



LIVRET DU CHORISTE



MATERIEL



- Une gourde d'eau fraîche pour s'hydrater
- Un porte- vues avec ses partitions rangées ou une tablette avec les chants numérisés
- Un stylo et une gomme pour annoter ses partitions papier
- Des stabilos pour surligner sa voix
- Sa joie et sa bonne humeur

Pour ceux qui souhaitent utiliser une tablette, une application est en cours de mise en place : Aria. Elle disposera d'une version Cheffe par laquelle les cheffes préparent les répétitions. L'application enverra un message WhatsApp à tous les choristes avec un lien permettant d'accéder à Aria-choriste.

Le choriste qui clique sur ce lien télécharge dans sa tablette les partitions qui seront étudiées avec tous leurs compléments, ce qui permet de ne pas avoir besoin de connexion le jour de la répétition.

Il pourra également indiquer sa présence lors de la prochaine répétition.

Les partitions affichées sur l'écran de la tablette auront été enrichies du surlignement des pupitres et des signets et renvois pour naviguer aisément dans la partition.

Chaque choriste pourra annoter sa partition avec des éléments que seul lui verra.

COMMUNICATION

Un site WEB avec :

- une partie visible par le public et les choristes (histoire, tarifs et horaires, lieu de répétition, actualité et événements, contacts ...)
- une partie uniquement accessible par les choristes via un mot de passe, avec les partitions, des infos de votre cheffe de chœur, les enregistrements par voix des différents chants, le trombinoscope...

Une page Instagram



Une page Facebook



Deux groupes WhatsApp :

- **Décib'Elles Infos** avec des messages des cheffes de chœur (chants à revoir ou autres infos liées aux répétitions et concerts), et de la présidente pour la partie logistique.
- **Décib'Elles discussions** pour se transmettre entre choristes de Décib'Elles, des infos liées à la musique et au chant choral (merci de privilégier les Whastapp nominatifs des choristes quand vous répondez à une personne sur un sujet précis, ces messages via ce groupe devant rester collectifs). En cas d'absence, prévenir la cheffe de chœur ou juste un autre choriste, mais ne pas utiliser la messagerie collective, pour éviter de démotiver le reste des troupes.

Une adresse mail de contact : contact@decibelles77.fr

Le **téléphone de la présidente** si urgence : 06 25 12 23 29 (merci de privilégier les messages Whatsapp en direct)

LA CHARTE DU PARFAIT CHORISTE 🎵

Chanter ensemble, c'est bien plus que chanter juste

CHARTRE DU PARFAIT CHORISTE

— Un choriste heureux, c'est un chœur harmonieux ! —

1 JE VIENS AUX RÉPÉTITIONS RÉGULIÈREMENT...

La régularité, c'est la clé de l'harmonie !



OUPS !
PAS ENCORE !

RÉPÉTITION →

2 JE SUIS À L'HEURE

5 minutes en avance, c'est déjà dans le ton !



EN AVANCE
SUR LE TEMPS,
EN AVANCE
SUR LE
TRAC !

3 JE PRÉPARE MA PARTITION

Je révise, j'apprends, je mémorise... et j'évite le « je ne savais pas ! »



4 J'ÉCOUTE, JE REGARDE, JE RESPIRE...

La cheffe n'est pas décorative !



SES MAINS
PARLENT,
NOS VOIX
CHANTENT !

10 JE SUIS FIER(E) DE FAIRE PARTIE DU CHŒUR !

Ensemble, faisons vibrer les cœurs et partager l'émotion !



CHANTER
ENSEMBLE,
C'EST NOTRE
SUPERPOUVOIR !

9 JE GARDE LE SILENCE QUAND IL LE FAUT

Le silence, c'est aussi une belle note !



CHUT...
ON ACCORDE
LES ÂMES !

7 JE CHANTE AVEC PLAISIR...

et je n'oublie pas : le sourire s'entend !



LA JOIE,
NOTRE
MEILLEUR
VIBRATO !

8 JE LAISSE MON ÉGO AU VESTIAIRE

Ici, on chante ensemble, pas chacun pour soi !



6 J'APPORTE MON MATÉRIEL

Partition, crayon, gomme, eau, et bonne humeur !



ÉQUIPÉ(E)
COMME UN PRO !

5 JE RESPECTE LES AUTRES

Bienveillance, écoute et bonne humeur font notre plus belle harmonie !



UNE VOIX, C'EST BIEN... UN CHŒUR, C'EST MIEUX ! 🎵

MERCI À TOI,
PARFAIT(E) CHORISTE !

Sans toi, la musique
ne serait pas la même !

Être choriste, c'est faire partie d'un collectif où chaque voix compte. La qualité d'un chœur repose autant sur le talent musical que sur l'écoute, la bienveillance, la ponctualité et l'engagement de chacun.

➤ **Je suis présent(e) et ponctuel(le)**

- J'arrive suffisamment tôt pour être installé(e) et prêt(e) à chanter à l'heure prévue.
- Je préviens un choriste ou la cheffe en cas d'absence.
- Je participe régulièrement aux répétitions : une chorale progresse lorsque ses membres progressent ensemble.
- Avant un concert, je fais de mon mieux pour être présent (e) aux répétitions indispensables et aux répétitions générales.

➤ **Je viens préparé(e)**

- J'apporte toujours mes partitions, mes paroles et le matériel demandé.
- Je prends soin de mes partitions et les classe correctement.
- Je travaille chez moi les passages qui me posent difficulté.
- Je connais progressivement ma voix et mes paroles afin de pouvoir me concentrer sur l'interprétation.

➤ **J'écoute les autres**

- Dans un chœur, je ne suis pas seul(e).
- J'écoute les autres pupitres.
- Je reste attentif (-ve) aux indications de la cheffe de chœur.
- Je ne cherche pas à chanter plus fort que les autres.
- Je m'adapte au groupe : respiration, nuances, rythme, articulation et volume.
- Je comprends que ma voix doit s'intégrer à l'ensemble.

La plus belle voix d'un chœur est celle qui sait se fondre dans l'harmonie collective.

➤ **Je respecte la cheffe de chœur et les intervenants**

- Pendant les explications, je garde le silence et je reste attentif.
- Je respecte les consignes musicales et artistiques.
- Si je ne comprends pas une indication, je demande une explication.
- La cheffe de chœur est là pour faire progresser l'ensemble du groupe.

➤ **Je respecte le silence nécessaire**

- Une répétition efficace nécessite de la concentration.
- Je limite les conversations pendant le travail.
- Je ne discute pas avec mon voisin pendant les explications ou quand un autre pupitre s'entraîne.

➤ **Je cultive la bienveillance**

- Chaque choriste possède son histoire, son niveau, son âge, sa voix et ses difficultés.
- Je ne me moque jamais d'une erreur.
- J'encourage les nouveaux.
- Je respecte les différences de chacun.
- Je peux aider sans me substituer à la cheffe de chœur.
- Je célèbre les progrès des autres autant que les miens.

➤ **Je prends soin de ma voix**

- Ma voix est mon instrument.
- Je respecte les exercices d'échauffement vocal et respiratoire.
- Je ne force pas lorsque ma voix est fatiguée.
- Je bois régulièrement de l'eau.
- Je signale si je rencontre une difficulté vocale importante.

Chanter mieux commence par apprendre à écouter son propre corps.

➤ **En concert, je représente le chœur**

- Le concert est l'aboutissement du travail collectif.
- Je veille à :
 - arriver à l'heure,
 - respecter la tenue demandée,
 - avoir mes partitions dans l'ordre,
 - éteindre mon téléphone,
 - rester concentré (e) avant et pendant le concert,
 - attendre le signal avant de chanter ou de quitter ma place Même lorsque je ne chante pas, je fais toujours partie du spectacle.

➤ **Je laisse mon téléphone tranquille**

- Pendant une répétition :
- Téléphone en silencieux et rangé, sauf nécessité particulière.
- Les messages, réseaux sociaux et conversations attendront quelques instants.

Notre attention est précieuse : offrons-la à la musique.

➤ **Je participe à la vie du chœur**

- Un chœur est aussi une aventure humaine.
- Je peux contribuer à son bon fonctionnement en :
 - aidant à installer ou ranger le matériel (chaises et autre matériel...)
 - accueillant les nouveaux choristes ;
 - participant aux événements et projets du chœur ;
 - respectant les locaux mis à notre disposition, en installant donnant un coup de main lorsque cela est nécessaire.

➤ **Je garde l'esprit collectif**

- Je me souviens que :
- **Soprano, alto, ténor, tenorette ou basse : aucune voix n'est plus importante qu'une autre.**
- Certaines mélodies sont magnifiques parce qu'elles sont entendues.
- D'autres sont essentielles parce qu'elles ne sont presque pas entendues.

Chaque pupitre contribue à l'harmonie.

➤ **Je chante avec plaisir**

- La perfection n'est pas obligatoire.
- L'envie de progresser, oui.
- Je viens chanter avec de la bonne humeur, de l'écoute, de l'engagement, de la curiosité et surtout... du plaisir

LES 10 COMMANDEMENTS DU CHORISTE

1. À l'heure, j'arriverai.

2. Mes partitions, j'apporterai.

3. Ma voix, je préparerai.

4. La cheffe de chœur, j'écouterai.

5. Les autres pupitres, j'entendrai.

6. Pendant les explications, je me tairai.

7. Les erreurs des autres, je respecterai.

8. Ma voix et mon corps, je préserverai.

9. En concert, le chœur, je représenterai.

10. Avec plaisir et bienveillance, je chanterai

LES DIFFÉRENTES TESSITURES DU CHŒUR

Dans un chœur, chaque chanteur possède une voix particulière. Même si deux personnes chantent dans le même pupitre, elles peuvent avoir des voix très différentes.

La tessiture désigne la zone de notes dans laquelle une voix est naturellement à l'aise, avec une émission confortable, une bonne qualité de son et la possibilité de chanter pendant une certaine durée sans fatigue excessive.

Il ne faut donc pas confondre :

- l'étendue vocale : toutes les notes qu'une personne est capable d'atteindre, même difficilement ;
- la tessiture : les notes que l'on peut chanter confortablement et musicalement ;
- le timbre : la couleur particulière de la voix ;
- le pupitre : la place attribuée au chanteur dans l'organisation du chœur.

Une note très aiguë que l'on peut atteindre ponctuellement ne signifie donc pas nécessairement que l'on est soprano. De même, pouvoir descendre très bas ne signifie pas automatiquement que l'on est basse.

➤ SOPRANO 1

Les sopranos 1 constituent généralement la partie la plus aiguë du chœur.

Elles chantent souvent les lignes mélodiques supérieures.

La zone confortable se situe généralement dans le médium-aigu et l'aigu.

Une bonne soprano 1 ne doit pas simplement être capable de monter haut : elle doit pouvoir chanter les notes aiguës sans pousser, sans serrer la gorge et en conservant une belle qualité de son.

Mais Attention : être soprano 1 ne signifie pas forcément « chanter très aigu ».

Une voix peut atteindre des notes très hautes, mais être plus confortable dans une partie de soprano 2.

➤ SOPRANO 2 ou MEZZO SOPRANO

Les sopranos 2 chantent dans une zone légèrement plus grave que les sopranos 1.

La soprano 2 est généralement très à l'aise dans le médium et le médium-aigu.

Elle peut monter assez haut mais possède également davantage de facilité dans les notes intermédiaires et relativement graves.

La classification n'est pas une étiquette définitive. Une chanteuse peut être soprano 2 dans un morceau et soprano 1 dans un autre, selon.

➤ ALTO

Les altos occupent généralement la partie féminine la plus grave du chœur.

Certaines altos peuvent descendre plus bas ou monter plus haut.

La zone de confort se trouve principalement dans le médium et le médium-grave.

➤ TÉNOR

Les ténors constituent généralement la partie masculine la plus aiguë du chœur traditionnel.

Ils chantent souvent au-dessus des basses et peuvent parfois se rapprocher de la tessiture des voix féminines graves.

Certains ténors peuvent monter davantage.

La zone de confort se situe principalement dans le médium et le médium-aigu masculin.

➤ TÉNORETTE

Le terme « ténorette » est utilisé dans certains chœurs pour désigner une voix féminine chantant une partie située dans une tessiture proche de celle du ténor.

Il ne s'agit pas d'une catégorie vocale classique universellement définie comme soprano, alto, ténor ou basse.

Une ténorette est donc généralement une chanteuse capable de chanter confortablement une partie relativement grave ou médiane, souvent écrite pour ténor.

Les ténorettes sont particulièrement utiles lorsque le chœur possède peu de ténors, un arrangement avec une partie masculine importante, une musique nécessitant davantage de voix intermédiaires, des chanteuses possédant une voix naturellement grave et solide.

Une chanteuse peut être alto dans certaines œuvres et ténorette dans d'autres.

➤ BASSE

Les basses constituent généralement la partie masculine la plus grave du chœur.

Certaines basses peuvent descendre plus bas, tandis que certaines voix de basse sont plus à l'aise dans le haut de la tessiture.

La zone de confort se situe principalement dans le grave et le médium-grave.

COMMENT SAVOIR DANS QUEL PUPITRE CHANTER ?

Le meilleur critère n'est pas :

« Quelle est la note la plus haute ou la plus basse que je peux atteindre ? »

Il faut plutôt se demander :

1. Où ma voix est-elle confortable ?

Peut-on chanter plusieurs phrases dans cette zone sans fatigue ?

2. Où la voix sonne-t-elle naturellement ?

Une note peut être atteignable mais produire un son tendu.

3. Où la voix possède-t-elle le plus de puissance et de facilité ?

C'est généralement cette zone qui doit guider le choix du pupitre.

4. Peut-on chanter la partie sans pousser ?

Si une partie demande constamment de forcer dans le grave ou dans l'aigu, elle n'est probablement pas adaptée à la tessiture naturelle.

➤ UN POINT ESSENTIEL : LA TESSITURE N'EST PAS UNE BOÎTE

La voix humaine est évolutive.

Elle peut changer en fonction de l'âge, de l'entraînement vocal, de la technique, de la fatigue, de la respiration, de la santé vocale de l'expérience du chanteur.

Un choriste peut également changer de pupitre selon les œuvres.

➤ LE RÔLE DE LA CHEFFE DE CHŒUR

Le classement dans un pupitre ne dépend donc pas uniquement de la hauteur des notes.

La cheffe de chœur prend également en compte la tessiture naturelle, le timbre, la puissance, la facilité d'émission, l'endurance, la capacité à chanter dans la partie, l'équilibre entre les pupitres et les besoins particuliers de l'œuvre.

L'objectif n'est pas de déterminer qui peut chanter « le plus haut » ou « le plus bas ».

L'objectif est de trouver l'endroit où chaque voix peut le mieux contribuer à l'ensemble.

Il n'existe pas de « meilleur » pupitre.

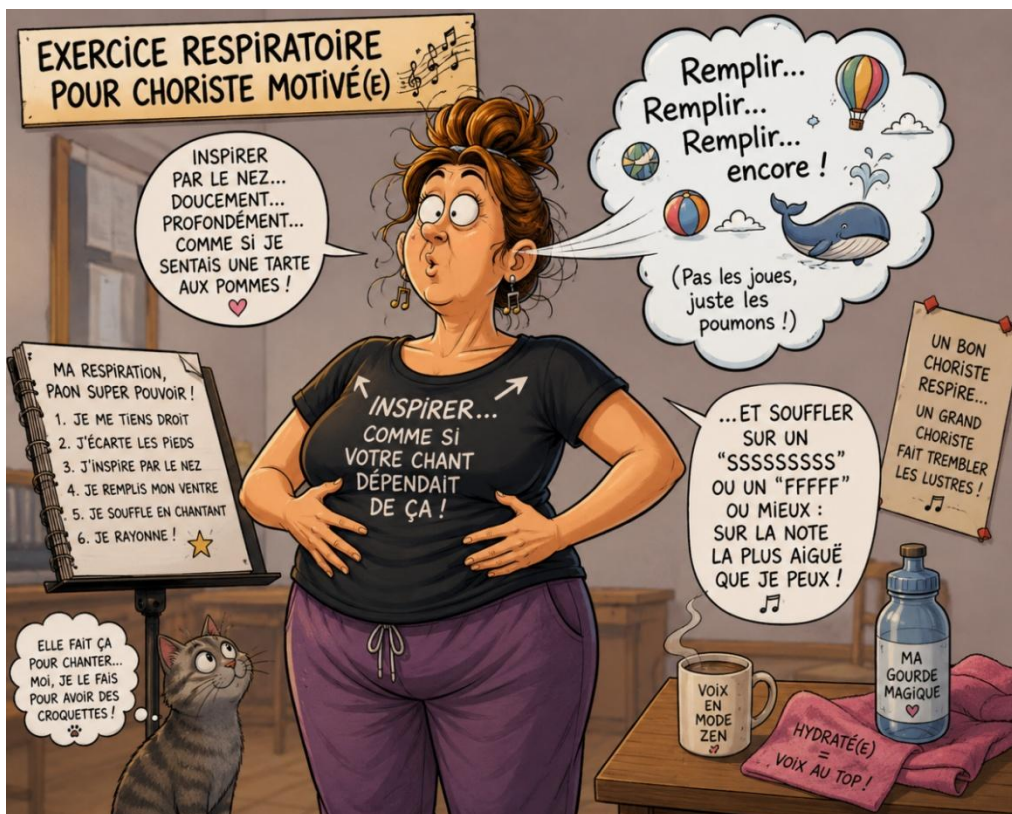
Un chœur fonctionne, parce que les différentes voix se complètent.

Chaque choriste est donc important, quelle que soit sa tessiture.

Chaque choriste est donc important, quelle que soit sa tessiture.

RESPIRATION, SOUFFLE ET PREPARATION DE LA VOIX

Une routine simple à faire chez soi – 5 à 10 minutes par jour



Avant de commencer

Installez-vous debout ou assis, le dos droit mais souple, les épaules relâchées. La respiration doit rester confortable et silencieuse. On ne cherche pas à prendre le maximum d'air, mais à apprendre à le gérer progressivement.

1. Respiration abdominale et costale (2 min)

- Posez une main sur le ventre et une sur les côtes.
- Inspirez doucement par le nez : le ventre et les côtes s'ouvrent sans hausser les épaules.
- Expirez tranquillement par la bouche.
- Répétez 8 à 10 fois.

♪ **Objectif** : Installer une respiration ample, basse et détendue.

2. Le souffle sur « S » (1 à 2 min)

- Inspirez tranquillement par le nez.
- Expirez sur « SSSSS... » avec un débit d'air régulier.
- Commencez par 10 secondes, puis augmentez progressivement vers 15 à 25 secondes.
- Ne videz pas les poumons brutalement.

♪ **Objectif** : Apprendre à économiser et régulariser l'air pendant une phrase musicale.

3. F – V (1 min)

- Inspirez sans lever les épaules.
- Expirez sur « FFFFF... » pendant quelques secondes.
- Recommencez sur « VVVVV... ».
- Faites 3 répétitions de chaque son.

♪ **Objectif** : Sentir et contrôler le débit d'air.

4. Les vagues de souffle (1 min)

- Inspirez une fois.
- Expirez avec 5 petites impulsions : « S – S – S – S – S ».
- Sans reprendre d'air, essayez ensuite un « SSSSS... » continu.
- Gardez le visage et la gorge détendus.

♪ **Objectif** : Développer la précision et la régularité du soutien respiratoire.

5. La bougie (1 min)

- Imaginez une bougie placée devant vous.
- Inspirez doucement.
- Soufflez assez doucement pour faire vaciller la flamme sans l'éteindre.
- Faites 5 expirations de 8 à 10 secondes.

♪ **Objectif** : Doser le souffle, notamment pour les passages chantés doux.

6. Le « PFFF » (1 min)

- Inspirez confortablement.
 - Faites une expiration courte et tonique : « PFFF ! ».
 - Répétez 5 fois, puis faites une expiration longue sur « PFFFF... ».
 - Ne serrez pas la gorge.
- ♪ **Objectif** : Prendre conscience du travail abdominal sans pousser la voix.

7. Vibration des lèvres (1 min)

- Faites vibrer doucement les lèvres : « Brrrrr... ».
 - Gardez un souffle régulier.
 - Puis faites de petites montées et descentes de hauteur : « brrr ↗ ↘ ».
 - Restez dans une zone confortable.
- ♪ **Objectif** : Échauffer la voix en douceur et favoriser une émission souple.

Routine express avant une répétition – 10 minutes

- 1 min → Respiration abdominale et costale
- 1 min → Souffle sur « S »
- 1 min → F – V
- 1 min → Vagues de souffle
- 1 min → La bougie
- 1 min → PFFF
- 2 min → Vibrations des lèvres « Brrrr »
- 2 min → Respiration calme + quelques sons doux et confortables

Progression sur 4 semaines

Semaine 1 : Privilégier la détente et la régularité. Ne cherchez pas à tenir longtemps.

Semaine 2 : Allonger progressivement les expirations sur « S » et « V ».

Semaine 3 : Travailler les changements d'intensité : souffle doux puis légèrement plus soutenu.

Semaine 4 : Transférer le travail dans le chant : respirer avant une phrase et garder un débit régulier jusqu'à sa fin.

Les 5 règles d'or du choriste

1. Ne jamais hausser les épaules pour inspirer.
2. Ne pas chercher à remplir les poumons au maximum.
3. Garder la gorge et la mâchoire détendues.
4. Privilégier la régularité du souffle à la performance.
5. Arrêter l'exercice en cas de vertige ou d'inconfort et reprendre une respiration naturelle.

DES MOMENTS FESTIFS TOUS ENSEMBLE



Chanter c'est aussi faire la fête après une répétition ou un concert pour partager et mieux faire connaissance

Quelques paroles de chants pour les moments festifs :

EVENING RISE

Evening rise, Spirit come
Sun goes down when the day is done
Mother Earth awaken me
With the heartbeat of the sea

SESEREIE

Séséré ié, Séséré ié
Nar in a rin a roparté,
Séséré ié, Séséré ié
Nar in a rin a roparté,
Roparte Marowski lé amma
Te Séséré ié,
Roparte Marowski lé amma
Te Séséré ié,

SCOOBIDOO

My feet do stamp
And my hands do clap,
My fingers are a clikin'
And my arms do flap
I turn around
And around I go,
I'm moving down, I'm moving down
Then up real slow !