : <https://issuu.com/alliancechorale/docs/revuechantervol15no3mars2021> [date de consultation : 13/07/2021]

Si ce répertoire correspond bien au niveau vocal des choristes, ils auront plaisir à constater qu'il « leur va bien » malgré les craintes initiales. Même si cela implique, au départ, de ne pas plaire à tout le monde...

Je conçois aussi le répertoire comme l'occasion d'un échange culturel entre choriste et chef-fe. Ayant majoritairement affaire à des personnes âgées au sein des chœurs que je dirige, je trouve intéressant d'inclure, dans le programme, au moins une pièce qui fait référence à leur génération : je vais pour cela puiser dans la variété française des années 50-60, les chansons traditionnelles régionales... J'ai notamment réalisé un arrangement de « La Tendresse » d'H. Giroux et inclus dans notre concert de fin de stage la chanson traditionnelle « Joyeux Enfants de la Bourgogne ». Cela réveille une mémoire culturelle collective bénéfique à la qualité du chant choral, car la pièce est souvent investie d'un sens très fort. J'avais même la sensation que les choristes me guidaient dans ma direction, tant les voix étaient porteuses d'émotions et de mémoire. Les choristes sont eux aussi vecteurs de savoir : « *J'ai toujours trouvé passionnant de considérer les personnes plus âgées que moi comme des guides qui ont cheminé dans une partie de temps qui est encore pour moi une inconnue* ». ⁵² Durant les deux derniers mois du confinement, j'ai proposé à mes choristes des séances hebdomadaires d'« échanges culturels » par visio-conférence. Chacun-e pouvait proposer de présenter un-e artiste de son choix, dans le domaine musical. J'ai pu ainsi faire connaissance avec les goûts de certain-e-s : la chanteuse Juliette, Leonard Cohen, Bob Dylan... ce qui m'a permis de mieux cerner le répertoire susceptible de leur plaire par la suite. J'en ai aussi profité, lorsque personne ne se proposait, pour présenter des artistes qui me tenaient à cœur, notamment Clara Schumann. Au sein du chœur de femmes que je dirige à Besançon, la vie et l'œuvre de cette compositrice ont suscité beaucoup d'intérêt, au point qu'elles souhaitent chanter certaines de ses pièces. Le pari d'ouvrir les choristes à d'autres esthétiques était donc gagné.

3- 2.2. Un retour aux sources de la voix

Le chant étant la seule expression musicale capable de porter un texte, le travail sur sa prononciation est nécessaire non seulement pour le rendre intelligible au public, mais aussi pour la conscientisation technique. E. Lestringant met cependant en garde contre une approche trop mécanique de la prononciation : soucieux de « bien faire », beaucoup de choristes surarticulent les phonèmes, provoquant un forçage musculaire de certaines zones de l'appareil vocal telles que le cou, la langue, la mâchoire inférieure. Ce forçage va à l'encontre des principes élémentaires de toute technique vocale saine basée sur relaxation corporelle et une émission vocale naturelle, moins éloignée de la voix parlée que ce que nous avons tendance à croire. Il conseille de concevoir le chant comme « *le legato des voyelles* », sur lesquelles viennent se poser les

⁵² Revue *Chanter* - Volume 12 numéro 4, Mai 2018 –Alliance chorale du Québec – L. Harvey, « GRAND DOSSIER: Diriger une chorale d'ainés / PORTRAIT: Chantal Masson-Bourque » (pp. 6-12)
https://issuu.com/alliancedeschorales/docs/revue_chanter_12.4hd

consonnes ; bien prononcer consiste davantage à anticiper les syllabes qu'à les accentuer. J'ai mis à profit mes « Tutoriels de technique vocale » en distanciel pour aborder cette thématique, en m'appuyant sur des ouvrages de physiologie de la voix.⁵³ Au-delà de l'intérêt culturel, la diversité des langues abordées dans le répertoire choral permet d'appréhender l'enjeu de leur empreinte dans le formant vocal : les voyelles « a », « i » ; les consonnes « t », « s » ne sont pas prononcées de la même manière en espagnol, anglais ou allemand. Cela permet d'explorer les multiples possibilités de l'appareil phonatoire en termes de place vocale, ce qui enrichit le timbre des choristes. Nous sommes faits d'identités vocales multiples, qu'il est intéressant d'explorer ensemble.

Lors du stage de chant choral que j'ai effectué cet été, je me suis adonnée à l'expérience suivante : enseigner aux choristes, par oralité, une mélodie inspirée d'une chanson norvégienne en ré mineur, volontairement dénuée de paroles. Le pianiste et moi-même avions pour tout support une partition qui nous servait d'aide-mémoire. J'ai découvert cette mélodie lors du stage de direction que j'ai effectué auprès de Loïc Pierre. Je me suis inspirée de son exemple en élaborant une harmonisation pour chœur mixte :

- Les sopranes avaient en charge le thème mélodique ;
- Les basses avaient un rôle de structure tonale, exécutant un bourdon de tonique, puis de dominante, avant de revenir sur la tonique, créant des rapports de quarte et de quinte intéressants avec le motif principal ;
- Les alti et les ténors exécutaient des mouvements mélodiques conjoints et symétriques, introduisant de temps à autre des dissonances dans l'harmonie en jouant sur les différents modes mineurs (mélodique ascendant ou descendant).

L'apprentissage par oralité m'a incitée à accorder d'autant plus d'importance à la structure globale de la chanson (quatre courtes phrases, sur le modèle AABA) pour que les choristes aient des points de repère. Je me suis attachée à faire sentir aux choristes l'importance du bourdon de basses dans l'écoute globale. Les lignes d'alto et de ténors ont été l'occasion d'aborder les gammes mineures mélodiques ascendantes et descendantes, que j'ai fait chanter à tout le monde afin qu'ils les expérimentent. Sur un plan harmonique, le fait qu'il n'y ait pas de paroles a incité les choristes à concentrer leur attention sur l'écoute globale. Cela a également été l'occasion d'expérimenter plusieurs voyelles : les choristes ont pris conscience de l'impact des différents placements vocaux occasionnés par les voyelles sur leurs timbres individuels et sur le résultat en termes de texture sonore. J'ai ensuite attribué des syllabes différentes selon les pupitres : « lou lou » aux sopranes et aux ténors, la voyelle « ou » favorisant la couverture du son nécessaire dans le registre aigu ; « wa » aux alti, dont les timbres nécessitaient de ressortir un peu plus ; et « yi », la voyelle fermée « i »

⁵³ Voir Annexe : Tutoriels n°2 et 3

permettant une accroche dans les résonateurs nécessaire pour préserver la justesse d'intonation du bourdon de basse. Il s'agissait en somme d'un véritable jeu d'équilibre de timbres. Au départ, les choristes se sont montrés déstabilisés par cet exercice à cause de l'absence de partition : il fallait donc tout retenir par cœur ! La présence des dissonances a également demandé un temps d'appropriation. Mais ils se sont laissés convaincre par le plaisir de créer ensemble une « pâte sonore ». Délivrés de la tâche intellectuelle du texte, les choristes ont pu davantage se concentrer sur d'autres paramètres. Ils se sont montrés plus fins que d'habitude dans leur manière de démarrer ou de finir un son, de respirer, de gérer leurs postures... Cela étant, je me suis heurtée aux limites de l'exercice à cause du temps court imposé par le stage : à mon sens, les choristes, focalisés sur la mémorisation de leurs phrases respectives, n'ont pas pu assez s'ouvrir à l'écoute harmonique globale. Je pense y revenir par petites sessions tout au long de l'année pour installer cette conscientisation dans la durée. Quoi qu'il en soit, cette expérience s'est avérée riche à bien des égards, et m'a fait prendre conscience de l'importance d'introduire régulièrement des pièces de ce type au sein d'un travail choral. Cela permet aux choristes de faire plus facilement le lien avec le travail de mise en son en début de répétition. Cela permet aussi de changer de prisme dans l'approche du chant : il ne s'agit plus simplement d'exécuter une œuvre mais de créer ensemble une texture sonore dans laquelle la voix peut fleurir. Le « son pour le son » peut être investi d'un sens, dès lors qu'il est guidé par le désir de chacun de s'harmoniser avec tous. Stimulant l'imaginaire, invitant à la fois à l'écoute intérieure et à l'écoute globale, il n'est jamais neutre. Habités par l'univers harmonique qu'ils ont eux-mêmes créés, les choristes sont investis vocalement et émotionnellement.

CONCLUSION

Le chœur, cette « *agglomération de personnes ayant choisi de faire œuvre commune* », est une entité mouvante, riche dans et par la diversité des voix qui le constituent. Si les motivations personnelles de ses membres peuvent différer, chacun- e cherche, plus ou moins consciemment, à aller à la rencontre de sa propre voix. Rencontre rendue possible par le plaisir que procurent l'accord humain et musical produit par une voix collective qui résonne.

Diriger un chœur implique en premier lieu de se montrer à l'écoute de cette diversité vocale, participant de l'identité sonore du groupe. Il s'agit de polir l'instrument choral en l'amenant au plus haut degré d'écoute possible. Ecoute réciproque entre le/la chef-fe et le chœur ; écoute mutuelle des choristes entre eux ; écoute intérieure, enfin. Il ne s'agit pas tant de modeler l'instrument choral que de l'accompagner dans une rencontre à la fois intime et universelle, le chant répondant à un besoin d'expression de soi et de communauté.

Si le mimétisme est prépondérant dans le processus d'apprentissage du chœur amateur, il ne s'agit pourtant pas pour le/la chef-fe de s'ériger comme modèle. Faillible et assuré-e à la fois, c'est en étant entier/ère dans ses visées musicales qu'il/elle pourra emporter l'adhésion du groupe. Cela implique une lucidité vis-à-vis de sa propre voix, parlée ou chantée, dans ses capacités à transmettre. Cela passe aussi et surtout par le non-verbal : la posture, la présence mentale et corporelle, la respiration. Guidé par un idéal esthétique et sonore, le geste directionnel induit un geste vocal sain, relai et prolongement d'un chant silencieux.

Les progrès vocaux dans le cadre du chœur amateur sont indissociables d'une approche psychologique de la part du/de la chef-fe, qui se doit d'instaurer un climat de confiance mutuelle. Mettre à profit la culture et les compétences des choristes, les encourager et les guider dans celles qu'ils/elles sont en train de développer ; tenir compte des énergies et de la nécessité d'une germination lente, pour laisser le temps à chacun-e de fleurir au sein du collectif. Le répertoire, porteur de sens, entre mémoire et découvertes, est l'occasion de déployer sans cesse de nouveaux possibles vocaux. Tout cela participe du pacte implicite qui lie le/la chef-fe au chœur, au service de la musique.

BIBLIOGRAPHIE

VOIX : PHYSIOLOGIE, ANATOMIE, PSYCHOLOGIE

- GUERRY Jean-Yves, *Réservé aux choristes – Petit manuel d’activité vocalement correcte*, Charnay les Mâcon, Robert Martin ;
- KAZANDJIAN PEARSON Sivart, *L’instrument du chanteur : son corps*, Marseille, Solal Éditeurs, 2004
- MILLER Richard, *La Structure du chant*, traduction J.M. Gouëlou, Paris, Éditions IPMC, 1990

DIRECTION DE CHŒURS

- CASTAREDE Marie-France, *Chantons en chœur : essai sur la fraternité des chœurs* (préface de Carlo Maria Giulini). Belles Lettres, Paris, 2012
- LESTRINGANT Etienne, *La voix chorale ou le chant multiplié*. Paris, 2004
- ROMANO Mathieu, Vidéo-entretien à l’occasion des 15 ans de l’ensemble vocal Aedes. Disponible sur : <https://www.facebook.com/EnsembleAedes/videos/336352708239462> [Date de consultation : 28/08/2021]
- VAN PROOSDIJ Panda, Chaîne Youtube > « Voice and Physic Warn ups » Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=UGcl3E7pVYk&list=PLRAg3b1wYZMYBjQ0rPCWMLyASyFv6_XV&ab_channel=HelblingVerlag [Date de consultation : 25/08/2021]

MECANISMES D’APPRENTISSAGE ET PEDAGOGIE

- BIGAND Emmanuel et DELBE Charles, « L’apprentissage implicite de la musique occidentale » in *Musique, langage, émotion – approche neuro-cognitive* (dir. Régine Kolinsky, José Morais, Isabelle Peretz). Collection Psychologies, Presses universitaires de Rennes, 2010, pp. 35-47. Disponible sur : <https://books.openedition.org/pur/60617> [Date de consultation : 02/02/2020]
- HARVEY Laurent, « GRAND DOSSIER: Diriger une chorale d’aînés / PORTRAIT: Chantal Masson-Bourque » , in *Chanter*, Vol. 12 n°4, Mai 2018, pp. 6-12. Disponible sur : https://issuu.com/alliancedeschorales/docs/revue_chanter_12.4hd [Date de consultation : 02/02/2020]
- DESPATIE Anne-Laure, « Une chorale pour traiter la personne et... la maladie » in *Chanter*, Vol. 12 n°4, Mai 2018, pp. 21-23. Disponible sur : https://issuu.com/alliancedeschorales/docs/revue_chanter_12.4hd [Date de consultation : 02/02/2020]
- GUINDON Jean-Pierre, « Quand les chœurs progressent-ils ? », in *Chanter*, Vol. 15, n°3, mars 2021, p.14-15. Disponible sur : <https://issuu.com/alliancechorale/docs/revuechantervol15no3mars2021> [Date de consultation : 13/07/2021]
- COHEN Laurent, « Apprentissage et Neuroscience : la mémoire n’est pas une boîte fourre-tout », *L’Express*, Paris, Septembre 2017. Disponible sur : https://www.lexpress.fr/education/apprentissage-et-neurosciences-la-memoire-n-est-pas-une-boitefourre-tout_1940815.html [consulté le 15/07/21].
- CHOUARD Claude-Henri, *L’oreille musicienne – Les chemins de la musique de l’oreille au cerveau*, Paris, Gallimard, 2001
- MOLLER Nathalie, « Chanter faux, est-ce une fatalité ? », France Musique, Paris, Octobre 2016. [en ligne] Disponible sur : <https://www.francemusique.fr/chanter-faux-est-ce-une-fatalite-22> [consulté le 15/07/21]

COMMUNICATION

- LAKOFF George et JOHNSON Mark, *Les Métaphores dans la vie quotidienne*, Paris, Éditions de Minuit, 1985

A. QUESTIONNAIRE A DESTINATION DES CHORISTES

J'ai soumis cet été, par mail, un questionnaire à mes choristes amateurs pour recueillir leurs pensées, motivations et perceptions à propos de la pratique du chant choral. Leurs témoignages ont nourri ma réflexion. Je restitue les réponses telles qu'elles ont été écrites par les volontaires qui ont bien voulu se plier à ce petit jeu.

- Solange PETITOT, alto

1/ A quoi sert l'échauffement vocal selon vous ?

- A préparer doucement tous les organes et parties du visages qui donnent la qualité de la voix
- à éveiller les différents sens pour être bien en phase et au rythme
- à régler son souffle selon la demande du chef

En quoi est-ce que cela vous aide ?

- A quitter son état dans lequel on est arrivé (anxiété, froid, tensions) et à se rassurer sur ce qu'on peut obtenir.
- A se mettre aux mêmes dispositions que tous les autres choristes et à être attentif aux demandes du chef

2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ?

En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?

J'écoute d'abord ma propre voix, puis celle des autres. Entendre qu'on chante la même chose dans son pupitre rassure puis entre l'harmonie avec les autres pupitres confirme sa bonne participation ou déceler un défaut demande à rechercher pourquoi pour progresser. Le groupe est comme une base solide qui soutient son propre édifice.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Pas trop si je me compare à des cantatrices ou vedettes que j'aurais aimé imiter. De moins en moins avec le vieillissement.

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

Le plaisir de chanter avec les autres des œuvres, des pièces qu'on ne peut chanter seule. Se retrouver avec d'autres dans le même objectif. Participer à des concerts : rencontre avec d'autres chœurs ; faire plaisir aux gens qui nous écoutent, qui nous soutiennent.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

Savoir-faire :

- Exigeant en qualité et pour cela pouvoir donner le modèle à tous les pupitres
- Avoir des gestes de direction clairs, simples et précis
- Repérer ce qui pêche individuellement mais sans discrimination ; faire répéter jusqu'à ce que ce soit très aisé pour tous

Savoir-être :

- Sympa avec tous les choristes
 - Ne pas être trop prétentieux mais être à l'écoute des désirs de ses choristes
 - Ne pas se fâcher ou se mettre en colère mais être patient avec humour plutôt que de vexer quelqu'un
 - Savoir échanger avec les autres et participer dans la mesure du possible aux réjouissances du groupe
- En résumé : sourire, patience et rigueur.

- **Marie THOMAS, soprane**

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

Préparer la voix par l'échauffement des petits muscles du visage, des cordes vocales mais aussi dénouer les tensions du corps et entraîner les respirations. Transition entre notre arrivée à la salle et la mise en place collective pour favoriser la bonne écoute avec notre chef de de chœur.

2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ? En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?

Oui : d'abord ma voix, ensuite j'écoute les autres pupitres et j'aime aussi petit à petit les apprendre ou les suivre.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Ma voix, je ne saurais dire, chanter seule dans un un groupe me gêne beaucoup par timidité, mais chanter à l'unisson c'est tellement plus facile, entraînant.

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

Partager un grand moment convivial avec d'autres personnes qui ont la même passion. Chanter avec d'autres facilite l'apprentissage des pièces, nous fait avancer, la voix semble plus simple, comme entraînée. L'important est aussi de partager avec les autres en donnant des concerts, c'est une grande joie. Rencontrer également divers clubs est un vrai bonheur.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

Compétence du chef : pouvoir enseigner chacun des pupitres assez simplement par des gestes clairs et précis avec assurance et rigueur ,surtout avec un chœur comme le nôtre qui n'a pas trop de connaissance musicale (pas tous) ; admettre les difficultés des différentes parties en expliquant et répétant avec patience jusqu'aux bons résultats mais sans obstination

Savoir-être: beaucoup d'humour, sympa avec tous, patience face aux difficultés, écouter les désirs de chacun, dialoguer, surtout pour le choix des chants

Participer aux réjouissances diverses car n'oublions pas que nous sommes là, la chef aussi, pour nous distraire. En résumé : gaîté, sympathie, sourire, patience, rigueur, compétences.

- Jean-François QUAGLINO, ténor

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

Nos corps sont nos instruments à vent et il est très utile de préparer ces instruments individuellement et collectivement. Cela m'aide à pouvoir ensuite mieux sortir les sons.

2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ? En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?

J'écoute d'abord la voix de la cheffe ou la mélodie qu'elle joue sur son instrument, ensuite j'écoute ma voix tentant de reproduire le modèle ainsi que la voix des autres, tout en essayant de suivre celles qui correspondent à la mélodie et de résister aux autres. Lorsque tout le groupe est en harmonie, cela crée un plaisir qui motive la progression.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Gladys Rouspard – Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

Oui mais j'aime surtout l'acte de chanter.

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

Le plaisir de chanter, de vivre des relations conviviales, de faire plaisir aux auditeurs.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

Savoir lire et diriger des pièces musicales en transmettant le plus humainement possible au groupe son interprétation des œuvres ; Savoir être à la fois chaleureux et exigeant ; Savoir analyser les erreurs et être créatif pour adapter la progression....

- **Jean-Dominique BODO, basse**

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

L'échauffement vocal est selon ma perception d'abord une sollicitation de l'attention. Il permet la mise en marche des fonctions respiratoires, motrices et nerveuses. Il est indispensable.

2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ? En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?

J'écoute ma propre voix, puis celles des autres quand je ne sais pas. C'est l'émulation du groupe qui fait avancer et permet au plus faible d'avancer.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Oui, même si je me déçois de temps en temps.

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

Pour moi le chant choral est un moyen d'expression qui développe des liens sociaux et traduit joie et dynamisme.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

Savoir-faire : L'art de transmettre. Non pas l'art de dire mais l'art d'être entendu. Selon moi la méthode est importante. Donner la note, procéder par imitation suivant la voix, corriger (Et pourquoi pas parler de note de musique sur un tableau blanc). C'est avoir de la pédagogie tout simplement.

Savoir être : Inspirer la confiance tout en étant extrêmement patient. La nature de chacun fait le reste.

- **Martine DUTHU, alto**

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

A ne pas se casser la voix ; pour moi c'est important, la voix est "rodée" et peut se permettre de montrer plus haut.

2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ? En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?

En premier entendre si je ne chante pas comme une "brelle" après les autres pour me mettre au diapason. Pour chanter en harmonie.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Bof je fais avec j'ai pas le choix ;)

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

J'adore chanter mais pas du tout des champs trop vieux chanter les chants qui peuvent être repris par des personnes lambdas. Les langues étrangères ne me dérangent pas même si je ne comprends pas ce que je chante. Par contre, je désire que l'on m'explique si c'est un chant triste et j'aime bien connaître les paroles en français.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

La patience ; certes on n'a pas toujours les mêmes possibilités que son voisin. Faire choisir aussi le répertoire à ses choristes et ne pas choisir que des morceaux qu'elle ou qu'il aime, le chant est un moment de partage qui doit faire plaisir aux deux.

- **Catherine QUAGLINO, soprane**

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

L'échauffement pour moi sert à mettre le corps en condition de faire résonner l'instrument vocal du péricrâne à la cavité buccale ; il aide à placer la voix, à gagner en clarté et en intensité.

Gladys Roupsard – Comment faire progresser vocalement un chœur amateur ?

**2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ?
En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?**

J'écoute ma voix après avoir cherché à saisir la globalité et l'esprit de la pièce musicale. Le groupe est essentiel pour trouver sa place, se caler (rythme et notes)

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Oui j'aime ma voix chantée quand elle a trouvé sa place.

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

L'intérêt du chant choral pour moi c'est le plaisir de parvenir à un résultat musical, fruit d'efforts et de concentration partagés à plusieurs.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

Directif, capable d'imaginer des moyens de dépasser les difficultés. Encourageant, positif et surtout très patient, confiant dans les possibilités de progrès du groupe.

- **Dominique FEVRET, ténor**

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

La bonne respiration pendant le chant.

**2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ?
En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?**

J'écoute ma propre voix.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Oui

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

Chanter ensemble

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un-e bon-ne chef-fe doit-il/elle avoir selon vous ?

Comprendre la difficulté qu'ont les choristes à tenir une voix juste.

- **Gaëlle MICHEL, soprane.**

1/ A quoi sert l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? En quoi est-ce que cela vous aide ? En quoi est-ce que cela ne vous aide/sert pas ?

Échauffer les cordes vocales pour éviter de se faire mal, concentration, commencer à travailler les difficultés des morceaux. Cela m'aide à entrer dans la séance et à ne pas forcer sur mes cordes vocales ensuite.

2/ Pendant une répétition, qu'est-ce que vous écoutez en premier : votre propre voix ? Celles des autres ? En quoi le groupe est-il utile pour progresser dans l'apprentissage ?

J'écoute celle des autres pupitres et celle de mon pupitre. Le groupe me permet d'ajuster l'intensité et la justesse.

3/ Aimez-vous votre propre voix chantée ?

Oui mais la voix seule et en chœur ne donne pas la même chose.

4/ Quelles sont les motivations qui vous poussent à pratiquer le chant choral ?

Satisfaction, plaisir, détente, progression.

5/ Quelles compétences (savoir-faire, savoir-être) un bon chef doit-il avoir selon vous ?

Patience, connaissance, technique vocale, rigueur, attentif.

B. ENTRETIENS

J'ai interrogé des chef-fe-s très différents, aussi bien sur le plan du parcours professionnel, de la génération, que des publics auxquels il/elle-s s'adressent (enfants, jeunes adultes, personnes âgées...). Le dénominateur commun réunissant ces chef-fes est bien sûr leur expérience auprès de chœurs amateurs. Voici une synthèse effectuée à partir de leurs réponses.

Personnes interrogées :

- **Pierre-Line Maire** : cheffe de chœur, chanteuse, enseignante à l'ESM BFC en Direction d'ensembles vocaux, professeure de chant choral au CRR de Chambéry
- **Pascal Adoumbou** : chef de chœur, professeur de chant choral et enseignant au CRR de Grenoble en Direction d'ensembles vocaux
- **Loïc Pierre** : chef de chœur, fondateur de la troupe vocale Mikrokosmos
- **Pascal Baudrillart** : chef de chœur, chanteur, anciennement professeur de chant choral et enseignant au CRR de Chalon-sur-Saône en Direction d'ensembles vocaux
- **Nicole Corti** : cheffe de chœur, fondatrice de l'ensemble Spirito et du Jeune Chœur Symphonique, anciennement enseignante en Direction d'ensembles vocaux au CNSMD de Lyon
- **Guillaume Labois** : chef de chœur, médiateur culturel à l'opéra de Dijon

1/ En quoi consiste l'échauffement vocal d'un chœur selon vous ? Quelle est sa fonction ou quelles sont ses fonctions ? Est-elle ou sont-elles les mêmes à chaque fois ?

Tou-te-s s'accordent à dire que l'échauffement vocal a une fonction de mise en disponibilité du chœur. Sur un plan mental, il s'agit d'entrer symboliquement dans l'espace-temps de la répétition, en mettant temporairement de côté les problématiques de la vie courante. Sur un plan physique, il s'agit de préparer le corps et la voix au travail qui sera mis en œuvre durant la répétition. L'échauffement permet aussi d'introduire le répertoire qui va être travaillé : on en profite pour aborder certaines spécificités musicales ou résoudre un point technique : mouvement mélodique, phrasé, écoute harmonique, prononciation du texte, etc.

Sur le plan de la technique vocale, les avis divergent. P-L Maire, P. Adoumbou et P. Baudrillart se sentent investis d'un rôle important dans l'apport d'outils techniques, alors que L. Pierre, N. Corti et G. Labois prennent de la distance vis-à-vis de ce rôle. P. Baudrillart s'inspire de la culture chorale britannique, où l'échauffement est un moment ludique qui articule formation musicale et vocale. P. Adoumbou profite du

moment de l'échauffement pour isoler un point technique à résoudre. Cela permet de polir un geste vocal, éventuellement d'amener un vocabulaire purement technique qui contribuera à la formation vocale des choristes. Il s'agit d'un moment à part qui se distingue du moment « purement musical » que constitue la répétition. P-L Maire le rejoint en rappelant qu'auprès d'un chœur amateur, le/la chef-fe est *a priori* le référent vocal le mieux formé. Au-delà du rituel de l'échauffement au début de chaque répétition, il est selon elle nécessaire d'organiser régulièrement des sessions uniquement techniques et corporelles, dans l'idéal en invitant un-e intervenant-e extérieur-e. Mêler à la fois technique vocale, éléments de formation musicale et l'apprentissage des partitions représente en effet une charge importante pour le/la cheffe. Guillaume Labois, nuance en affirmant que l'échauffement vocal n'est pas toujours utile, notamment auprès des enfants qui sont « naturellement déjà prêts à chanter » selon lui ; alors que les adultes ont davantage besoin de réveiller leur système d'émission, de connecter le corps à l'appareil phonatoire. Il souligne les limites de la vocalise, qui n'échauffe que partiellement la voix dans le cadre du chœur. En effet, cet exercice n'exploite pas la chaîne intégrale de l'appareil phonatoire et du corps. Le recours à la métaphore s'avère alors très bénéfique pour imprimer les bons réflexes corporels, surtout si le répertoire qui suit est exigeant. Loïc Pierre préfère quant à lui déléguer systématiquement l'échauffement vocal à une intervenante extérieure, professeure de chant.

2/ Quelle place occupe votre propre voix chantée au sein d'une répétition ? Quel(s) usage(s) en faites-vous ?

L'exemple vocal occupe une place essentielle dans la pédagogie de P-L Maire, P. Adoumbou, P. Baudrillart. Il permet de transmettre l'idée musicale et le geste vocal souhaité, les inflexions du texte, le phrasé, le caractère... Pour P. Baudrillart et P. Adoumbou, l'exemple vocal est nécessaire face à un chœur amateur qui fonctionne beaucoup par mimétisme. P. Adoumbou souligne aussi l'enjeu de « *réciprocité dans l'échange* » car chanter est une manière de livrer une part de son intimité : en chantant lui-aussi, le chef montre symboliquement qu'il comprend cet enjeu et est capable d'en faire autant. Pour P-L Maire, le mimétisme est essentiel pour la confiance en soi car beaucoup de choristes amateurs sont convaincus qu'ils ne savent pas chanter. Elle aime inciter ses choristes à déclamer les textes en imitant différentes voix caractéristiques : Malraux pour les graves et l'emphase par exemple. Cela désacralise le rapport à la voix chantée sur un mode ludique, tout en permettant à chacun d'explorer ses potentialités vocales.

N. Corti, L. Pierre et G. Labois ne sont pas adeptes de l'exemple vocal. L. Pierre se méfie de l'exemple vocal en tant qu'il peut inciter les choristes à reproduire un modèle au lieu de percevoir leurs propres voix chantées comme références. G. Labois est quant à lui convaincu qu'il est possible de bien appréhender vocalement un chœur sans pour autant chanter, surtout si la voix du chef n'est pas assez travaillée : l'exemple

risquerait d'être contre-productif ! Une grande majorité des difficultés techniques peut être résolue par la gestique.

3/ Qu'est-ce qui caractérise selon vous un « bon » son d'ensemble ? Comment prenez-vous en compte les voix individuelles au sein de la voix collective du chœur ?

Tou-te-s s'accordent à dire que c'est en premier lieu l'écoute qui contribue au bon son d'ensemble. L'écoute du/de la chef-fe d'abord, dont la posture physiologique doit être identique à celle de l'émission vocale : écoute et sensations vocales saines sont donc étroitement liées. Comme l'analyse P. Adoumbou, un chœur sonne bien quand les choristes ne font plus la différence entre le geste vocal individuel et la capacité d'écoute. Si l'émission vocale des amateurs peut être altérée par des difficultés techniques, le geste d'écoute peut être facile à acquérir. Dans ce domaine, les amateurs peuvent même se montrer plus compétents que des choristes professionnels dans la mesure où ils sont « *beaucoup plus entiers dans leur geste d'écoute* », tandis que les chanteurs professionnels vont parfois avoir tendance à écouter davantage leur voix individuelle au détriment du collectif. L'écoute doit donc se faire sur tous les plans : celle de sa propre voix, laquelle s'inscrit dans le pupitre, lequel s'inscrit dans le son global, ainsi que le résume G. Labois. L'écoute soulève l'enjeu de la justesse, que P. Baudrillart définit comme un savant équilibre entre la hauteur, le timbre et l'intensité. L. Pierre souligne la vertu du répertoire a cappella dans cette acquisition, à condition d'accepter que cela prenne du temps. « *Mettre les choristes un peu sur le fil* » via le répertoire a cappella contribue selon lui à former leur écoute et à faire en sorte qu'ils s'engagent pleinement dans leur interprétation. Enfin, l'écoute soulève l'enjeu de l'intelligence musicale. Le répertoire, s'il est bien introduit par le chef, invite les choristes à entrer en écoute vis-à-vis de l'œuvre, de sa structure. P. Baudrillart donne l'exemple d'une fugue dans un oratorio de Haendel : si les choristes savent que c'est à eux de chanter le sujet, ils vont s'engager différemment. Pour bien écouter, les choristes doivent être conscients de leur responsabilité musicale.

Les avis divergent sur la question de l'homogénéité. G. Labois et L. Pierre accordent de l'importance à la manière de placer les choristes. L. Pierre prône un changement régulier de place afin de travailler sur l'adaptabilité des timbres entre eux ; G. Labois souligne l'importance des auditions individuelles régulières, afin de jauger l'évolution de chacun et d'appréhender de nouveaux équilibres de pupitres, un nouveau son de chœur. P. Baudrillart s'inspire de la perception anglo-saxonne du chœur, selon laquelle l'individu doit se mettre au service du *Blend* (« mélange, assemblage » en anglais), afin d'obtenir la texture sonore la plus homogène possible. Il déplore que le *Blend* soit peu ou mal enseigné en France. N. Corti fait de l'homogénéité un enjeu pédagogique, y compris pour les chanteurs professionnels, car cet horizon a permis des progrès dans le son d'ensemble. Le regain d'intérêt pour la musique polyphonique ancienne à l'aube des années 1970 a

contribué selon elle à prêter davantage d'attention à l'intonation pure. La recherche d'homogénéité permet de donner une identité sonore à un chœur.

N. Corti se méfie néanmoins d'une « *sorte de mondialisation du son de chœur* » qui conduirait, à force de recherche d'homogénéité, à un son trop « lisse » qui ne marque plus de distinction entre les différents répertoires. G. Labois et P-L Maire la rejoignent dans une volonté de mettre en valeur les « *aspérités* » au sein d'un chœur. P-L Maire affirme qu'il n'est « *pas question de s'effacer au service du collectif* » ; il s'agit alors pour le/la chef-fe de faire preuve de psychologie dans sa gestion du groupe afin que certains choristes ne prennent pas plus de place que nécessaire.

Enfin, un bon son d'ensemble peut être favorisé par des compétences annexes sur le plan individuel : des bases de formation musicale, un travail vocal individuel, une maîtrise des langues qui imprime d'emblée le bon formant vocal, sont autant de compétences qui permettent d'avancer plus rapidement dans l'apprentissage et donc de consacrer davantage de temps au travail du son. Celui-ci peut être aidé par un travail sur l'imaginaire. L. Pierre témoigne des résultats sonores étonnants qu'il a pu obtenir par le biais d'une simple métaphore. Le/la chef-fe doit travailler son propre imaginaire (analogies, vocabulaire...) afin de correspondre aux diverses sensibilités.

4/ Quels sont les aspects techniques et/ou musicaux pour lesquels vous jugez que la transmission non verbale est plus efficace que le verbal ? Et à l'inverse, pour quels aspects techniques et/ou musicaux le recours au verbal est-il plus efficace que le non-verbal ? Cela en est-il de même pour tous les groupes que vous dirigez ?

Tou-te-s s'accordent à dire que la transmission non verbale dépasse souvent la transmission verbale dans les objectifs musicaux. Le recours au non-verbal favorise la connexion entre le/la chef-fe et les choristes, la reconnaissance d'un état d'intersubjectivité. Au point que la communication verbale vient parfois déstabiliser ce qui a été transmis de manière non verbale. Selon N. Corti, le non-verbal permet d'éviter la pensée linéaire. Il est possible d'obtenir beaucoup de choses sans verbaliser, parfois même sans passer par la gestique, par la seule présence physique, le regard, l'énergie intérieure, la posture... En tant que cheffe, elle travaille depuis des années sur son rapport au corps, la proprioception, par le biais du yoga et du taï-chi notamment. Cela participe d'une cohésion entre le mental et le corps. G. Labois a souvent recours à des jeux d'improvisation de gestes : le chef esquisse un geste auquel le chœur doit réagir. Cela permet de prendre conscience de ce que l'on transmet corporellement. Enfin, le non-verbal favorise l'émergence de l'imaginaire de chacun, au service de l'idée musicale. Selon L. Pierre, « *la poésie du geste fait parfois fleurir une réception inattendue en face* ».

La transmission verbale sert quant à elle à apporter des informations d'ordre plus intellectuel aux choristes : expliciter une idée musicale, la démarche d'un compositeur, contextualiser une œuvre, ... N. Corti souligne l'importance de cette communication, surtout lorsqu'il s'agit d'une création contemporaine nécessitant une longue gestation en amont. Le verbal sert également à donner des consignes précises. L. Pierre explique y avoir largement recours au fil des répétitions, afin que le non-verbal vienne ensuite confirmer les consignes émises en amont au moment du concert. P. Baudrillart explique quant à lui avoir beaucoup recours au verbal pour désamorcer une difficulté ou une éventuelle tension dans le groupe, notamment par le biais de l'humour. Selon lui, il est surtout important de varier les outils de communication pour correspondre à tout le monde : certains choristes plus « cérébraux » seront sensibles aux informations transmises verbalement ; d'autres, plus instinctifs et sensoriels, apprécieront le recours à l'exemple vocal, aux percussions corporelles, à la gestique. Il s'agit de ne pas submerger les cerveaux d'information et de veiller à ne pas mettre les gens en situation d'échec.

5/ Quels sont les paramètres qui favorisent une progression du chœur sur le plan vocal selon vous ?

Tou-te-s s'accordent à dire que le choix du répertoire et la posture en tant que chef-fe-s sont les deux principaux paramètres qui favorisent une progression du chœur sur le plan vocal.

Le choix du répertoire soulève des enjeux essentiels dans la dynamique du chœur : la confiance du chœur en ses compétences, sa capacité d'appropriation et le plaisir qu'il en retire. P. Baudrillart affirme que la progression s'exerce d'abord sur la base d'une croyance de la part du chœur : il faut que les choristes se sentent assez puissants pour croire au fait qu'ils vont progresser. Si le répertoire choisi est trop complexe par rapport aux possibilités réelles du chœur, celui-ci ne peut pas progresser. Au contraire, si le chœur a le niveau du répertoire choisi, il est en capacité de prendre en charge une partie de la partition sans avoir besoin de tout faire reposer sur le chef. Un bon choix de répertoire s'avère responsabilisant, valorisant et stimulant. Il s'agit de cerner la « zone de confort » du chœur et d'ajouter une difficulté à la fois (d'ordre harmonique, rythmique, mélodique...) afin de l'inciter à aller plus loin. Ainsi, on retrouve régulièrement dans n'importe quel chœur une ou deux pièces « phares », que le chœur s'est approprié au point d'en déposséder le chef, ce qui est bon signe selon L. Pierre. On peut ensuite s'appuyer sur ces piliers pour évaluer la progression du chœur et le faire évoluer.

La posture du/de la chef-fe englobe des qualités aussi bien musicales qu'humaines. Il est primordial que le/la chef-fe soit humble, c'est-à-dire faillible : « *guide* » selon Baudrillart, « *accompagnante* » selon P-L Maire, le/la chef-fe est susceptible de faire des erreurs, de changer d'avis. En comprenant cela, le choriste acceptera plus au moins consciemment qu'il a lui aussi le droit de se tromper. Se positionner uniquement en tant que « sachant » vis-à-vis du chœur risque de placer les choristes dans une situation d'impuissance acquise,

ou de les brider dans leur progression. Le/La chef-fe doit aussi faire montre d'une capacité à diagnostiquer et à corriger rapidement les problèmes afin de gagner la confiance des choristes, qui se sentiront ainsi écoutés. G. Labois ajoute que le/la cheffe doit en échange avoir confiance en la qualité du son du chœur. Ayant une fonction encadrante au sein du groupe, le/la chef-fe a pour mission d'en favoriser la cohésion, faire en sorte que chacun s'y sente à sa place. Enfin, selon L. Pierre, le chef doit faire preuve d'adaptabilité : il lui incombe de réajuster continuellement sa méthodologie, son rythme d'apprentissage, ses échauffements, en fonction de l'évolution de la troupe. C'est cet équilibre entre rigidité et souplesse, verticalité et horizontalité dans son rapport aux choristes qui favorise une progression de l'ensemble.

C. EXPERIMENTATIONS, ILLUSTRATIONS

- Mise en son : trames harmoniques évolutives proposées par E. Lestringant

chorais.

Les hommes à l'unisson entonnent la ligne inférieure, puis les femmes, la voix supérieure. L'exercice évolue sans mesure, au simple rythme des signes successifs du chef (signalés ↘ dans les exemples qui suivent), désignant alternativement les hommes puis les femmes. Dans chaque groupe, les respirations s'organisent en relais pour obtenir un son continu. Le niveau d'exigence est varié en fonction des capacités et de l'état de fatigue des chanteurs présents. Il est recommandé de ne pas aller trop loin dans les mouvements respiratoires. Arrivé au terme d'une expiration, chaque chanteur s'arrête pour retrouver la détente initiale en reprenant un nouveau souffle. Le chef de chœur veillera à

Cette trame suit le même principe que la précédente. Elle se chante comme toutes les autres, alternativement de gauche à droite puis de droite à gauche dans toutes les tonalités majeures et mineures. Les

...ndi-
? exacte de leur

peut intensifier
out d'une voix
idérablement
re le moindre
à s'en repré-
de précision
hanteurs qui
cle. Chacun
impartie car
ir toutes les
tout ce qui
ite surprise
s. L'oreille
ie unique-
La qualité
l'écoute
ce à son
strument,
d'écoute

de cer-
s chan-
obligés
i trame

Alors que la version à deux voix fait simplement alterner les tierces et les quarts, l'introduction d'une troisième voix enrichit l'harmonie, en définissant sans la moindre équivoque l'accord parfait et ses renversements (5, 6 et 6/4). Le chiffrage placé sous la partie inférieure montre la particularité de cette marche non modulante. La présence des deux renversements de l'accord de 5 (+6/3, 6/+4), est la seule difficulté d'intonation. Cet exercice comme le précédent se chante en dehors de tout tempo particulier. Les changements de sons interviennent à chaque signe du chef. Les indications peuvent se font simplement en regardant les chanteurs du pupitre concerné ou bien en marquant des chiffres avec les doigts de la main : 1 pour les sopranos, 2 pour les altos, 3 pour les ténors et les basses toujours réunis sur la même portée. L'absence totale de geste est de très loin la meilleure solution, si le regard se montre suffisamment persuasif. On ne conduira jamais aussi bien de telles progressions harmoniques qu'avec la concentration du regard, dans la seule mobilité des yeux.

- Tutoriels de technique vocale élaborés pendant le confinement

TUTORIEL N°1 : LE DIAPHRAGME.

12/11/2020

1/ ECHAUFFEMENT

- **Ancrage** pieds-bassin-épaules-sommet du crâne, debout et/ou assis → posture, ouverture dorso lombaire.

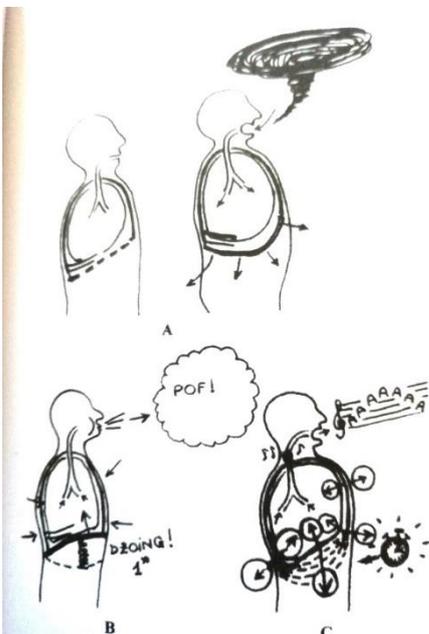
- **Inspir** profonde par le nez, comme lorsque l'on sent un parfum agréable (//méditation) ; **Expir** en douceur par la bouche, dans une recherche de souplesse et de détente ; éventuellement sur un « s » si besoin.

- **Points de contact** : sentir la légère élévation des côtes flottantes, la sensation d'un élargissement au niveau de la taille, de la sangle abdominale et du dos, comme si nous étions entourés d'une bouée... → **c'est la respiration diaphragmatique**. Respiration optimale pour chanter, jouer d'un instrument ou se détendre.

NB : Pendant l'exercice, vérifier la posture : droite mais sans tension ; épaules détendues, cou mobile, ...

Remarque : pour parler de respiration diaphragmatique, on parle parfois de « respirer par le ventre » ou de « respiration abdominale ». En effet, on sent facilement l'action du souffle quand on place les mains sur le ventre ; mais cela n'est pas la seule zone concernée !

2/ DEFINITION DU DIAPHRAGME



- Muscle plat et rond qui sépare l'appareil respiratoire des organes digestifs.

- Le diaphragme **provoque l'aspiration** par un mouvement de descente en même temps qu'il se tend de manière élastique, comme une pompe → geste volontaire.
- **Dans l'expiration, le diaphragme se relâche** d'un coup comme un ressort et incite les poumons à se vider → geste passif.

- Dans la vie, cet aller-retour s'effectue des milliers de fois sans qu'on ait à y penser ; on sent particulièrement notre diaphragme quand on rit ou quand on a le hoquet ! Dans le chant au contraire, **on doit contrôler ce mouvement intérieur**, en empêchant la remontée trop rapide du diaphragme pendant l'expir. Ce contrôle passe par une **bonne posture**. D'un côté, en maintenant la cage thoracique ouverte (les côtes flottantes élevées) ; de l'autre, par l'action lente des abdominaux profonds (on verra ce point plus tard).

3/ MISE EN PRATIQUE : CREUSER SES CAPACITES RESPIRATOIRES

- **Exercice de la bougie** : je place mon pouce à environ 15 centimètres de mon visage comme s'il s'agissait d'une bougie imaginaire ; je place mon autre main juste en dessous de mes côtes flottantes (taille). Je souffle

en direction de la bougie de manière continue, comme si je voulais faire vaciller la flamme de la bougie, mais sans l'éteindre. Je cherche la durée du souffle en gardant la cage thoracique ouverte.

- **Respiration alternée : (1 temps = 1 seconde environ)**

INSPIR	EXPIR
1 temps	2 temps
2 temps	4 temps
3 temps	6 temps
4 temps	8 temps
5 temps	10 temps
6 temps	12 temps
7 temps	14 temps
8 temps	16 temps
9 temps	18 temps

NB : Faire cet exercice pas à pas **en respectant vos limites et en restant à l'écoute de vos sensations**. Si vous sentez que vous commencez à vous crispier (surpression dans la respiration) ou à vous essouffler (hyperventilation), c'est que vous êtes allé-e trop loin. Auquel cas, passez à autre chose et revenez-y plus tard. 😊

- **Tonicité du diaphragme :** Mains sur les côtés puis expirs successifs sur les consonnes : « Ss – Ss – Ff – Ff- R(euh)- P(euh)-T(euh)-K(euh) » en laissant entrer naturellement l'air entre chaque expir. On sent concrètement l'activation du diaphragme pour expirer l'air. La cage thoracique reste ouverte.
- **Et la voix dans tout ça ?** Avec ces exercices, on obtient un flux d'air calibré, qui va pouvoir porter sainement le son. On peut voiser du souffle sur un « Vv », en explorant la tessitures (graves, aigus, medium....) puis en déterminant les hauteurs de notes, tout en prenant soin de bien glisser entre chacune.

CONCLUSION

Ces exercices, pratiqués régulièrement, vous permettront de :

- Gagner en souplesse dans le geste vocal
- Gagner en endurance dans vos capacités respiratoires (par exemple, pour « tenir » une note dans la durée)
- Gagner en plaisir dans le chant choral, en étant connecté-e à une respiration saine pour le corps et le mental 😊

1/ ECHAUFFEMENT ET RAPPEL DE LA DERNIERE SEANCE

- **Ancrage** pieds-bassin-épaules-sommet du crâne, debout et/ou assis → posture, ouverture dorso lombaire.

- Retrouver la **respiration diaphragmatique** : Inspir profonde par le nez, comme lorsque l'on sent un parfum agréable (//méditation) ; Expir en douceur par la bouche avec petite ouverture

- **Points de contact pendant l'inspir** :

1° taille (entre la dernière côte flottante et la hanche) → on sent un élargissement, un mouvement vers l'extérieur

2° sangle abdominale → sensation d'élargissement provoquée par la descente du diaphragme (les viscères sont « étalées » vers le bas)

3° sternum (au milieu de la poitrine) → on sent un mouvement vers l'extérieur qui suit l'ouverture des côtes flottantes

- **Expir tonique** sur « Ss – Ss – Ff – Ff- R(euh)- P(euh)-T(euh)-K(euh) » / **Expir continu** sur un « ss » détendu. Dans tous les cas, la petite ouverture de la bouche pendant l'expiration ralentit la remontée du diaphragme : les côtes restent ouvertes, la taille reste « élargie ». On lutte en quelque sorte contre un mouvement intérieur passif (le diaphragme qui remonte comme un ressort) pour que l'air s'écoule de manière plus calibrée et régulière. C'est cette lutte que l'on appelle le **soutien**.

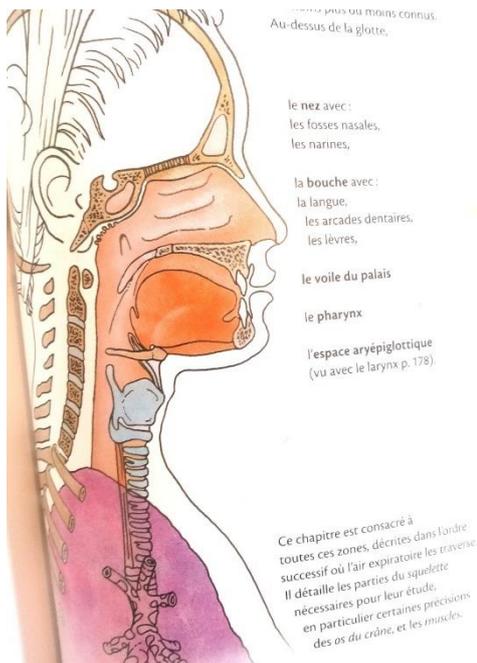
C'est sur cette base qu'on peut construire une voix saine. Et pas de belle voix sans belles voyelles !

2/ PETITE EXPLORATION DE L'APPAREIL PHONATOIRE

-**Espace vocal** : « mm » (do ré mi ré do), en souplesse. Variantes : sur la quinte (do-sol-do), en « mâchouillant » pour la détente de la mâchoire. Exploration de la tessiture (aigus, graves...).

-**Accolement des cordes vocales** : « mi i i i i, mé é é é é, ma a a a a a a a ! » (do ré mi fa sol, do ré mi fa sol, do ré mi fa sol fa mi ré do). Mâchoire détendue, pointe de la langue derrière les incisives.

- Pour produire un son (bouche fermée ou bouche ouverte), **les cordes vocales se sont accolées**. Les cordes vocales sont deux faisceaux musculaires recouverts de muqueuse et situés dans le **larynx**. Elles s'accolent, vibrent et s'étirent en fonction de la hauteur de son que l'on émet. Ces faisceaux sont reliés à des cartilages eux-mêmes reliés aux muscles du cou → **il est donc important d'avoir un cou bien souple**.
- Au-dessus des cordes vocales, le souffle « sonorisé » parvient dans le larynx supérieur et le **pharynx**. Il met en jeu des cavités osseuses remplies de muqueuses, appelées « résonateurs ». **Les résonateurs se situent dans tout l'espace à l'intérieur de la bouche, depuis le dessus de la glotte jusqu'aux lèvres ou aux narines**. L'air traverse l'ensemble de ces régions quand il chemine au-dessus des cordes vocales ; on appelle cela le **conduit vocal** → **il est donc important d'avoir d'avoir une mâchoire et des lèvres bien détendues**.



-Colonne d'air = connexion entre l'accolement des cordes vocales et soutien. Exploration à l'octave sur « A-Ô-OU » (do-Do-do) en partant d'une note grave ; **en glissant d'une note à l'autre** et avec un départ délicat, **sur le souffle** (c'est-à-dire sans coup de glotte !). On cherche l'homogénéité du son, comme si les trois notes étaient sur un même plan. Vérifier que le corps est bien engagé pendant l'émission vocale (cf. points de contact) ; il le sera d'autant plus si vous pensez à chanter « vers l'arrière du crâne », c'est-à-dire dans l'espace vocal du pharynx.

Remarque : les trois voyelles sont formées à partir du même « moule » vocal : la pointe de la langue reste collée aux incisives, la mâchoire reste détendue. Seules les lèvres viennent modifier la forme de la voyelle de départ (éloignées sur le A, rapprochées sur le OU).

3/ LA BOUCHE, LIEU DE FORMATION DES VOYELLES.

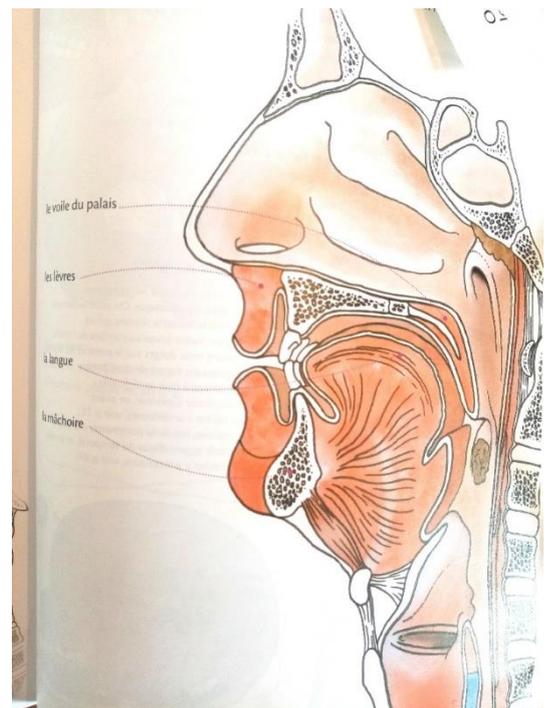
La voyelle est donc un phénomène sonore, mettant en jeu différents résonateurs que sont le pharynx, le nez et la bouche. Les différentes parties de la bouche vont jouer un rôle dans l'articulation des voyelles les lèvres et la mâchoire, mais surtout **le voile du palais et l'arrière de la langue.**

- **Sensation voile du palais :** Quand on respire par le nez, le voile est abaissé ; quand on respire par la bouche, le voile est levé. On peut le sentir en déplaçant la pointe de la langue à l'arrière du palais dur (zone plus « molle »).

Remarque : Voiser un « mm » permet de sentir l'élévation du voile du palais. C'est dans cet espace que la voix peut résonner et le timbre s'épanouir. « la tomate cerise dans la bouche », le « sourire intérieur », « inspirer un parfum agréable » sont des images qui amènent à cette même sensation.

- **Sensation langue/voile du palais I :** moïto sur do-ré-mi-ré-do puis « i-è-è -a » sur un do : l'arrière de la langue est collé au voile du palais dans le moïto, puis s'en éloigne de plus en plus.

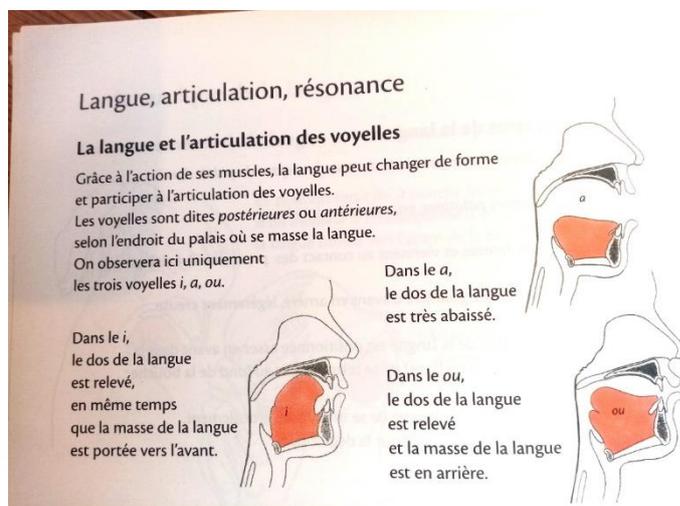
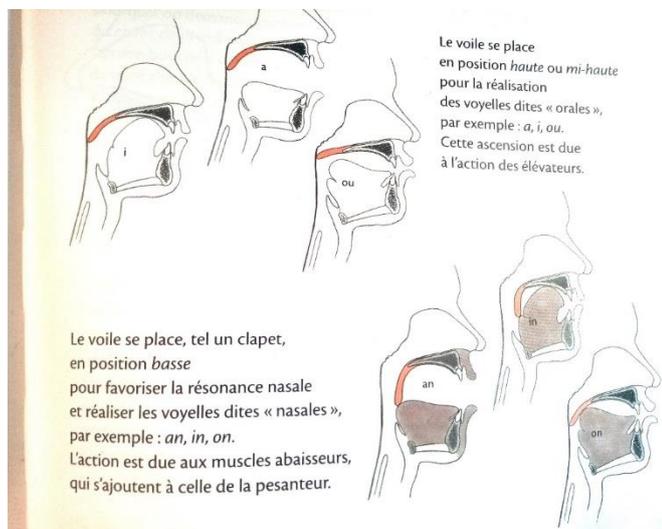
- **Sensation langue/voile du palais II :** moïto sur do-ré-mi-ré-do puis « ou-ô-o-a » sur un do : même mouvement d'éloignement progressif voile du palais/arrière de la langue. Différence avec les voyelles précédentes : la masse de la langue reste en arrière et les lèvres forment un pavillon de plus en plus ouvert (« ou-ô-o »).



- Le voile du palais **est une cloison musculaire qui sépare les cavités du nez et de la bouche**. Combinée avec celle de la langue, la mobilité du voile du palais va intervenir pour la formation des voyelles.

Tableau synthétique

Voyelle	Définition	Position du voile du palais	Position de l'arrière de la langue
i, é	voyelles orales fermées	haute	Relevé, masse de la langue vers l'avant
A	voyelle orale ouverte	haute	Abaissé, masse de la langue « au milieu »
ô, ou	voyelles orales ouvertes	haute	Abaissé, masse de la langue en arrière
In, on	voyelles nasales fermées	basse	haute
An	voyelle nasale	basse	basse



- Les lèvres et la mâchoire ont un faible rôle dans l'articulation des voyelles ; en revanche, elles doivent rester les plus détendues possibles pour favoriser l'action des résonateurs !

- **Dissociation bouche/mâchoire** : « ya-ô-ya-ô-ya-ô-ya » (do Sol mi do Sol mi do) : détente de la mâchoire en activant seulement les lèvres, en souplesse. Même principe que le « mm ». Pointe de la langue au contact des incisives.

- **Détente de la mâchoire et de la langue** : « li-é-ô-ou li-é-ô-ou li-é-ô-ou li-é-ô-ou li-é-ô-ou » (Sol fa mi ré do), avec les voyelles liées entre elles, tout en souplesse.

1/ ECHAUFFEMENT ET RAPPEL DE LA DERNIERE SEANCE

- **Ancrage** pieds-bassin-épaules-sommet du crâne, debout et/ou assis → posture, ouverture dorso lombaire.

- Retrouver la **respiration diaphragmatique** : Inspir profonde par le nez, comme lorsque l'on sent un parfum agréable (/méditation) ; Expir en douceur par la bouche avec petite ouverture. Placer les mains sur les points de contact (taille, sangle abdominale, sternum) pour sentir l'élargissement global du corps, à la fois tonique et souple. Associée à cette posture, la petite ouverture de la bouche pendant l'expiration ralentit la remontée du diaphragme. On lutte en quelque sorte contre un mouvement intérieur passif (le diaphragme qui remonte comme un ressort) pour que l'air s'écoule de manière plus calibrée et régulière. C'est cette lutte que l'on appelle le **soutien**.

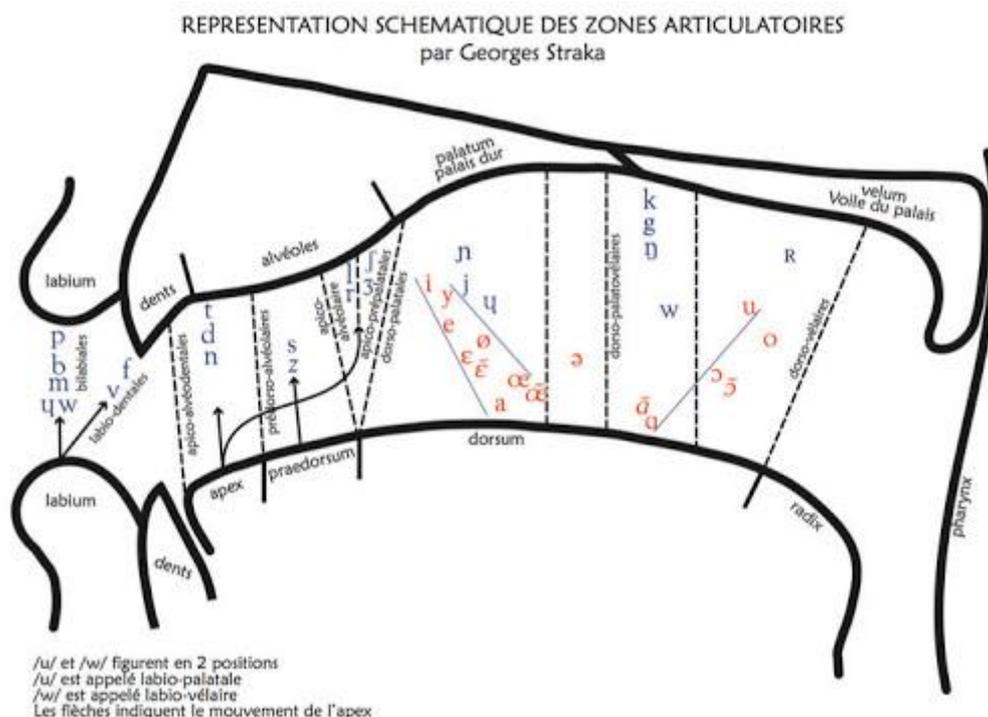
- **Expir tonique** sur « Ss – Ss – Ff – Ff- R(euh)- P(euh)-T(euh)-K(euh) » / **Expir continu** sur un « ss » détendu.

Remarque : on est en train de prononcer une suite de consonnes ! Celles-ci jouent un rôle direct dans la sollicitation du diaphragme. Selon les consonnes, ce ne sont pas les mêmes zones du diaphragme qui sont convoquées !

2/ DEFINITION ET CLASSIFICATION

Les voyelles sont constituées d'une **vibration laryngée** et d'un libre écoulement de l'air dans le conduit vocal : elles constituent des **sons résonnants**. Les consonnes, au contraire, sont des « **bruits** » qui **interrompent le flux d'air**. La formation des consonnes implique quatre articulateurs mobiles que sont **les dents, les lèvres, la langue et la mâchoire**.

Le langage naît de la combinaison de sons résonnants et de bruits de bouche. **En chant, on dit que les consonnes sont « le rythme » et les voyelles « la musique »...**



Classification (imparfaite et non exhaustive !)

Nature de la consonne	Description	Explosive	Explosive	Fricative /vibrante	Fricative /vibrante	Occlusive (nasale)	Mouillée/ sonore (vibration laryngée)
		sourde	voisée	sourde	voisée		
Dentale	contact pointe de la langue/dents	t	d	s	z	n	l
Palatale	contact dents/palais dur	---	---	ch	j	---	gn
Vélaire	contact langue/voile du palais	k	g	Kh -jota-	R grasseyé	moïto	---
Bilabiale ou labio-dentales	Contact des deux lèvres ou dents/lèvres	p	b	f	v	m	---

3/EXPLOSIVES & FRICATIVES ; SOURDES & VOISEES

- **Exploration des consonnes fricatives et explosives.**

> Exercice « Ss – Ss – Ff – Ff- R(euh)- P(euh)-T(euh)-K(euh) » . Point commun de ces consonnes = elles sont sourdes, c'est-à-dire qu'elles ne permettent pas de vibration laryngée/d'accolement des cordes vocales.

> Autres petits jeux « Forfait consonne » : « *Pâtes au pistou* » : explosives sourdes (dentales et bilabiales).

« *Pizza Pizza Quiche, couscous, petite quiche* » : explosives sourdes (bilabiales, vélaire, dentales) + fricatives sourdes.

DEF. Consonne explosive (p, b, t, d, k, g...) : implique une jonction de deux parties (ex : les lèvres, ou la langue contre le palais, ou la langue contre les dents) → pression puis séparation brutale. // **Consonne fricative** (v, f, s, z, ch, j...): implique une jonction incomplète de deux parties, laissant souvent passer un filet d'air

- **Différence entre consonne sourde et consonne voisée :**

> Exercice sur les fricatives « sss—zzz—sss---zzz... » (sur une seule note, puis sur do-ré-mi-ré-do). S = consonne sourde ; Z = consonne voisée. [Idem F/V, CH/J...]

Réveil vocal sur « zz » , « jj » ou « vv » permet d'installer une connexion avec le diaphragme ainsi qu'un accolement doux des cordes vocales. Alternance fricatives sourdes/voisées très efficace en cas de fatigue vocale.

- **La fricative porteuse de souffle :**

> Vocalise : vii – ôô-i, vii-ââ-i, viii-ôôô-i (sur do mi sol mi do, do fa la fa do, do mi sol do sol mi do). Voiser le V sur la hauteur de la voyelle. Le V a un rôle de connexion avec le diaphragme et de conduite de souffle, qui va favoriser la bonne émission des voyelles. Cf semaine dernière : pas de belle voyelle sans circulation optimale de l'air dans tout l'appareil phonatoire. Les consonnes fricatives jouent un rôle de « tremplin » pour les voyelles.

> Autre vocalise : « zou-lou-loulouloulou / ... » (sur sol-Mi-ré do si la sol fa, fa-Ré-do si la sol fa mi, mi-Do-si la sol fa mi ré, ré-Si-la sol fa mi ré do.) Le Z joue le même rôle que le « v ». Le « l » permet de préciser le mouvement mélodique et de faire briller la voyelle «ou».

- **L'explosive = une percussion !**

> Exercice « *Pot catalytique* » (je vous enverrai la partition).

Les consonnes explosives peuvent apparaître comme des obstacles car elles interrompent complètement le flux d'air, en particulier le P et le K... Elles peuvent avoir un impact sur la justesse. Important de pondérer ces consonnes en gardant une mâchoire la plus mobile et détendue possible. Ces consonnes vont permettre de projeter la voix mais ne doivent pas entraver la place vocale de la voyelle (ouverture pharyngée), ni la ligne mélodique (conduite de souffle)!

Remarque : certaines consonnes explosives sont efficaces sur certaines fins de phrases ou de mots. Exemples : le « t » (à l'anglaise ou à l'allemande) qui marque une rupture claire du son et qui permet une réouverture de la mâchoire optimale pour la phrase suivante !

4/ NASALES & ORALES ; LANGUE/VOILE DU PALAIS

- **Exploration consonnes nasales** : « mm – nn – [moïto] » sur une seule note puis sur do-ré-mi-ré-do.

Point commun : l'air sort essentiellement par le nez. // Différences = contact de la langue à divers endroits du palais. m = langue éloignée du voile palais ; nn = pointe de la langue en contact avec le palais dur ; moïto = arrière de la langue en contact avec le palais mou.

DEF. Consonne nasale : voile du palais abaissé favorise la sortie de l'air par le nez = m, n, gn // **Consonne orale** : voile du palais relevé → l'air sort seulement par la bouche.

- **Espace vocal** :

> « mm » (do ré mi ré do), en souplesse. Variantes : sur la quinte (do-sol-do), en « mâchouillant » pour la détente de la mâchoire. Exploration de la tessiture (aigus, graves...).

> Puis « mi i i i i, mé é é é é, ma a a a a a a ! » (do ré mi fa sol, do ré mi fa sol, do ré mi fa sol fa mi ré do).

Mâchoire détendue, pointe de la langue derrière les incisives.

On avait déjà vu ces vocalises lors du tutoriel sur les voyelles. Le « m », consonne nasale qui implique que la langue soit éloignée du voile du palais, permet de trouver l'espace vocal optimal pour l'émission des voyelles.

- **Résonnateurs naso-pharyngés** :

> Exploration de la tessiture sur un moïto.

> Puis [moïto] - aaaa (sur [do-Sol] – sol fa ré do).

Le moïto, contrairement au m, implique un contact entre l'arrière de la langue et le voile du palais ; il permet de sentir davantage la circulation de l'air dans les cavités nasales, car le moïto crée une totale occlusion de la cavité buccale. Ces résonnateurs jouent un rôle important dans l'épanouissement du timbre (notamment pour les harmoniques aiguës).

- **Mobilité de la langue avec le R.**

> Exploration tessitures (sauts d'octaves) sur un R grasseyé et un R roulé. Dans le premier, l'arrière de la langue vient « chatouiller » le voile du palais abaissé ; dans le second, la pointe de la langue vient « chatouiller » l'avant du palais dur, juste avant les incisives supérieures. Dans les deux cas, les consonnes laissent passer de l'air par intermittences. Le R grasseyé est très utile pour sentir le voile du palais et conscientiser la place vocale : à faire si vous vous sentez un peu « serré-e-s » lors de l'émission vocale. Le R roulé permet de porter énergiquement la conduite de souffle et ainsi de solliciter efficacement les résonnateurs. On obtient ainsi des voyelles brillantes !

> Vocalise sur un R roulé : Ri-ii-ôôô-ôôô-i (sur do mi sol DoDoDo, Do sol mi do).

Remarque : le « r » français applique le dos de la langue contre le palais dur. Le « r » roulé est souvent plus « vocal » que le « r » français car permet au voile du palais d'être relevé.

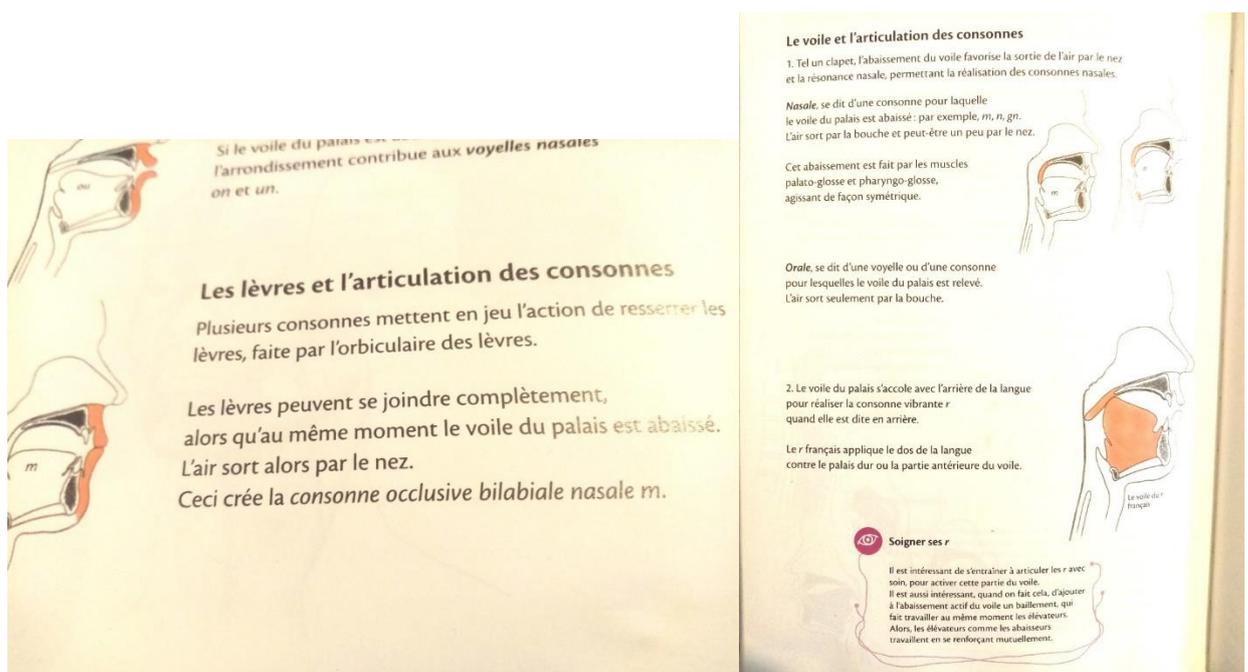
Remarque II : langue plate derrière les incisives inférieures pour ne pas encombrer la cavité buccale avec la masse de la langue.

CONCLUSION :

- **Le chant est une expression musicale qui a pour avantage de servir un texte.** Mais à la différence du langage parlé, ce texte doit être articulé de manière à ne pas compromettre la conduite de souffle, la place vocale, la détente de la mâchoire... Cela passe par une pondération de certaines consonnes (occlusives, explosives).
- **Mettre à profit les caractéristiques musicales des consonnes :** les fricatives comme tremplins pour les voyelles ; les nasales comme moyens de « faire résonner » le timbre ; les explosives comme des percussions qui vont donner du relief à la phrase... Le tout dans une belle homogénéité avec les voyelles.
- La collaboration des voyelles et des consonnes est à l'origine du langage humain. **N'importe quel langage parlé dans le monde comporte sa musique propre**, son empreinte vocale : les voyelles et les consonnes comprennent une infinité de variations possibles (par exemple, un Anglais ne prononcera pas le « t » de la même manière qu'un Français... Les voyelles japonaises sont très difficilement prononçables pour beaucoup d'Européens... etc etc). Or vous n'êtes pas sans savoir que l'on est souvent amenés à chanter dans d'autres langues que le français lorsque l'on est choriste. **La qualité première du choriste est donc la capacité d'adaptation!**

EN COMPLÉMENT...

Source : Blandine Calais-Germain et François Germain, *Anatomie pour la voix*



Plusieurs consonnes, dites « *palatales* », mettent en jeu un contact entre la langue et le palais osseux.

Les bords latéraux du dos de la langue peuvent contacter les bords latéraux du palais osseux. Ceci crée la *consonne fricative palatale*, qui peut être sourde (ç), sans vibration laryngée, voir p. 175), ou sonore (j avec vibration laryngée, voir p. 159).

Le dos de la langue peut contacter le palais dur, laissant passer l'air sur les côtés. À partir de là, si on sépare la langue du palais, on crée la *consonne palatale sonore* gn.

Plusieurs consonnes, dites « *vélaires* », mettent en jeu un contact entre la langue et le voile du palais.

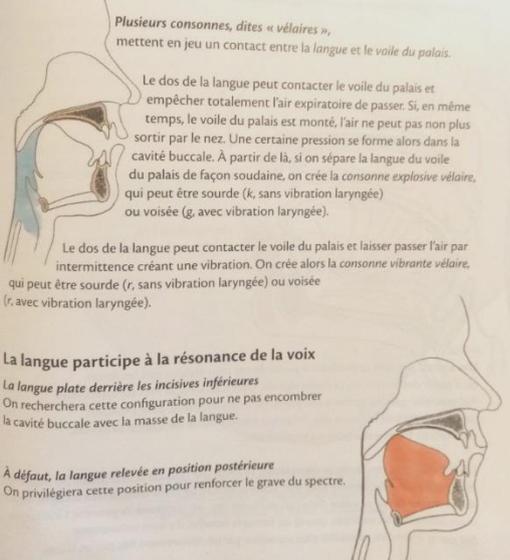
Le dos de la langue peut contacter le voile du palais et empêcher totalement l'air expiratoire de passer. Si, en même temps, le voile du palais est monté, l'air ne peut pas non plus sortir par le nez. Une certaine pression se forme alors dans la cavité buccale. À partir de là, si on sépare la langue du voile du palais de façon soudaine, on crée la *consonne explosive vélaire*, qui peut être sourde (k, sans vibration laryngée) ou voisée (g, avec vibration laryngée).

Le dos de la langue peut contacter le voile du palais et laisser passer l'air par intermittence créant une vibration. On crée alors la *consonne vibrante vélaire*, qui peut être sourde (r, sans vibration laryngée) ou voisée (r, avec vibration laryngée).

La langue participe à la résonance de la voix

La langue plate derrière les incisives inférieures
On recherchera cette configuration pour ne pas encombrer la cavité buccale avec la masse de la langue.

À défaut, la langue relevée en position postérieure
On privilégiera cette position pour renforcer le grave du spectre.



257

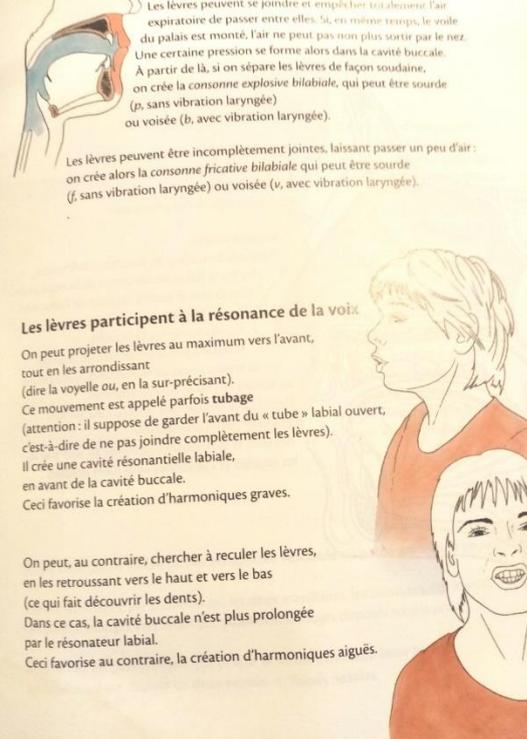
Les lèvres peuvent se joindre et empêcher totalement l'air expiratoire de passer entre elles. Si, en même temps, le voile du palais est monté, l'air ne peut pas non plus sortir par le nez. Une certaine pression se forme alors dans la cavité buccale. À partir de là, si on sépare les lèvres de façon soudaine, on crée la *consonne explosive bilabiale*, qui peut être sourde (p, sans vibration laryngée) ou voisée (b, avec vibration laryngée).

Les lèvres peuvent être incomplètement jointes, laissant passer un peu d'air : on crée alors la *consonne fricative bilabiale* qui peut être sourde (f, sans vibration laryngée) ou voisée (v, avec vibration laryngée).

Les lèvres participent à la résonance de la voix

On peut projeter les lèvres au maximum vers l'avant, tout en les arrondissant (dire la voyelle ou, en la sur-précisant). Ce mouvement est appelé parfois *tubage* (attention : il suppose de garder l'avant du « tube » labial ouvert, c'est-à-dire de ne pas joindre complètement les lèvres). Il crée une cavité résonnante labiale, en avant de la cavité buccale. Ceci favorise la création d'harmoniques graves.

On peut, au contraire, chercher à reculer les lèvres, en les retroussant vers le haut et vers le bas (ce qui fait découvrir les dents). Dans ce cas, la cavité buccale n'est plus prolongée par le résonateur labial. Ceci favorise au contraire, la création d'harmoniques aiguës.



269

On observera ici uniquement les trois voyelles *i, a, ou*.

Dans le *i*, le dos de la langue est relevé, en même temps que la masse de la langue est portée vers l'avant.

Dans le *a*, le dos de la langue est très abaissé.

Dans le *ou*, le dos de la langue est relevé et la masse de la langue est en arrière.

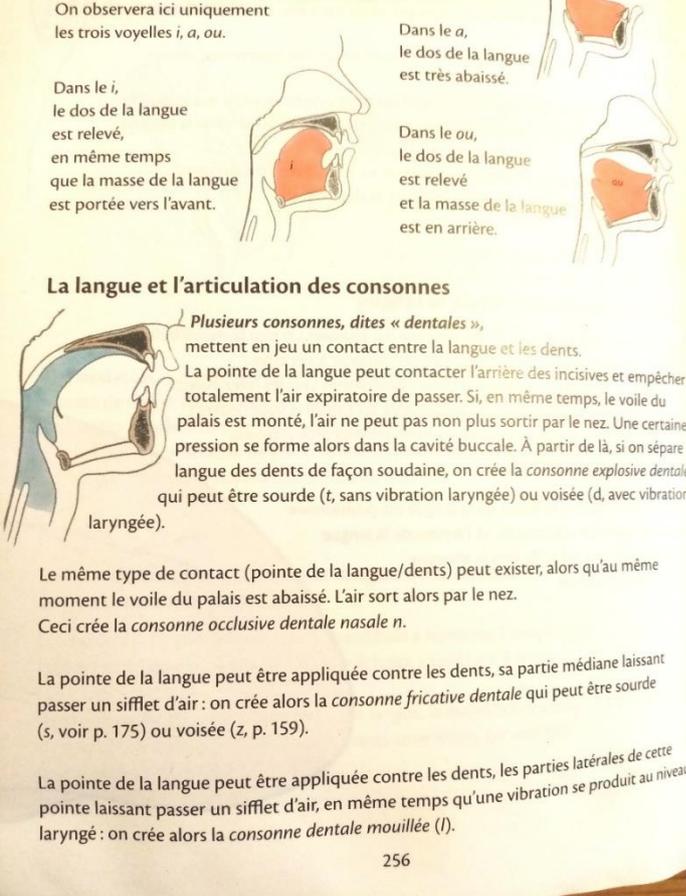
La langue et l'articulation des consonnes

Plusieurs consonnes, dites « *dentales* », mettent en jeu un contact entre la langue et les dents. La pointe de la langue peut contacter l'arrière des incisives et empêcher totalement l'air expiratoire de passer. Si, en même temps, le voile du palais est monté, l'air ne peut pas non plus sortir par le nez. Une certaine pression se forme alors dans la cavité buccale. À partir de là, si on sépare la langue des dents de façon soudaine, on crée la *consonne explosive dentale*, qui peut être sourde (t, sans vibration laryngée) ou voisée (d, avec vibration laryngée).

Le même type de contact (pointe de la langue/dents) peut exister, alors qu'au même moment le voile du palais est abaissé. L'air sort alors par le nez. Ceci crée la *consonne occlusive dentale nasale n*.

La pointe de la langue peut être appliquée contre les dents, sa partie médiane laissant passer un sifflet d'air : on crée alors la *consonne fricative dentale* qui peut être sourde (s, voir p. 175) ou voisée (z, p. 159).

La pointe de la langue peut être appliquée contre les dents, les parties latérales de cette pointe laissant passer un sifflet d'air, en même temps qu'une vibration se produit au niveau laryngé : on crée alors la *consonne dentale mouillée (l)*.



256

