



ABC MUSIC JANVIER 2021

NEWSLETTER

UNE NOUVELLE ANNEE A VOS CÔTES

Toute l'équipe d'ABC MUSIC ainsi que les membres du bureau vous adressent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui commence.

Nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez et nous nous engageons à vos côtés pour faire de votre apprentissage un moment de plaisir, de partage et de bien-être.

OFFRE FLASH

MINI-CARTE DE 5 COURS DE MUSIQUE ET/OU DE CHANT

5 cours de 30 min = 90€*

5 cours de 45 min = 125€*

5 cours de 60 min = 150€*



A offrir à ceux que vous aimez

A s'offrir à soi-même

Pour recharger votre carte actuelle

Pour découvrir de nouvelles activités

Carte nominative, non échangeable, non remboursable, valable du 1^{er} janvier 2021 au 15 juin 2021 pour des cours individuels en présentiel ou en visio. *Carte soumise aux frais d'inscription à ABC MUSIC (25€ au lieu de 60€). Achetez votre carte sur le site <http://www.abcmusic.fr/offresexceptionnelles>

UNE REPRISE QUI FAIT DU BIEN AU MORAL

A L'ECOLE MATERNELLE DE SIGEAN

Juste avant les vacances de Noël, Pauline a été invitée par les enseignants de l'école maternelle de Sigean afin d'expliquer aux enfants la différence entre « la voix de tête » et la « voix de poitrine ».



C'est à l'aide d'une « guitare-bouteille » qu'elle a illustré le lien entre la tension sur les cordes et la hauteur des sons.

« *Nous sommes capables, grâce à nos cordes vocales, de chanter grave comme la contrebasse ou aigu comme le violon* » ont dit les petites-sections. Les enfants de grande section ont retenu que « *Nous sommes des instruments de musique et nous devons prendre soin de nous* »

Un moment de partage riche et passionnant !

A ABC MUSIC

Après 2 mois d'attente, les activités reprennent petit à petit à ABC MUSIC.



« *Les cours en visio se sont bien passés mais l'ambiance de l'école m'avait manquée* », « *C'est trop cool, ça fait du bien de revenir et de revoir mon professeur* », « *J'aime venir à ABC MUSIC et entendre la musique quand on rentre en salle d'attente me fait un bien fou* », « *J'ai l'impression que ça redevient comme avant, c'était long le confinement* », « *Je suis trop contente de revenir à ABC MUSIC ! C'est vraiment bien de pouvoir revoir les gens en vrai. Vivement que les cours de chant reprennent aussi* »

Tous sont unanimes !

Intervenants et élèves sont masqués, mais le contact humain est là, même derrière les plexi-glasses et cela n'a pas de prix !

Les petits tambourinent, les plus grands réaccordent leur guitare, les futurs comédiens en herbe travaillent leurs impros, la batterie fait à nouveau trembler les murs d'ABC MUSIC ! **Let's go !**

PORT DU MASQUE : LES EFFETS SUR LA VOIX

Un article paru dans le magazine **VOUSNOUSILS** relate des effets du port du masque sur la voix.

https://www.vousnousils.fr/2020/09/18/port-du-masque-un-danger-pour-les-cordes-vocales-des-enseignants-634941?fbclid=IwARoEnfV5_bgam_O6N56nBkb8ruMLuF6sdTYLCmVH91NThDS2yauX5Ppwi-Q

Fatigue et forçage vocal, extinctions de voix, sècheresses buccales...nos cordes vocales sont mises à rude épreuves depuis le mois de mars

En effet, le masque filtre les fréquences aiguës, celles qui correspondent aux consonnes. Or celles-ci permettent de faire la différence entre deux mots et garantissent l'intelligibilité des paroles. Pour compenser ces désagréments et faire passer l'air obstrué, nous devons fournir plus d'énergie, solliciter davantage nos muscles ce qui revient à déséquilibrer sa voix. Or quand une personne ne parvient pas à trouver un équilibre, elle fait du forçage vocal.

« Le masque devant la bouche constitue un obstacle psychologique mais aussi physique. Il diminue le volume de la voix. C'est un peu comme si on faisait du vélo avec les freins serrés. Une étude a révélé qu'on perdait jusqu'à 12 décibels d'intensité vocale avec un masque (selon le modèle utilisé, Ndlr). C'est comme si on parlait à une distance supplémentaire d'un mètre », explique le Dr Elisabeth Péri-Fontaa, ORL phoniatre et enseignante à l'école d'orthophonie de Strasbourg.

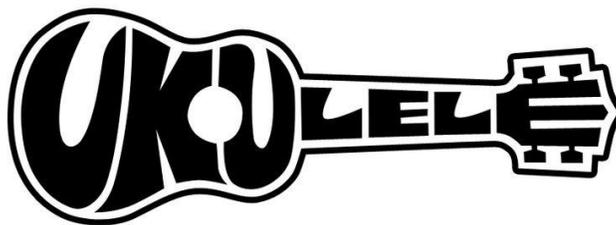
D'autres facteurs compliquent la donne. Ainsi, « le fait de stresser, d'avoir l'impression d'étouffer avec le masque, contribue à assécher les cordes vocales, la bouche, le nez. [...] », ajoute le Dr Erkki Bianco, ORL phoniatre, phono chirurgien et ancien laryngologue de l'Ecole d'Art Lyrique de l'Opéra de Paris.

Le réflexe que nous adoptons en premier lieu est de parler plus fort, plus aigu et d'exagérer l'articulation qui utilise les zygomatiques...ce qui n'est pas la meilleure solution pour préserver sa voix. Tensions des muscles du visage, de la gorge et des cordes vocales, rien de tel pour « perdre » rapidement sa voix.

Dans son article, le Pr Desuter met ainsi en garde contre le « haut risque de lésions traumatiques » que cela pourrait entraîner sur les cordes vocales. Il évoque des risques d'hémorragies, polypes et nodules et le recours à la chirurgie et une longue rééducation pour se soigner. Une position que le Dr Jean-Marc Juvanon, chirurgien ORL au centre hospitalier de Fontainebleau, juge « alarmiste ». « Le risque est minime. La quantité de décibels que le masque freine est négligeable. En revanche, est-ce que le masque entraîne une dessiccation, c'est-à-dire un assèchement des cordes vocales, c'est possible », déclare le spécialiste.

Ces effets sont gênants et handicapants si vous utilisez votre voix comme outil de travail. Instituteurs, professeurs, avocats, orateurs...de nombreux professionnels font appel à mes conseils en cette période délicate pour apaiser les effets du port du masque sur leur voix. Je vous en livre ici quelques-uns (Pauline Malyeux – coach vocal à ABC MUSIC NARBONNE)

- Protégez votre gorge lorsque vous sortez en portant une écharpe en laine par exemple. Même à l'intérieur les muscles doivent rester au chaud le plus possible, vous pouvez porter une écharpe fine ou un pull à col roulé.
- Hydratez-vous régulièrement pour humidifier votre muqueuse buccale. Les cordes vocales ont également besoin d'être hydratées pour fonctionner correctement, leur hydratation est longue. C'est le liquide que vous avez bu il y a 24h qui permettra ce jour d'hydrater vos muscles vocaux.
- Prenez soin de votre zone rhinopharyngée. Une hygiène quotidienne du nez et du pharynx à l'aide de spray nettoyant (à base d'eau de mer ou « actisouffre » par ex).
- Parlez plus lentement qu'à l'habitude, et prenez des micro-pauses pour respirer calmement, cela vous permettra d'améliorer l'intelligibilité de vos propos.
- Ne parlez pas plus aigu, utilisez les fréquences médiums de votre voix
- Articulez correctement, sans faire de mouvements de bouche plus amples. Pour ce faire, prononcez clairement les consonnes.
- Si vous devez parler longuement en portant un masque, il est préférable d'échauffer vos cordes vocales vocalisant sur une consonne voisée comme le « v », le « z » ou en « brrr ».
- Prenez des pauses pour reposer votre voix
- Ne stressiez pas, soyez à l'écoute de votre instrument-corps et faites-vous confiance
- Si les désagréments persistent, n'hésitez pas à vous faire accompagner et à consulter un ORL



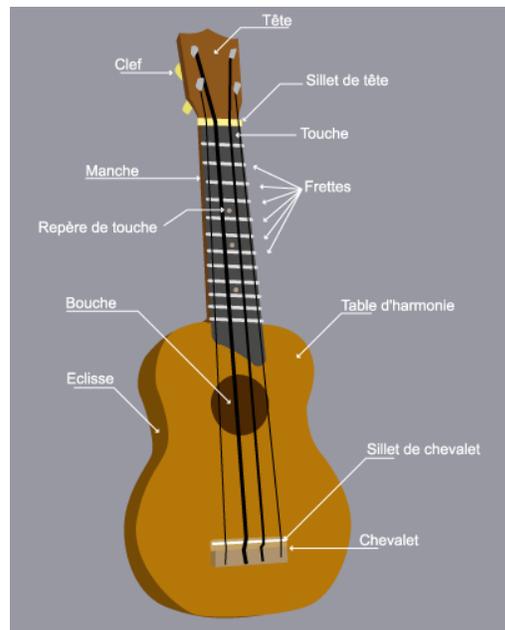
Le ukulélé est un instrument de musique à cordes pincées traditionnel hawaïen proche du cavaquinho, instrument populaire du Portugal dont il est une adaptation

Les cordes : Le ukulélé possède quatre cordes à l'origine en boyaux de mouton. Aujourd'hui elles sont quasiment toujours remplacées par des cordes en nylon (parfois filées de métal pour les plus graves, à partir du Do et en dessous suivant les accordages) — le nylon (ou différents matériaux composites à base de nylon) permet d'avoir des cordes beaucoup plus stables et résistantes, moins affectées par les variations de températures et d'humidité que les matériaux organiques.

La tête : Dans le prolongement du manche, la tête, le mécanisme d'accordage. Les cordes sont accordées à l'aide de **chevilles** sur les modèles anciens, comme pour les violons, ou à l'aide de **clefs mécaniques** qui possèdent une vis de blocage sur le dessus de la clef pour les modèles plus récents. On rencontre aussi des ukulélés équipés de mécaniques similaires à celles de la guitare. Elle peut être sculptée, ornée de marqueterie, porter le sigle du luthier ou du fabricant. À la jonction tête/touche on trouve le **sillet de tête**, qui est généralement fabriqué en os ou dans un matériau plastique qui imite l'ivoire

Manche et touches : La touche du ukulélé, quand il ne s'agit pas simplement de la surface plate du manche, est une mince pièce de bois collée sur cette surface (ébène, palissandre, noyer etc...) Elle peut se prolonger au-delà du manche sur la table d'harmonie. **Les frettes (ou barrettes)** sont en général un alliage de nickel et d'argent. **Les repères de touches**, incrustations dans la touche, sont faites de nacre ou d'une matière plastique qui l'imité. Le manche lui-même est fait d'un bois de qualité rigide (acajou, érable, palissandre, etc.). La partie incurvée du manche à la jonction manche/corps est appelée le **talon**.

La table d'harmonie : La table d'harmonie est l'élément principal dans la sonorité de l'instrument. La taille de l'ukulélé étant réduite, il est important que la table d'harmonie (partie antérieure de la caisse) soit très fine afin de bien transmettre les vibrations. Aujourd'hui elle est souvent fabriquée en koa, épïcée, acajou ou noyer et toutes sortes d'essences courantes en lutherie pour les tables d'harmonie. L'épicéa est très fréquent dans les modèles modernes — il permet de trouver une brillance et un éclat dans le son, mais s'éloigne du son plus rond donné par le koa. (Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ukulélé>)



LES COURS DE UKULELE A ABC MUSIC AVEC PATRIC

Leçon N°1

S'asseoir, prendre le ukulélé par le manche en posant sa caisse sur les genoux.

Déjà là, on a l'air cool !!!

Leçon N°2

Gratter un accord, n'importe lequel.

Là tout le monde autour de vous se retourne et dit "Waouh! Trop cool!"

Leçon N°3

Après, si vraiment on veut se compliquer la vie, on peut aussi apprendre à en jouer auprès d'un prof, s'embêter avec les accords, les notes de musique et tout ça... Mais ça, c'est en plus, c'est accessoire...

(Mais quand même on aura l'air encore plus cool ;)

Il va sans dire que le professeur est fourni avec tout le matériel pédagogique nécessaire pour la compréhension musicale des chansons que l'on étudiera (Accords, harmonie, rythme...) qu'elles soient choisies par lui pour des raisons pédagogiques, ou par l'élève en fonction de ses goûts musicaux.

Si l'élève ne sait pas lire la musique, il est possible au choix de faire des exercices de lecture (notes et rythme), ce qui facilite grandement l'apprentissage musical en général, ou de contourner la difficulté par l'apprentissage de l'écriture "en tablature" (système simplifié ou l'on désigne, pour chaque corde, les cases de l'instrument par des chiffres)

ATTENTION !

Il est très commun d'avoir envie de chanter en jouant du Ukulélé (De Marylin Monroe à Julien Doré, en passant par IZ et son incontournable "Somewhere over the Rainbow" toute personne normalement constituée qui joue du ukulélé ou presque se met à chanter) le prof n'est pas un prof de chant; pour cela il faut se renseigner auprès du prof de chant

