



## CHANT et BALADES

Anne-Charlotte Beligné et Hervé Stève

**Animation : Anne-Charlotte Beligné, chant,  
et Hervé Stève, balades**

### Présentation du stage

Offrez-vous cinq jours sous le signe de la joie et de la créativité pour improviser en groupe, goûter une expérience à la fois personnelle et collective dans le jeu et le partage. L'improvisation vocale vous invite à vous exprimer de façon ludique, à découvrir et explorer votre voix et votre créativité...sans niveau musical prérequis. Chanter en groupe invite à dépasser ses limites en étant porté par la voix des autres, et à développer l'écoute de soi et des autres.

Le matin, Hervé Stève guidera nos deux groupes dans la nature autour de Vernet. L'autre groupe est en effet un stage de yoga animé par Josefa Galbeté. Au cours de ces balades, nous ferons des pauses pour pratiquer l'éveil corporel et des techniques respiratoires.

### Programme du stage

#### *Mise en corps, mise en voix*

- Apprivoiser la respiration et la posture du chanteur
- Développer la conscience de votre "geste vocal"
- Oser jouer avec votre voix dans toute votre tessiture, découvrir "ses couleurs"
- Libérer votre langage imaginaire

#### *Explorations et jeux vocaux pour*

- Faire naître vos propres mélodies et les tisser avec d'autres
- Vous ouvrir à la dimension harmonique du chant
- Vous ancrer dans la pulsation et le rythme
- Nous avancerons ainsi progressivement vers différents types d'improvisations structurées, avec superposition de groupes ou de solistes, circle songs, improvisations libres.
- Quelques passages par l'exploration de monodies et polyphonies existantes seront utilisés en appui.

### Informations pratiques

- Un enregistreur peut être le bienvenu pour capter quelques "perles de l'instant"
- De quoi prendre éventuellement quelques notes
- Privilégiez des tenues confortables, adaptées au terrain. Très ponctuellement, un peu de travail au sol peut être proposé.

- Pour les balades, de bonnes chaussures sont indispensables vu les sentiers caillouteux et pentus des Cévennes. Le bâton de marche n'est pas inutile, même s'il est surtout dans le sac. Il peut apporter sécurité et confort en fin de parcours sur les dernières pentes. Chapeau, lunettes de soleil, cape et gourde sont bien sûr vivement recommandés.
- Pour la ou les baignades, pensez au maillot de bain et les sandales plastiques sont souvent bienvenues.
- Faites une place dans vos bagages pour la joie et la bonne humeur.
- Le mercredi est une journée entière de balade et/ou baignade, avec toute l'association (ça reste une promenade tranquille)

Si ce stage vous tente, n'hésitez pas à vous inscrire vite et à demander plus amples renseignements par téléphone au secrétariat de Lou Valat : 06 69 22 12 34