



Communauté Saint Benoît de Chauveroches  
[www.chauveroches.fr](http://www.chauveroches.fr)



# chanter les psaumes

31 OCTOBRE & 1 NOVEMBRE 2026

## Présentation

La session commence samedi à 8h par l'office des laudes et se termine le dimanche après la prière des vêpres. Elle est animée par plusieurs intervenants : le P. Louis Gros Lambert et le diacre Pierre Guilbert (tous deux en charge de la pastorale liturgique et sacramentelle, et de la musique liturgique), le P. Jean Bouhelier, également du diocèse de Belfort Montbéliard), Jean Manet, enseignant le Qi Gong, le Tai Chi et le placement de la voix, et Cédric de la communauté.

A Chauveroches, comme dans beaucoup de lieux, le psautier accompagne la prière. La liturgie des heures nous donne à devenir nous-mêmes « psaume pour Dieu » par le chant. Proposant enseignement, atelier et mise en situation, cette session se veut accessible à tous. Seront abordés : le sens de la prière des psaumes et pourquoi les psaumes - les psaumes comme parole de Dieu. La pratique musicale se fera par une initiation à la psalmodie, selon le rythme et l'annotation, par des bases techniques de chant, d'exercices de respiration et de ventilation. Différentes manières de chanter les psaumes seront travaillées. En plus des temps de formation, la participation à la prière communautaire est un soutien à l'apprentissage.

Une inscription est demandée avec une participation de 25 €. Pour les personnes désireuses de loger sur place pendant la session, une contribution supplémentaire à l'appréciation de chacun est à prévoir pour les repas et l'hébergement (chambre individuelle ou double). Renseignements et inscriptions : [accueil@chauveroches.fr](mailto:accueil@chauveroches.fr)

## Programme

### Samedi 31 oct

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| 8h          | office des Laudes                             |
| 8h45-9h15   | <b>Accueil et présentations</b>               |
| 9h15-10h45  | <b>La posture, le souffle et la résonance</b> |
| 11h-11h30   | liturgie de la Parole, puis temps libre       |
| 12h15       | repas communautaire, puis temps libre         |
| 14h15-16h   | <b>Cantiller - la prière du psalmiste</b>     |
| 16h30-17h45 | <b>De la mise en page au chant</b>            |
| 18h         | Vêpres, puis repas en libre-service           |
| 19h50       | <b>Partage du soir</b>                        |
| 20h30       | office des Complies                           |

### Dimanche 1 nov

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| 8h          | Office des Laudes                     |
| 8h45-9h     | <b>Posture, souffle et résonance</b>  |
| 9h-10h15    | <b>Atelier - psaume du jour</b>       |
| 10h30       | Eucharistie                           |
| 12h15       | Repas communautaire, puis temps libre |
| 14h15-16h   | <b>Les familles du psautier</b>       |
| 16h30-17h45 | <b>Écoute et chant</b>                |
| 18h         | office des Vêpres                     |