



♪♪♪♪♪ « le Lapsus de Lorand » ♪♪♪♪♪
Bulletin de liaison du Chœur Roland de Lassus

Opus n° 48. : Printemps 2026.

Edito
Prévoir

Depuis le début de l'année 2026 et, en particulier à partir du week-end de technique vocale de fin Janvier, la préparation de nos concerts de La Roche-sur-Yon et de Mouzeuil-Saint Martin s'est intensifiée. Le chœur s'est mobilisé y compris pendant la période de vacances scolaires. Pas de relâche. A l'invitation de Gérard et avec l'engagement de Dominique, nombreux ont été ceux qui ont travaillé en formations réduites et efficaces.

Le calendrier s'est stabilisé pour les semaines à venir et nous serons conviés à poursuivre notre investissement afin d'aborder au mieux les concerts prévus qui vont aussi mobiliser, compte tenu de la programmation choisie, un engagement financier important.

Gérer c'est également prévoir, anticiper. La saison suivante se prépare très en amont pour en esquisser les contours (concerts, lieux, programmes, calendrier et établissement des dossiers de demandes de subventions...)

Or, nous savons que notre chœur est , de plus en plus ,confronté à plusieurs défis qui tiennent à la vitalité du groupe (érosion de l'effectif, faible renouvellement..) et à la pérennité de la gouvernance.

L'avenir est, d'ores et déjà, à préparer et il nous revient d'en déterminer les perspectives souhaitées à l'aune de notre volonté collective et de nos engagements individuels. Dans l'immédiat, la sensibilisation de nos relations familiales, amicales et autres pour les invitations aux concerts, voire pour nous rejoindre serait opportune et encourageante.

Il importe également que l'animation du chœur puisse se renforcer et se mettre en position de poursuivre une histoire riche de moments partagés mémorables. C'est dans la vie d'une association, un challenge à relever à certaines étapes de son existence et auquel il nous revient de répondre.

Pour le bureau
 Jean-Paul

Sommaire :

Edito 1
Nos techniques vocales.....2 & 3
Marie – photos de répétitions4 & 5
Positions assises..... 6 & 7
Gérard.....8 & 9
Mouzeil St Martin 10 - recette11
Nos gammes12

.Nos techniques vocales à travers les temps des « Lapsus ».

Un jour je me suis souvenue d'une technique que nous avait enseignée **Josette Menant** lors d'un stage (Ouhh ! Ça date). Je n'arrivais pas à sortir une note aiguë. Et d'autres comme moi. Elle nous a fait soulever une pile de gros livres en même temps que nous poussions la note. Effectivement, elle est sortie. Ceci pour nous faire prendre conscience de l'importance des muscles abdominaux.

Depuis, nous avons eu plusieurs « professeurs » de technique vocale. Elles nous ont enseignés beaucoup de choses qui ont largement fait progresser la chorale. Françoise, Eugénie, Marie. Nous les en remercions chaleureusement.

Alors je me suis replongée dans les Lapsus pour retrouver des traces de ces cours de technique vocale. J'en extrait ce qui personnellement m'a marqué. Malheureusement le Lapsus n'existait pas encore au temps de Josette...



. Dans le N° 2 **Françoise Servantie** : « Le larynx ne doit pas se fermer dans les aigus. Faire un glissando en montant à l'octave et en redescendant ». « le chant est nourri de ce que l'on ressent. Une voix très technique peut ne pas émouvoir si elle est vide de sentiment » : Un article signé Sophie.

Françoise a parlé de la méthode Alexander, que Claude a élégamment résumée dans le N°9.

Dans le N° 12, Brigitte a fait une synthèse du stage du 7 mai : « position tête-cou pour dégager la colonne d'air : menton légèrement reculé, imaginer une coupe de fruits sur la tête (menton en avant = tension). ». « travail en position assise : sur le rebord d'une chaise..... », « sur le bol pelvien.... ». Nous avons aussi soufflé des bougies pour montrer la continuité du souffle.

Dans le N° 13, Une improvisation corporelle par Brigitte et vocale par Adeline (la belle sœur de Dominique) pour remplacer Françoise clouée au lit juste avant le concert à Pouzauges. Très réussie ! Adeline parle très bien du son Moïto que Françoise nous avait appris :

«Toujours pour assurer la libre circulation de l'air et la mise en vibration des cavités, la position Moïto peut aider : bouche ouverte, mâchoire détendue, luette en position haute, langue détendue avec la pointe au contact des incisives inférieures et l'arrière en contact du palais, émettre un son très fin, vibration au niveau des yeux. L'air passe par le nez (si on se bouche le nez, il n'y a plus de son).

On peut ensuite transformer ce son Moïto ('nn') en voyelle ; la pointe de la langue reste en contact avec les incisives, par contre la langue se décolle juste un peu du palais, en douceur, pour laisser passer l'air par la bouche sur la voyelle choisie. La difficulté est de garder la hauteur du son quelque soit la voyelle, il faut donc maintenir la luette en position bien haute.

A faire sur une seule note, puis sur tierce, quinte... :

'nn'-a ; 'nn'-e ; 'nn'-i ; 'nn'-o ; 'nn'-u «

N° 15 : Elle était notre Didon. Après le concert « Didon et Enée » pour fêter les 40 ans de la chorale, c'est **Eugénie Demey** qui a encadré nos stages avec douceur et bienveillance

: Perception du corps avec le « boum » et le « up »

Je ne résiste pas à inclure une partie de l'article sur le soutien :

*«Le soutien: Perception du périnée, muscle qui forme comme un 8 autour des sphincters urinaire et anal. Contracter puis détendre. Juste avant de chanter ***mettre le contact*** petite contraction du périnée. Maintenir ce soutien tout le temps de la phrase musicale. Au fur et à mesure de l'émission du son, cette petite contraction va "remonter", entraînant à la suite de la contraction du périnée, celle des différents muscles abdominaux. Cette remontée peut faire penser à plusieurs images : un piston qui remonte, un tube de dentifrice que l'on roule depuis sa base, un ascenseur qui remonte le long de la colonne vertébrale. Ne pas oublier aussi le dos et ses muscles dans cette remontée. Intégrer cette perception du soutien du périnée pour acquérir un automatisme lors du chant. L'inspire: se laisser remplir au niveau de l'abdomen, dos et côtes basses, détendre tout le périnée. Lors du chant, anticiper les grands intervalles à chanter : c'est ce que j'ai appelé "pédale". Dans la remontée du piston (soutien), envoyer un peu plus de piston sur la ou les notes qui précèdent l'intervalle à chanter. Si on envoie le soutien au moment du saut à chanter, c'est trop tard..... »*

Et son conseil pour chanter Bach, façon un peu jazzy sur des onomatopées type « dabadi badi padam bidam »

Nous avons travaillé avec une paille pour la perception du souffle, appris le refrain « mimoya » pour des vocalises « généreuses »

N° 16 : Nous avons également appris à prononcer l'allemand à l'allemande et non à la française.

Merci Eugénie pour tous ces bons conseils. On peut retrouver son portrait dans le N° 35. Nous la reverrons sans doute un jour, mais elle est très occupée par sa vie professionnelle et ses concerts.

NB : Vous pouvez retrouver l'intégralité de ces conseils dans les Lapsus conservés par Daniel sur le site.



Marie Chartier

Elle a accompagné nos concerts avec sa belle voix de soprane en tant que soliste. (je parierai que des spectateurs viennent particulièrement pour l'écouter...) Elle est désormais notre « professeure » et nous bénéficions de ses bons conseils pour aborder nos concerts . Quelle énergie !

Je laisse la parole à Monique :

Nicky

. « Depuis un an à De Lassus, je n'ai pas connu les précédents professeurs de formation vocale, j'en ai connu d'autres ailleurs, mais jamais comme Marie.

Ha ! Marie, c'est de la technique visuelle, chaque geste est très justement imagé. Ses explications sont si parlantes qu'on les applique avec simplicité, une facilité du travail du corps et de la tête.

Avec Marie, on fait du houla hoop, les articulations doivent être élastiques. Les vocalises « miam, miam » doivent être « coquines comme un gamin content de sa bêtise ».

Nous devons nous faire du bien, accueillir l'air avec émerveillement, manger du son, faire de la régalade avec les « hum, hum », on est content de respirer, de chanter, on se régale, youpi ! Et puis aussi se créer des espaces au-dessus du crane.....tient tient mais ça fait monter la note ça ...

L'image la plus extraordinaire, pour les inspirations courtes (mais tellement parlante), « le petit chien à l'arrière de la voiture »

Voilà, il ne nous reste qu'à appliquer tous ces conseils lors de nos répétitions.

Au fait, à quand le prochain stage ? je referais bien une autre répétition avec Marie moi

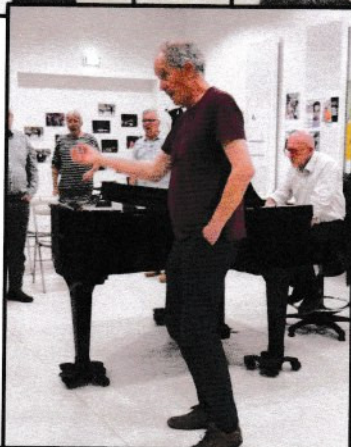
Monique avec les notes de Brigitte »



photos Brigitte, Marie
Véronique

Des répétitions parmi tant d'autres ...un samedi avec Marie, des jeudis chez Gérard ou Dominique , la « chauffe des voix » avec Denis, un jeudi avec Denis Guilbert au piano.. Et repas-détente à la MAS.

Photos Claire e, Micheline, Nicky



PEUT-ON CHANTER ASSIS ... et ... CHANTER JUSTE ?

La réponse est dans le SACRUM !!!

L'idéal, c'est la position debout. Mais, fatigue oblige, il faut bien nous asseoir, ... mais nous asseoir BIEN !

Et c'est quoi, « LA » bonne position assise pour chanter ???

Je vous propose un petit quiz : Que diriez-vous ? : La 1 ? la 2 ? ou la 3 ?



Eh bien, surprise !
les 3 sont de bonnes positions.

La 1 est une bonne position ... « de détente », mais uniquement pour étirer les muscles dorsaux !!! ... et sur un temps **court**.
Mais pas pour chanter.
Pourquoi ?

- La 2 est une bonne position ... « d'écoute », « de repos ». Mais pas pour chanter. Pourquoi ?

- La 3 C'est LA bonne position pour chanter assis. Ah bon ? ... mais pourquoi ?

Rappelons-nous les conseils que Marie et Eugénie nous ont donnés : « Respirez par le ventre », « Contractez le Périnée », « Pressez le tube de dentifrice ... » « Envoyez de l'air »

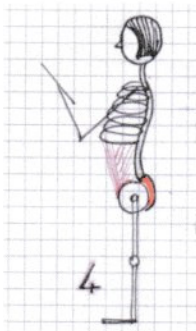
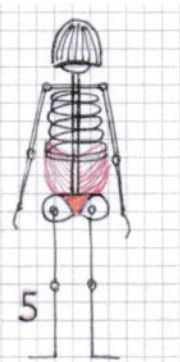
Alors imaginez une « ceinture lombaire », composée des muscles, qui, en se contractant, tous ensemble, « presseraient le tube de dentifrice » envoyant de l'air en haut vers le diaphragme. Ce sont :

En avant, et sur les côtés : Les abdominaux (grands droits, obliques, transverses) qui relient les côtes au bassin. Figure 4

En arrière et sur les côtés : les grands dorsaux qui s'étalent largement dans le dos, à droite et à gauche de la colonne vertébrale, vers les côtes, comme des ailes de papillon. Figure 5

Pour « presser le tube de dentifrice », tous ces muscles doivent se contracter en synergie, ils doivent donc avoir la même tension.

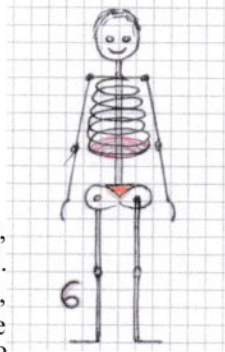
Alors, tant que nous sommes debout, le bassin est en alignement parfait avec la colonne vertébrale, (figure 4)



ces muscles qui constituent la « ceinture lombaire » en avant, en arrière, sur les côtés, ont une tension équilibrée. Ils auront une même efficacité.

Quant au diaphragme, inséré sur le pourtour des côtes, il est en forme de coupole : il comprime les poumons quand on « presse le tube de dentifrice », pour « envoyer de l'air »

Figure 6



Il faudrait donc, pour que ces muscles aient une tension équilibrée, que le bassin reste positionné comme dans la position « debout ». (Figure 4) Pour cela, il faut visualiser la position du sacrum, (surligné en orange dans les dessins) qui nous donne une bonne indication sur la position du bassin (Antéversion ? Rétroversion ? ou bien aligné avec le thorax ?)

Position 1 : Le sacrum est basculé vers l'arrière. Les grands dorsaux sont étirés, mais les abdominaux sont distendus, donc inefficaces.

Position 2 : Angle des hanches à 90°, les dorsaux et les abdominaux pourraient être idéalement en tension. Parfait ? Pas vraiment, car, à moins d'être squelettique, nos cuisses (un peu charnues) et notre abdomen (qui a la fâcheuse tendance à pousser en avant ...) viennent en confrontation, et insidieusement, notre sacrum repart petit à petit en bascule vers l'arrière (voir la position du sacrum) ... vous l'avez deviné, nos abdos redeviennent « ramollos », donc perdent en efficacité.

Impossible de raboter cuisses et ventre. Il faut donc nous adapter. La seule position assise qui permettrait au sacrum de rester en alignement, sans fatigue, c'est la position assise sur une selle de cheval, genoux écartés et angles de hanches supérieurs à 90°, ça convient même aux silhouettes, disons ... « enrobées ». Alors, à moins d'arriver aux répétitions avec une selle sous le bras, le mieux est de nous adapter.

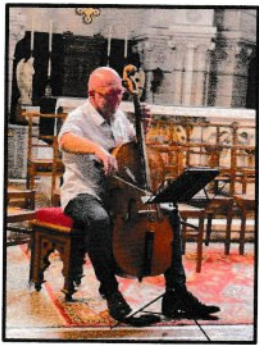
La position 3 : Assise en bord de chaise, genoux écartés, hanches un peu plus ouvertes, c'est celle qui s'en approche le plus. Elle favorise une tension égale de toute notre « ceinture lombaire », sans le risque d'une bascule arrière du bassin. C'est donc LA bonne position pour chanter, c'est celle qui se rapproche le plus de la position debout (voir le sacrum, et comparer figures 3 et 4), en particulier sur les sièges/selles surélevés.

Alors que si l'on s'appuie sur le dossier, et que de surcroît on croise les jambes les abdos deviennent tout « ramollos », ... on a tout faux ... à commencer par la voix !

A retenir cependant : toute « bonne » position, devient mauvaise si on la maintient trop longtemps.

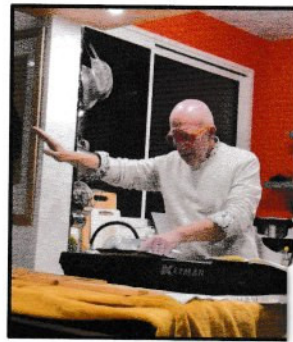
Alors ne vous privez pas, dans les temps d'écoute ou de détente, de varier vos assises, de vous étirer, de vous lever, de marcher un peu.

En espérant être restée « Claire »



GÉRARD de musicien à Chef de Chœur

Il m'avait confié un jour avoir été terrorisé lorsqu'il avait dirigé la première répétition du chœur. Ça peut se comprendre : il a dû « reprendre » un groupe déjà uni derrière un Chef charismatique, déjà choriste lui-même depuis de nombreuses années....



Même si on a entrepris en amont une bonne formation de Chef de Chœur ! Bon, c'est vrai que Gérard n'est pas un grand communicant, un timide probablement.

Il connaît déjà le chœur, l'ayant accompagné avec bonheur depuis plusieurs années avec son violoncelle et l'Ensemble Galatée qu'il dirige. Mais c'est une chose de diriger des musiciens, une autre de diriger des choristes pas spécialement tous de grand niveau « solfégique ». Il a d'ailleurs un peu tendance à oublier que les choristes amateurs que nous sommes ont du mal à démarrer au milieu d'une phrase musicale comme peuvent le faire ses musiciens. (clin d'œil).

En tout cas nous apprécions son « oreille », la précision de sa mesure et de sa direction en concert, ainsi que sa générosité, en particulier pour proposer des répétitions supplémentaires chez lui ou à la clinique...

J'avais envie de connaître un peu mieux
l'Homme derrière le Chef

Nicky

D'abord avec François, plus jeune choriste :

« Gérard, nous te remercions pour ta présence à nos côtés, pour le temps que tu nous consacres avec générosité et ta disponibilité.

Tu as fait le choix de devenir notre chef, une fonction exigeante. Tu en prends les moyens à



la fois par la formation que cela implique pour toi et par le travail que cela entraîne dans la connaissance des partitions.

Tu es quelqu'un de passionné, rigoureux, exigeant, musicien.

Passionné par la musique, particulièrement la musique baroque. La musique est pour toi une raison d'être.

Rigoureux dans ton approche des œuvres.

Exigeant dans le travail que cela implique

Musicien, tu nous aides à découvrir et travailler les nuances dès la première approche des œuvres, ce qui donne une couleur incomparable à nos soirées de répétitions.

Ton caractère, ta formation de chirurgien ne sont sans doute pas pour rien dans certaines de tes réactions épidermiques que tu travailles à apaiser.

TV, RM, CMLC. C'est initiales nous ont marqués! Taisez-vous, Regardez Moi et C'est Moi Le Chef! Merci Gérard! »

François

Après Interview de Gérard :

Gérard nous a reçus très gentiment François et moi, et nous avons passé un agréable moment en sa compagnie. Il est assez pudique, il a horreur de parler de lui, mais il nous a livré quelques infos.

Il est né à Chambéry, en Savoie, où il a vécu jusqu'à son Bac. Après quoi il a poursuivi des études de médecine à Grenoble, puis enchaîné sur 2 ans de stomatologie médico-chirurgicale. Il est passionné par ce métier de chirurgie maxilo-faciale et traumatologie, traitant des réparations comme suites d'accidents de la route, ou de ski comme lorsqu'il était à Grenoble. De son enfance campagnarde il ne garde pas un très bon souvenir, des allergies lui ayant gâché la vie. Il a adopté une vie urbaine qui lui convient mieux.

Ce qu'il aime : sa fille Marie d'abord.

La cuisine qu'il a appris, les grands vins. Les chats. La photo. La lecture : parmi ses préférés Emmanuel Carrère, Michel Onfray, Michel Houellebecq, mais il n'est pas fan de poésie. La BD. Pas la télé, il a autre chose à faire....

Il aime APPRENDRE auprès de personnes qui en savent plus que lui. Apprendre les langues, le violoncelle baroque (il y a consacré de nombreuses heures de stages), la contrebasse aussi, la direction de chœur.... Tout ce qui touche à la musique en fait. Mais il n'apprécie pas trop la musique romantique. Un feeling pour Bach (on avait remarqué).

Il dirige l'Ensemble Galatée, auparavant appelé Ensemble Pygmalion, depuis (1994) : un orchestre à « géométrie variable » qui peut compter 25 musiciens et solistes, pour des tournées dans plusieurs villes de France. Il prépare actuellement une grosse session de concerts en octobre à Poitiers, La Rochelle, Mérignac, Niort.

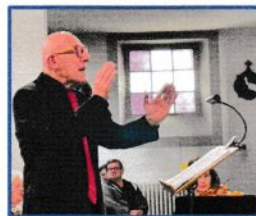
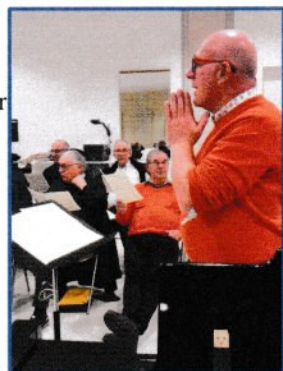
Il aime « collectionner les collections » dit-il en riant : entre autres les instruments de musique, les peintures..

Il aime voyager, l'Italie, l'Espagne l'attirent, et les Baléares d'où il tient ses origines paternelles

Par contre, il avoue son manque de mémoire des noms, des visages, ce qui l'handicape beaucoup. (on comprend mieux sa difficulté de contact devant un groupe), Il a du mal à retenir des textes.

Ah ! Il souffre de son genou, il ne peut garder longtemps la position debout. Il pense à l'opération, mais quand ?

Il a dit un jour « le vie est courte, mon métier sait me rappeler qu'on peut mourir du jour au lendemain, alors on se reposera plus tard ».



A la découverte de Mouzeuil – Saint Martin

Le 14 Juin, en partenariat avec l'association locale « Culture et Patrimoine » qui relance depuis peu son rôle d'animation de la commune et sur suggestion de Monique, nous nous déplacerons pour chanter dans le sud Vendée à Mouzeuil- Saint Martin.

Cette collectivité, issue de la fusion en 1964, des deux villages compte environ 1250 habitants répartis sur 2550 hectares entre Plaine et Marais. Elle fait partie de la communauté de communes du pays de Fontenay le Comte et est située sur l'axe routier est-ouest (Niort- Fontenay- Luçon- Les Sables d'Olonne).

L'origine de la dénomination de Mouzeuil semblerait provenir du nom d'un homme gaulois « Magusius » (Mausos, Mosos) ; la tradition orale veut que le terme de Mouzeuil vienne de « mozollium » mot à mot « sol mou ».

La première mention de cette localité se trouve dans une charte de 1010 qui relate l'incendie d'une tour d'une importante forteresse qui semble avoir appartenu à l'époque à Hugues de Lusignan.

La commune est riche d'un environnement naturel composé de nombreux sites néolithiques agraires vieux de 5000 ans et d'un patrimoine diversifié (logis du XVII ème, Château de La Rivière (XIX ème) avec son parc, lavoir...).

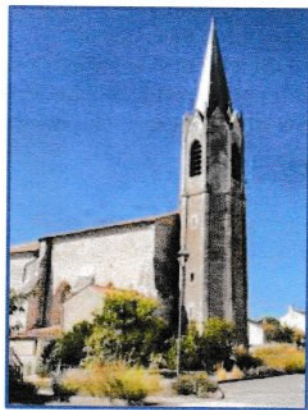
Le cœur du village met en évidence tout particulièrement :

Le Prieuré

Il ne reste qu'une partie de l'important ensemble reconstruit en 1540 par Geoffroy d'Estissac, érudit fortuné et féru de sciences, évêque de Maillezais . Le prieuré entièrement réhabilité au cours des dernières années abrite la bibliothèque municipale, des logements et le « café du Prieuré ».

L'église de la Sainte Trinité

Placée sous ce vocable par les sœurs de la Trinité de Poitiers, l'église fut terminée en 1158 et servit de chapelle au prieuré. Fortement endommagée par les protestants en 1562 et 1568 (démolition du clocher) et remaniée à plusieurs reprises, elle est



caractérisée par un chœur d'époque gothique XIII-XIV ème, voué d'ogives. La nef a été refaite en 1873 et le nouveau clocher date de 1848. Une récente campagne de restauration est intervenue au début de ce siècle.

L'église possède une suite de vitraux (Meuret Nantes de 883) offerts par les paroissiens ainsi qu'un tableau de la Déposition de Croix peint en 1675 par Pierre Besnard d' Angers restauré en 2000

Jean Paul

Affiche de Jean Claude

CONCERT

Dimanche **14 juin 2026 à 16h00**

Église de la Sainte Trinité
Mouzeuil Saint Martin

CHŒUR Roland de LASSUS

Ensemble GALATÉE

Gloria de Vivaldi

et œuvres de JS Bach, Buxtehude et Telemann

Direction : Gérard LLABRÉS


Soprano : Marie CHARTIER

Basse : Fabrice MAURIN

Entrée : 13 € TR : 10 €

Réservation : 06 88 90 87 46

ou par HelloAsso avec le QR-code ci-contre



Préparé et Cuites

Photos : PP-B&L 2024 Né pas jeter sur la voie publique



TARTE AUX AMANDES



POUR 6 PERSONNES
CUISON : 40 minutes
INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 1 pot de crème fraîche
- 3 œufs
- 150 g de sucre semoule 100 g de poudre d'amandes
- 1 petit verre de rhum
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet d'amandes effilées

Cassez les 3 œufs dans un saladier, battez-les en omelette, puis incorporez le sucre semoule, le sucre vanillé, la poudre d'amandes, la crème fraîche et le rhum. Mélangez bien le tout avec une spatule en bois.

Étalez la pâte et tapissez-en un moule à tarte préalablement beurré.

Garnissez la pâte de la préparation aux amandes, et mettez à cuire à four moyen 40 minutes.

En fin de cuisson, saupoudrez la tarte avec des amandes effilées, et attendez le refroidissement complet avant de démouler sur un plat de service.

Une bonne recette communiquée par Marie-Louise.
Elle nous en avait régalés lors d'un CA.

Vous voyez que nos réunions sont aussi bien agréables, alors :

REJOIGNEZ-NOUS VITE !

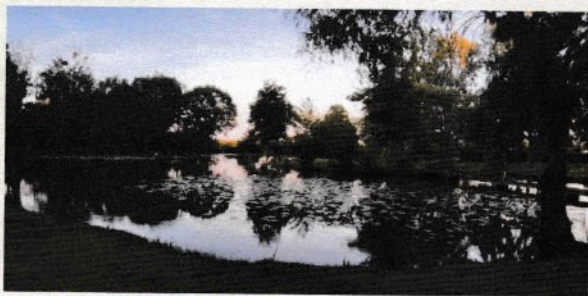
Nos gammes pour ce trimestre et la suite....

Stages avec Marie :

- * samedi 9 mai à la MASS de 10 h à 17 h
- * dimanche 10 mai à la MASS, de 10 h à 12 h 30.

Concerts de fin d'année :

- * jeudi 11 juin à 20h : Église St Pierre : Répétition Générale
- * samedi 13 juin : à 20h : Concert église St Pierre du Bourg.
RV à h pour le raccord
- * dimanche 14 juin : concert en l'église de Mouzeuil-St Martin à **16h.**
RV à h pour le raccord
- * Jeudi 25 juin : Pique-nique chez Michèle Biotteau.



BONNES VACANCES A TOUS !

Daniel Tavernier a réinitialisé le site web du Chœur Roland de Lassus, sur lequel vous pouvez trouver toutes les informations concernant le chœur .

Le site est : roland-de-lassus-85.com

(il suffit de cliquer sur la flèche rouge de la photo du chœur). Pour les partitions, cliquer sur « espace membres » (code), puis sur « déchiffrage »)

La rédaction remercie les choristes qui ont participé à l'élaboration de cet Opus n°48 les félicite et attend déjà de nouveaux articles et des présentations pour l'opus n° 49. N.A.