



Cultiver et développer ses potentiels,
pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur grâce au

CHANT

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'art comme bénéfique pour le corps et le moral. La santé et le bien-être peuvent être envisagés en proposant des solutions complémentaires ou de renforcement là où la pratique médicale habituelle n'a pu, jusqu'à présent, apporter des réponses.

L'art du chant diminue l'anxiété, stimule la concentration et la mémoire, ralenti le déclin cognitif et favorise le bien-être général grâce à la production de dopamine autrement appelée « hormone du bonheur ». La musique et le chant permettent aux personnes âgées de participer le temps d'une chanson à un bonheur quotidien et de cultiver leur optimisme.

Le contenu des séances proposées s'adapte en fonction de la capacité de chacun au sein du groupe grâce à une méthode simple et ludique qui favorisera le bien-être, la convivialité et améliorera l'imagination et la communication.

Pour tirer les bienfaits du chant, nul besoin de devenir ou d'être un pro !

Les exercices faits lors de ces séances permettent de :

- Proposer un moment de bien-être collectif, améliorer la cohésion et la convivialité au sein d'un groupe.
- Libérer et améliorer l'expression vocale.
- Améliorer les tensions morales et physiques par la compréhension et la mise en pratique de la respiration profonde.
- Découvrir et ressentir « son corps-instrument », avoir une vision détaillée et ludique de son fonctionnement afin de savoir en prendre soin et mieux l'utiliser au quotidien.
- Réveiller l'écoute et améliorer la concentration lors de l'apprentissage.
- Favoriser l'imagination, la relaxation, la mémoire et la créativité.
- Découvrir le chant dans son ensemble.
- Pratiquer un répertoire adapté et choisi en fonction des envies et des capacités.

Tournez SVP →

Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

PROGRAMME

Ce dernier est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être modifié/adapté.

SEANCE 1 : DÉCOUVERTE DE SON CORPS-INSTRUMENT

Présentation de chacun et découverte du groupe. Mise en place d'un cadre positif. Explications ludiques du fonctionnement du « Corps-instrument » et mise en pratique par la respiration profonde : abdominale, costale et dorsale. Mise en place de la voix sur vocalises adaptées au besoin du groupe. Création d'un répertoire choisi tous ensemble Réalisation et pratique d'un chant sur une chanson connue de tous pour se lancer.

SEANCE 2 : LE CHEMIN DE LA VOIX

Mise en place d'exercices d'ancrage et de centrage par l'intermédiaire de la visualisation d'images et de l'imagination de chacun afin de favoriser la concentration et la relaxation. Exercices physiques doux pour individualiser et ressentir chaque partie du corps instrument. Découverte du placement et de la projection de la voix en pratiquant des vocalises. Mise en place du chant sur le morceau choisi par le groupe.

SEANCE 3 : LE LANGAGE DE LA MUSIQUE

Réalisation d'exercices de respiration qui favorisent la concentration et la relaxation. Ecoute active d'une musique relaxante et savoir trouver des images associées aux sons entendus. Découverte, écoute et compréhension d'une mélodie, ainsi que du langage de chaque instrument au sein du morceau choisi. Application de vocalises pour la mise en place de la voix et de sa justesse pour pratiquer le chant sur le morceau choisi par le groupe.

SEANCE 4 : QUAND LA VOIX SUIT L'IMAGINAIRE

Mise en pratique des exercices favorisant la relaxation et l'imaginaire de chacun au sein du groupe. Moment de partage si désiré. Vocalises pour la mise en place de la voix. Découverte, lecture et compréhension d'une chanson. Introduction à l'interprétation. Pratique du chant sur le morceau choisi par le groupe.

SEANCE 5 : QUAND LES ÉMOTIONS S'EN MÊLENT

Exercices doux de relaxation et de centrage. Découverte de l'interprétation grâce aux émotions et à la compréhension d'un texte de chanson. Développer le sourire intérieur et favoriser l'émergence de souvenirs heureux. Vocalises et mise en évidence sur le morceau choisi par le groupe.

SEANCE 6 : L'OREILLE, L'AMIE DE LA VOIX

Exercices doux de respiration et de centrage. Réalisation de vocalises et moment de partage et d'aide aux autres grâce à l'écoute active de la voix de chacun sur un exercice donné. Découverte et notions de rythmes. Mise en place du chant sur une bande instrumentale.

SEANCE 7 : LA VOIX RYTHMÉE

Exercices favorisant l'expiration contrôlée et réalisation de vocalises rythmées. Poser sa voix, la placer et la projeter au bon endroit. Mise en place des chansons apprises sur bandes instrumentales et interprétations.

SEANCE 8 : LA VOIX EST LIBRE

Mise en pratique d'exercices de respiration qui favorisent la concentration et la relaxation. Révisions des différentes notions abordées selon les besoins du groupe. Réalisation de vocalises rythmées. Répétition intégrale des répertoires sur bandes instrumentales. Retour sur l'ensemble du module.

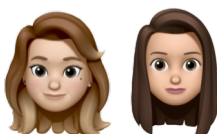
Séances animées par **Laetitia CONTREAU**



Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à contacter les coordinatrices de l'action :
Alizé SALOMON, responsable développement et ingénierie et Elise RABOURDIN, chargée de projet en éducation pour la santé au CODES 83

coordinationavitam@codes83.org

04 94 89 47 98



Dernière MAJ : 04/05/2020