

## Notre AGENDA 2018-2019

Dimanche 02 Décembre 2018 : Concert des Dé6Bel au Théâtre du Balcon, Avignon, 16h  
Dimanche 13 Janvier 2019 : Concert des Dé6Bel à Sauveterre, Salle Jean Ferrat, 16h  
Sam et Dim 12 et 13 Janvier 2019 : Les Festiphonies – Spectacul'Art  
Sam 27 Avril : Concert des Dé6Bel à Rochefort du Gard, Le Castelas, 20h  
Sam 16 Mars : concert des Dé6Bel (« Mille chœurs pour un regard ») Forum Les Angles  
Vendredi 24 Mai : sans doute une répétition générale pour « Goldman Story »  
Samedi 25 Mai : « Goldman story » au Théâtre Antique de Orange  
Dimanche 26 Mai : « Goldman story » s'il y a eu empêchement le 25 Mai  
Sam,Dim,Lun 8,9,10 juin : « Pentecôte en chansons » . des infos à venir

Notre site : [frequence-vibrations.com](http://frequence-vibrations.com)  
@mel : [frequencevibrations@gmail.com](mailto:frequencevibrations@gmail.com)

### Modalités d'accès au site Internet :

Tapez dans votre navigateur (Firefox, ou Chrome, ou IE) :  
[frequence-vibrations.com](http://frequence-vibrations.com)

### Pour télécharger chansons et paroles :

-Sur la page d'accueil, dans le menu, cliquez sur « CHORISTES »  
-Le mot de passe est donné oralement pendant les répétitions (par votre référent-pupitre, ou votre responsable) ; le mot de passe saisi, cliquez sur la touche « entrée »  
-Pour les Adultes, cliquez dans le premier pavé, en haut à gauche, dans l'image pour accéder aux paroles et chansons : un mode d'emploi est à votre disposition, il n'y a que quelques clic à faire pour récupérer paroles et chansons .

### Les outils du choriste :

-**La voix registre** : c'est l'outil de base : l'écouter souvent, sous la douche, dans le jardin, en voiture ; en format .mp3, à mettre sur un matériel auxiliaire (clé USB, smartphone ...), pour être écoutée, mais aussi chantée !  
-**La partition** : Les partitions des nouvelles chansons sont à votre disposition en début de chaque répétition.  
-**Des paroles transcrites** sont aussi mises à disposition des choristes .  
Dès la mise à disposition de chansons ou paroles sur le site, un message vous est envoyé pour que les personnes qui le peuvent puissent les télécharger et commencer à travailler les nouvelles chansons . Quelques photocopies sont faites pour ceux qui ne peuvent pas télécharger .



## LE CANARD EN'CHANTÉ

N°4 - Septembre 2018

Association Fréquence et Vibrations

Fréquence, Vibrations, Chlorophylle, Dé6Bel, Triolet

### Le mot de la Présidente :

*C'est avec un immense plaisir que nous nous retrouvons à nouveau pour la rentrée associative de notre Chorale .*

*Nous sommes à la veille d'une année riche en petits et grands plaisirs, et pour ne citer que 2, 3 événements à venir :*

- Les Concerts du 15<sup>ème</sup> anniversaire du groupe soliste Dé6Bel,
- Notre organisation de Pentecôte avec différents groupes régionaux,
- Notre participation à « Goldman Story » au Théâtre Antique de Orange

*Comme de coutume, beaucoup de travail, mais tant de bonheur !! avec nos dirigeants bénévoles : Christian Ré pour Dé6bel et Fréquence, Evelyne Maurin pour les Chlorophylle, Diane Jasseron pour les Vibrations . Nos 27 Chloro attendent le retour de Thomas ; nous leur donnerons bientôt la parole, et Diane nous parlera aussi prochainement de nos 12 petits Vibrations .*

*Et Bienvenue à tous les nouveaux Choristes parmi nous ! Nous sommes prêts à répondre à toutes vos questions , n'hésitez pas à nous solliciter .*

*Concerts Anniversaire des Dé6bel,  
Pentecôte en chansons,  
Goldman Story*

*Ça va être*

*une année d'enfer !!!*



Outre le plaisir de découvrir de beaux textes, des chanteurs, des chansons, Chanter apporte de nombreux autres bienfaits :

**Elimine le Stress** : Comme le cri, le chant possède un pouvoir libérateur : il nous permet d'évacuer les émotions enfouies à l'intérieur de nous à l'origine des tensions, de l'anxiété, du stress. La respiration abdominale, qui s'effectue automatiquement lorsqu'on se met à chanter, favorise également l'oxygénation de notre organisme. On se sent ainsi relaxé, détendu, plus zen lorsqu'on chante.

**Chasse les idées noires** : Au lieu de vous gaver de chocolat ou d'anxiolytiques pour tenter de positiver, chantez ! En poussant la chansonnette, on fait en sorte que notre cerveau -via l'hypothalamus- commande aux glandes endocrines la sécrétion d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être aux vertus anti-dépresseurs connues et reconnues, notamment des sportifs. Et comme elles sont à effet prolongé, on voit la vie en rose durant plusieurs heures !

**Améliore les capacités respiratoires** : Pour être capable d'enchaîner des couplets et de tenir des notes, on est obligé de respirer par le ventre, ce que nous faisons de manière naturelle lorsqu'on est bébé ou bien que l'on dort. Or, au fil des années, nous remplaçons cette respiration par une autre, plus artificielle, avec la cage thoracique. Chanter nous permet donc de rééduquer, sans fournir le moindre effort, l'ensemble de notre système respiratoire à la pratique de la respiration abdominale (inspirer en gonflant le ventre, expirer en le dégonflant, comme lors d'exercices de yoga). On a davantage de souffle. On respire plus profondément.

**Soulage le mal de dos** : Comme la respiration, la posture constitue un élément fondamental du chant. Pour pouvoir chanter, il est nécessaire de se tenir droit, de tendre son cou et de relâcher ses épaules. Par ailleurs lorsqu'on chante, nos cordes vocales se mettent à vibrer. Un phénomène de résonance qui ne se limite pas à la zone ORL. Le larynx fait vibrer les sons à l'intérieur de tout notre corps, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, permettant ainsi à notre dos de bénéficier d'un délicieux massage vibratoire.

**Renforce le système immunitaire** : D'après une étude allemande réalisée en 2004 par l'Institut musical de l'Université de Frankfurt, le chant renforcerait les protections naturelles contre la maladie. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont analysé un échantillon sanguin prélevé chez chacun des membres d'une chorale avant et après une répétition du requiem de Mozart. Résultat, le taux d'immunoglobulines A était beaucoup plus élevé après qu'avant la répétition. Or ces protéines fonctionnent comme anticorps contre les infections, en particulier des muqueuses et de la peau.

**Un effet lifting 100% naturel !** : Exit l'acide hyaluronique et autres injections de botox ! Chanter sollicite l'ensemble des muscles faciaux, non seulement les lèvres, mais également les pommettes, le menton, le front. Un excellent exercice pour lutter contre l'affaissement du visage et maintenir l'élasticité de votre peau ! alors chantez, chantez encore, chantez toujours !

Nous avons fêté avec le groupe Fréquence (autour d'un gros gâteau) l'Anniversaire de Notre Présidente, qui coïncidait avec la rentrée des Adultes de Fréquence, ce jeudi 06 Septembre 2018 !



On ne dira bientôt plus : « qu'est-ce que c'est, qu'est-ce qu'il a, qui c'est celui là ?... tou dou lou doudou ... » (Pierre Vassiliu)

Car on va bientôt avoir de jolis badges ! pour mieux se connaître ; utiles aussi pour les événements extérieurs, qu'il faudra porter (pour Fréquence, plus nombreux) pendant les répétitions une partie de l'année !