

Routines vocalises – Cécile Branche - 2021

Routine n°1 :

- Massage (visage, tête, cou, mâchoires)
- Tirer la langue fort, dans toutes les directions
- Respiration simple : on vide tout son air jusqu'au bout, et on relâche le ventre
- SS, CH, FF courts
- mmm : vache, on mâche
- ZZ, JJ, VV : do-ré-mi
- Ma : sol – mi – do
- Choo, Choo : do -mi – mi – sol – sol – mi – mi – do
- iiooooi : Do – mi – sol – mi – sol – mi – do
- Nou : Do – mi – sol – ↑do – sol – mi - do

Routine n°2 :

- Étirements
- Tapotis pour réveiller le corps
- OAX pour travailler les pommettes
- SS, CH, FF : longs
- Respiration complète : on remplit du ventre aux clavicules, et à l'expir on vide dans le sens inverse
- Moïto (fond de la langue collé au palet ou mmm) : Mi – ré – do
- Zavadavada... : do – ré - mi – fa – mi – ré – do
- vii vii : do – ré – mi – fa – sol – fa – mi – ré – do
- Nuie : do – mi – ré – fa – mi – sol – fa – ré – do
- ho la ho la : do – mi – sol – mi – fa – ré – do

Routine n°3 :

- Massage (visage, tête, cou, mâchoires)
- Tirer la langue fort, dans toutes les directions
- mmm : vache, mâcher
- respiration côtes ouvertes : à l'inspir on monte les bras et à l'expir on les descend en gardant les côtes ouvertes
- Br : do – sol – do – sol – do en glissando
- zi é a a a : Mi – mi – sol – mi – do
- Mou : sol – fa – mi – ré – do
- Soo poo : do – mi – mi – sol – sol – mi – mi – do
- Miaaaa : sol - ↑do – sol – mi - do

Routines vocalises – Cécile Branche - 2021

Routine n°4 :

- Étirements
- Tapotis pour réveiller le corps
- OAX pour travailler les pommettes
- respiration carrée : inspir 4 temps, apnée 4 temps, expir 4 temps apnée 4 temps, inspir 5 temps...
- SS, CH, FF courts
- Brr, zz, aa : do – ré – mi – fa – sol – fa – mi – ré x3
- Ziiouui : do – mi – sol – mi – dp
- soooone x3 : sol – fa – mi – ré – do x3
- Bam bem bim bem bam : sol-fa – mi – ré – do
- siiiaaaa : do – mi – sol – la – sol – mi – do