



« Favoriser les liens et redonner leur place aux laissés-pour-compte. »

Nathalie est chef de chœur de l'association d'insertion le Chœur d'Artichaut

LE CHANT, C'EST DU SPORT !

3 TRUCS POUR BIEN RESPIRER ET POSER SA VOIX...

► **Le sifflet** : allongée sur le dos, bras le long du corps, fermez les yeux 10 s, ouvrez-les et soufflez. Puis inspirez lentement en gonflant seulement le ventre et les côtes. Marquez un temps d'arrêt, puis soufflez lentement en serrant légèrement les dents, la langue en contact avec le palais, un léger sifflement doit s'entendre. A maintenir le plus longtemps possible.

► **La pastille** : posez une petite pastille autocollante entre votre nez et votre bouche. Chantez en vous concentrant sur la pastille, comme si vous vouliez la pousser en avant. Augmentez le volume, mais sans crier !

► **Le singe** : debout, pieds légèrement écartés, mains sur les côtes, inspirez par la bouche en gonflant le ventre et les côtes, poussez l'air avec le ventre en faisant le son « ou », puis relâchez. Refaites des séries de « ou-ou » plusieurs fois de suite.

Merci à Charlotte Guedj

Ma voix à moi. Ma voix, c'est mon outil de travail ! Maître de conférence au CNAM (Conservatoire national des arts et métiers), j'interviens également sur les ondes d'une radio associative chrétienne. Issue d'un milieu populaire, j'ai toujours baigné dans la musique : ma mère était incollable, de Charles Trenet à Eddy Mitchell ! Adolescente, j'ai suivi des études au conservatoire et étudié le piano. Mais plus que les vocalises, c'est le travail d'expression autour de la voix qui me passionne. J'ai créé le Chœur d'Artichaut en 1992 : engagée à ATD Quart Monde, j'avais envie, par le biais du chant, de permettre à des gens d'âges, d'horizons sociaux et culturels différents de se rencontrer, de s'épauler contre l'individualisme, l'exclusion et l'indifférence. Ma manière de lutter contre les effets du libéralisme effréné.

Un souffle commun. Ici, chacun chante sur un pied d'égalité. On ne s'improvise pas pianiste, mais on peut chanter très bien, indépendamment de toute réussite sociale ou du handicap ! Non-voyant, SDF, réfugié politique, cadre supérieur... Ça n'empêche pas le souci de la qualité : une artiste lyrique est récemment venue pour faire progresser chaque choriste. Variété, musette, gospel... Notre troupe présente ses spectacles chorégraphiés aux publics délaissés : personnes âgées, foyers, prisons... Cela permet, côté chœur, aux personnes en difficulté de ne plus se sentir assistées et de se revaloriser en faisant quelque chose pour les autres.

La note en plus. Avant d'être une chorale, notre « famille » est un lieu bienveillant, où chacun peut être soi. Et respecté, quel que soit son parcours. Cette cohabitation, pas toujours simple et idyllique entre des personnes parfaitement intégrées et d'autres, fragilisées par la vie ou le handicap, déconcerte parfois les nouveaux « Artichauts » qui nous rejoignent. Peu à peu, des amitiés, des solidarités se nouent. Et même des couples, j'ai moi-même rencontré mon mari ici ! Mon rêve : devenir un réseau et que chacun puisse faire battre un « Chœur d'Artichaut » près de chez soi.

Le Chœur d'Artichaut a reçu le trophée « Idées 92 » du département des Hauts-de-Seine en 2009.

En savoir plus : www.choeurdartichaut.com