

vie privée bien-être

LE CHANT
EST-CE POUR MOI ?

Grâce à lui, on s'amuse, on se libère, on se détend. N'empêche... Pour certains, le trac est plus fort que l'envie. Corinne Rocca*, la prof de « Chanter c'est du sport » – le nouveau cours parisien du Waou Club Med Gym –, nous explique que ça vaut la peine de sauter le pas, même si..

UN ÉTÉ COMME
À BROADWAY

Du 13 juillet au 16 août, au Centre de danse du Marais (à Paris, 41, rue du Temple, Paris-4), Morgan Scott (celebre chorégraphe de Broadway) et Pierre-Yves Duchesne (directeur de l'Académie internationale de comédie musicale) s'associent et proposent un stage intensif de comédie musicale totalement inédit. Au programme ? Cinq semaines de chant de danse et de théâtre, des cours collectifs et des cours en solo, des chorégraphies originales et une représentation finale.
■ A partir de 14 ans.
Le prix ? 2 250 € pour 5 semaines. Infos sur www.parischant.fr et www.parisdanse.com

... on est timides

Corinne Rocca : « Le rôle d'un prof de chant, c'est de mettre ses élèves à l'aise. Il doit instaurer une relation de confiance pour permettre à ceux qui sont vraiment dans la retenue de lâcher prise. En général, le déclic vient à la troisième séance. »

Comment ça se passe ? D'abord, on demande à rencontrer le coach seul à seul. On le questionne sur sa méthode, les chants qu'il enseigne (partitions classiques ? chansons pop ? en français ? en anglais ?, etc.). Si le feeling est bon, on fait la première séance en solo. Ensuite, on franchit le pas et on se lance avec les autres.

... on chante faux

Corinne Rocca : « Chanter faux, cela veut dire avoir du mal à maîtriser l'échelle de sa voix, ne pas reconnaître le grave et l'aigu. Mais on peut se mettre à chanter juste à n'importe quel âge, il suffit d'apprendre à écouter. En effet, on n'a souvent aucune conscience de sa voix. La preuve, quand on enregistre un message d'accueil sur son répondeur, on recommence au moins cinq fois ! »
Comment ça se passe ? Avant d'essayer de répéter une note, on prend le temps de l'écouter, on se concentre. A force d'entraîner son oreille, on y arrive !

... on n'a jamais fait
de musique

Corinne Rocca : « Ce n'est absolument pas nécessaire ! Avoir un passé de musicien est évidemment un plus quand on

décide de prendre des cours de chant, mais ce n'est pas du tout indispensable. »

Comment ça se passe ? On considère sa voix comme un instrument dont on va tout simplement apprendre à jouer. Donc pas de pudeur, pas de honte, on force !

LE BON PROF ?

C'EST CELUI EN QUI ON A CONFIANCE, QUI SAIT NOUS PARLER. POUR TROUVER LA PERLE RARE, ON SE RENSEIGNE AUPRÈS DES MJC, DES ÉCOLES DE MUSIQUE DE QUARTIER ET MÊME DES CONSERVATOIRES. LE BOUCHE-À-OREILLE ET LES PETITES ANNONCES FONCTIONNENT AUSSI TRÈS BIEN. QUAND ON TIENT UNE PISTE, ON TESTE UNE SÉANCE ET ON VOIT SI LA SAUCE PREND...

... on pense qu'on n'y
arrivera jamais

Corinne Rocca : « Chanter n'est pas si difficile. Il faut juste apprendre deux choses primordiales :
✓ la respiration abdominale ;
✓ la coordination de la voix et des mouvements du corps. Une fois qu'on maîtrise ces deux points, c'est gagné ! »

Comment ça se passe ? Comme en fitness, on s'entraîne avec des exercices bien ciblés. Deux exemples.

✓ Pour respirer correctement : on améliore la souplesse du diaphragme en s'exerçant à inspirer en poussant le ventre, comme si on gonflait un ballon de baudruche.

✓ Pour adopter une posture de pro : on souffle à fond, debout, pieds légèrement écartés, et on détend le haut du dos, les épaules, les trapèzes, la nuque.

... on est stressés

Corinne Rocca : « La respiration abdominale implique une vraie détente musculaire. Du coup, une fois qu'on la maîtrise, on parvient à oxygéner à fond son corps et sa tête. Résultat : on se relaxe. »

Comment ça se passe ? On se raisonne. Et on se rassure en pensant que le prof va avancer doucement, étape par étape, apprentissage par apprentissage : techniques de respiration, positions de la bouche, articulation, etc. No stress !

CLAIRE BYACHE

* Chanteuse, auteure et compositrice. Professeure de chant depuis quinze ans. Renseignements au Waou Club Med Gym, porte d'Auteuil, tél. 01 46 51 88 18. De 38 à 42 €. la séance de 1h30