



Collégiale de Beaune

# L'ÉCHAUFFEMENT

**Chaque séance de travail, ou de jeu, doit commencer par un échauffement.**

*Cela répond à plusieurs objectifs :*

*Tous les souffleurs s'échauffent avant de jouer, même, et surtout, les grands musiciens ! C'est ainsi qu'ils améliorent leur son tout au long de leur vie.*

1. pacifier la respiration,
2. préparer la bouche (les lèvres, la langue, la gorge...) à l'effort,
3. vérifier que la position corporelle, la posturation, est correcte,
4. prendre conscience des tensions parasites, et les évacuer,
5. et surtout, se doter progressivement d'un bon son !

## RESPIRATION ET POSTURATION

*On commence, debout et sans la flûte, en respirant simplement et tranquillement. On se concentre sur la respiration, et si on commence à penser à autre chose, on ramène tranquillement l'attention sur la respiration. Puis, au lieu de respirer par le nez, on commence à respirer par la bouche et on ralentit un peu le rythme. On écoute le son de la gorge en faisant le bruit du vent, on cherche le son "an" ou "on".*

*Au début, on peut aussi s'observer dans un grand miroir.*

*Ensuite, avec la flûte à la bouche, on cherche la bonne position corporelle - dans l'ordre : pieds, genoux, mains et bras, tête, regard, et enfin la bouche.*

Régulièrement :

- vérifier la position du corps et la respiration.
- s'étirer et bailler, sautiller, ou faire quelques pas pour évacuer les tensions.

## TRAVAIL DU SON

*On va émettre des sons longs attaqués ( avec le té ), en commençant par le do, puis on s'en éloigne progressivement vers le grave ou l'aigu. Aussitôt que la qualité du son se détériore, on revient vers le do.*

*Durant le **glissando**, il faut bien garder le contact avec la flûte.*

*Entre chaque son, on respire tranquillement, et on en profite pour analyser le son que l'on vient de produire. L'attaque était-elle franche ? Pendant l'entretien du son, a-t-on entendu de petites irrégularités ? La force du son était-elle régulière du début à la fin ? Il faut essayer de décrire avec des mots le son que l'on a émis.*

*Progressivement, l'échauffement va évoluer, mais on fera toujours un !*

*Toujours à partir d'un son attaqué, faire glisser la flûte de plusieurs tuyaux, d'un mouvement continu, sans à-coups, rapidement, puis de plus en plus lentement.*

*Glisser, mais d'un seul tuyau, et sans écourter trop la première note.*

*Pour les exercices avec glissando, toujours faire du grave vers l'aigu, et l'inverse !*

*A ce stade, on est prêt à travailler, mais avant de commencer les exercices, il faut peut-être s'accorder une petite récréation et jouer ce que l'on veut. On peut essayer de reproduire une musique que l'on aime bien, ou en inventer une !*

*Enfin, il est temps maintenant de commencer les exercices.*