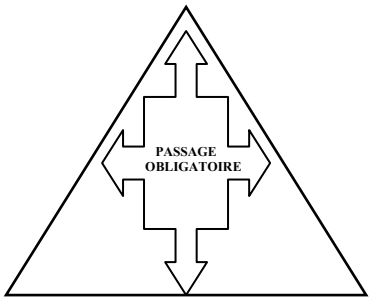
Arlette Osta [1]

« Chauffer sa voix »

(1) Orthophoniste
1, Avenue du Dr. Roux
06200. Nice



« CHAUFFER SA VOIX »

FEUILLETS D'ÉCHAUFFEMENT INDIVIDUEL
à l'usage de tous les chanteurs et chefs de chœur

«Chauffer la voix» est indispensable pour le chanteur soliste ou choriste. Alors que l'expression est réductrice, l'échauffement est aussi bien vocal que postural et respiratoire. Complet, il dure environ 30 minutes. Il peut se faire individuellement bien avant la répétition et peut être renouvelé juste avant le début du travail de répertoire. Avant le concert, où le trac modifie la maîtrise de soi, il permet de retrouver les bons automatismes; il privilégie alors la préparation posturale et respiratoire et s'enrichit d'un travail de détente et relaxation.
L'échauffement n'est jamais la répétition des passages difficiles d'un chant. Au contraire, tous les exercices visent à préparer le corps et la voix sans effort et à mettre en place des sensations à partir des stratégies de contrôle. Les vocalisations se font dans le médium de la voix, sans projet d'élargir la tessiture. Le professeur de chant ou le chef de chœur utilisent leurs propres exercices pour préparer ensuite la voix, développer l'écoute, la justesse, la reproductibilité d'un son et l'improvisation phonétique et vocale. Chaque chanteur reçoit l'ensemble des feuillets explicatifs et la fiche récapitulative pour procéder à un échauffement personnel, seul ou avec le chef de chœur.

Cette préparation du chanteur nécessite également la compréhension d'une hygiène vocale spécifique.

⇨ Hygiène vocale du chanteur

La voix est très sensible :
- à l'alcool et à toutes les vapeurs toxiques et particulièrement à la fumée de tabac
- au manque de sommeil
- au stress
- au froid; craignez les courants d'air; soignez les rhumes et inflammations O.R.L.; consultez rapidement si une souffrance laryngée, pharyngée ou nasale persiste au-delà de 4 jours
- au reflux acide provenant de l'œsophage et de l'estomac; signalez-le à votre médecin; évitez de dormir à plat, de prendre des boissons gazeuses, du chocolat, des plats gras ou acides trop près de l'heure du coucher.

La voix est fatigable et se trouve pénalisée par tous les excès :
- ne criez pas, n'appelez pas d'une pièce à l'autre

- ne parlez pas longtemps et ne chantez pas en voiture; n'y faites pas votre échauffement avant la répétition ou le cours
- limitez vos conversations en plein air et dans des endroits bruyants tels que supermarché, pièce où fonctionnent des appareils sonores
- essayez d'éviter totalement de parler en courant, en faisant du sport; arrêtez-vous pour parler
- les boîtes de nuit sont trop bruyantes pour y converser; dîtes quelques phrases dans l'oreille de votre interlocuteur
- ne chuchotez pas pour vous économiser; parlez doucement, avec une voix sonore mais douce, sans forcer.

Ménagez–vous des temps de silence quand vous avez une sensation de surmenage ou de malmenage vocal. Votre voix doit toujours vous offrir une sensation de confort.

FICHE INDIVIDUELLE D'ÉCHAUFFEMENT

Selon le temps disponible, le chanteur ou le chef de chœur puise dans chacun des domaines les exercices adaptés à la situation et aux besoins. La fiche propose un enchaînement pour une préparation complète. Les exercices ⓘncontournables sont signalés par le signe ⓘ. Ceux, utilisables également pour la brève séance de relaxation et de mobilisation qui précède l'entrée en scène pour la Ⓟrestation publique sont marqués par le signeⓅ.

Chaque exercice est fait *très lentement* pour rechercher les sensations qui l'accompagnent. Ce sont ces sensations qui serviront de repères lors des répétitions et des prestations et qui facilitent l'installation d'automatismes.

ⓘⓅ Insérer *fréquemment des soupirs* entre les exercices et selon les besoins de chacun:

- longue inspiration nasale avec élévation exagérée des épaules, bras pendants le long du corps
- suspens respiratoire d'une seconde sans blocage
- affaissement des bras et du thorax pendant que le souffle ressort spontanément par la bouche ouverte, sans souffler.

ⓘⓅ Les exercices se font souvent *debout*. Mais de nombreux groupes répètent les chants en *position assise* qui convient pour un grand nombre d'exercices :

- l'assise se fait dos appuyé contre le dossier, pieds bien à plat, genoux légèrement écartés pour tous les exercices de préparation posturale et respiratoire ainsi que pour la séance située avant la prestation qui doit être un moment d'apaisement moral et de mobilisation physique et mentale.
- pour la préparation vocale, l'assise se fait au bord de la chaise, pieds à plat, alignés ou décalés, dos vertical, menton relâché, regard en face.

⇦ Préparation posturale :

ⓘⓅ **1** Les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés (environ 20 cm), bras ballants; tête et pieds de face, plier les genoux 3 fois de suite; repousser le sol pour remonter lentement.

- Rechercher la sensation de repousser fortement le sol pour faire monter le corps sans lever les épaules.

- Ressentir tout le poids du corps entre le talon et les orteils au fur et à mesure de la remontée.

2 Même exercice, tête de face, pieds en dehors.
3 Même exercice, tête de face, pieds vers la gauche.
4 Même exercice, tête de face, pieds vers la droite.
5 Même exercice, pieds de face, tête à droite.
6 Même exercice, pieds de face, à gauche.

Ⓟ **7** Genoux légèrement fléchis, pieds de face, bassin, bras et tête libres, rotations souples du buste, de droite à gauche.

- Rechercher la sensation de ressentir le sol entre le talon et les orteils.

- *Entre les déplacements et les chorégraphies qui accompagnent le chant et lors de l'émission de notes difficiles, c'est cet ancrage au sol qui permettra la liberté du haut du corps et du larynx.*

8 Se soulever sur les pointes des pieds plusieurs fois de suite; le dos reste vertical, la taille est souple; à la montée comme à la descente, les épaules ne bougent pas.

- Chaque retour pieds plats doit permettre de retrouver la sensation de lourdeur du corps.

- Rechercher la sensation de verticalité, d'équilibre et de liberté du dos et de la tête.

Ⓟ **9** Sur les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés, bras relâchés; appuyer alternativement sur les talons et sur les orteils sans décoller les pieds.

- Sentir le changement de poids du corps selon l'appui; repérer la différence de sensations dans le haut du corps quand il est libre (appui sur toute la voûte plantaire) ou en résistance (appui sur les talons).

- *Dans le chant, répartir l'appui sur tout le pied, éventuellement sur les deux tiers antérieurs du pied sans jamais prendre appui en arrière sur les talons contribue à l'homogénéité du timbre de la voix sans serrage laryngé.*

ⓘⓟ **10** Debout, pieds ancrés dans le sol (*assis en séance de détente*), élever le menton souplement; revenir en position de relâchement laryngé, nuque relâchée, menton légèrement plus bas que l'horizontale, bouche entr'ouverte, regard en face.

ⓘⓟ **11** Même exercice : abaisser le menton vers la poitrine.

ⓘⓟ **12** Tourner sans forcer le menton vers l'épaule à droite, à gauche.

ⓘⓟ **13** Même exercice en inclinant la tête; oreille droite, gauche vers l'épaule correspondante.

ⓘⓟ **14** Même exercice avec mouvement de la tête qui décrit un cercle dans un sens puis dans l'autre en combinant les positions précédentes.

- Rechercher la sensation de sentir le sol.

- Rechercher la sensation de dégager le cou et les épaules et de liberté du dos et de la tête.

- Rechercher le relâchement de la mâchoire et le calme respiratoire.

ⓘⓟ **15** Debout, pieds ancrés au sol *(assis en séance de détente),* élever plusieurs fois alternativement une épaule puis l'autre, bouche ouverte sans bouger la tête.

ⓘⓟ **16** Même exercice, les deux épaules en même temps.

17 Même exercice en étirant la colonne vertébrale vers le haut en même temps que les épaules montent et sans la laisser s'effondrer quand les épaules descendent.

- Maintenir la verticalité par la poussée des pieds ancrés dans le sol (ou la sensation d'appui sur les muscles fessiers.)

- Rechercher la sensation d'équilibre et de liberté du dos et de la tête pour les trois exercices.

- Rechercher la sensation du relâchement de la mâchoire.

Ⓟ **18** Debout ou assis, bouche entr'ouverte; en bougeant le moins possible, contracter successivement, l'une après l'autre, les parties du corps suivantes :
mains ouvertes/bras/épaules/omoplates/mollets/cuisses/fessiers/ventre/mâchoire.
Alterner droite et gauche.

- Insérer un soupir après chaque partie du corps.
- La contraction se fait en durcissant de façon modérée la zone à contracter, sans bouger puis en cessant d'un coup cette contraction pour provoquer le relâchement. Il s'agit plus d'une sensation de contraction interne que de mouvement.
- La sensation de détente est mémorisée.

19 Pour les chanteurs de variété, s'habituer à tenir le micro (ou à mimer le geste) puis à l'éloigner sans mettre le cou en extension.

- Le mouvement concerne le bras et l'épaule, sans le cou.
- Le regard reste en face.

⇧ Préparation respiratoire :

La respiration adaptée au chant comprend une inspiration (prise d'air) mixte, buccale et nasale qui élargit la cage thoracique par l'ouverture des côtes et dilate la base des poumons qui s'emplissent; le diaphragme descend.
L'expiration (sortie de l'air, souffle) vide les poumons; elle fait remonter le diaphragme et son ascension est contrôlée par les abdominaux qui accompagnent et soutiennent la colonne d'air. La respiration est appelée *costo-abdominale.* Elle facilite la détente et le bâillement. Laissez vous bâiller sans retenue bouche grande ouverte !

Ⓟ **20** Monter latéralement un bras, en prononçant le son [chchch] et prolonger ce bruitage sonore jusqu'à ressentir que le ventre se contracte; laisser retomber lentement le bras, bouche entr'ouverte; l'air entre automatiquement; le ventre se détend et reprend sa place

- Ancrer les pieds pour sentir le sol, (assis, sentir l'appui sur les fessiers et les pieds).
- Prononcer le son [ch] longtemps, en une fois, pour expirer l'air, lèvres projetées.
- Ne pas aspirer l'air au moment de l'inspiration réflexe après la sortie de l'air sur le bruitage.
- Repérer le travail autonome des abdominaux et, en cas d'insuffisance de sensation, rentrer légèrement le ventre pendant l'élévation des bras et la prononciation du son.

Ⓟ **21** Monter latéralement l'autre bras. Même exercice.

ⓘⓟ **22** Monter latéralement les deux bras. Même exercice.

ⓘⓟ **23** Debout, pieds écartés, buste et tête souples, épaules relâchées.

Ou en appui contre un mur, pieds peu écartés et décalés du mur (environ 20 cm), le dos appuyé jusqu'aux omoplates; tête relâchée sans appui sur le mur.
Mettre les mains à la taille ou les poser à la base des côtes : souffler par la bouche en faisant le bruitage [chchch]; les mains se rapprochent. Cesser le bruitage après 2 ou 3 secondes. Ouvrir la bouche et laisser la taille se relâcher pour que l'air entre spontanément. Prolonger cette inspiration volontairement par la bouche et le nez conjointement jusqu'à sentir les mains s'écarter à nouveau. Tenir, bouche entr'ouverte, en suspens respiratoire (apnée confortable glotte ouverte) pendant 2 secondes puis souffler à nouveau sur le bruitage.

- Sans élever les épaules.

- Sans avancer le cou pendant le bruitage, regard en face, menton relâché.

- *Cette respiration qui favorise l'abaissement du diaphragme servira pour toutes les tenues de sons et les phrases musicales longues qui utilisent les muscles lents et résistants de la ceinture abdominale.*

24 En appui sur le sol, debout jambes écartées; genoux légèrement fléchis, faire le gros dos comme un ancien vendangeur harassé par le poids de sa hotte qui bande les muscles de son dos et élargit ses côtes pour mieux supporter la charge. En posant les mains dans le dos juste au-dessus de la taille, souffler sur [chchch] puis inspirer très lentement en sentant les côtes s'ouvrir sous les doigts.

- Repérer le mouvement autonome des abdominaux.

ⓘⓟ **25** En position de Sumo, genoux très fléchis, mains appuyées sur les genoux, doigts vers l'intérieur de la jambe, coudes écartés, tête relâchée; commencez par souffler doucement sur [chchch] puis plus fort et videz le reste d'air d'un coup. Laissez ensuite l'air entrer spontanément, bouche entr'ouverte.

- Rechercher la sensation de la contraction du ventre pendant la fin de l'expiration.

- Sentir l'ouverture des côtes et le relâchement abdominal quand l'air rentre de façon passive.

ⓘ **26** La main en tube devant la bouche, comme avec une sarbacane, projeter le son [tch]

- Ne pas avancer la tête en soufflant.

- *La puissance dépend de la précision du regard et de l'intention d'aller vers un auditeur imaginaire; les lèvres projetées permettent de diriger le souffle donc le son; les staccati, notes piquées utiliseront les muscles rapides qui gèrent la fermeture tonique des côtes.*

⇩ Préparation vocale :

Le travail contrôlé de la voix utilise les voyelles et s'appelle vocaliser. Certaines consonnes initiales permettent un affrontement en douceur des cordes vocales; les paroles du chant donnent informations et émotion. L'harmonie entre le souffle, l'articulation, le contrôle du son permet la portée de la voix vers les auditeurs. Exagérer le volume de la voix est inconfortable et nuisible pour le larynx.

ⓘⓟ **27** Silencieusement, alterner ouvertures et fermetures souples de la bouche pour mimer la série [mamama].

- Sentir le menton se détendre ainsi que les articulations de la mâchoire.

ⓘ **28** Recommencer une fois en terminant par une ouverture encore plus grande de la bouche.

- Pour atteindre l'ouverture adaptée, rechercher la sensation de loger un fruit rond, sans l'écraser dans l'espace compris entre la voûte du palais et le creux de la langue. Laisser le bâillement se dérouler s'il apparaît.

ⓟ **29** Murmurer, lèvres fermées sur [m] buste, tête et corps détendus.

- Rechercher la sensation du fruit maintenu délicatement dans la bouche toujours fermée pendant les murmures.

- Contracter légèrement les abdominaux pendant l'exercice.

- Rechercher la sensation de soutenir le murmure pendant tout son trajet depuis le bas du ventre jusqu'au sommet de la tête (pour les femmes) ou vers la poitrine (pour les hommes).

30 Enchaîner rapidement [mimumimumimu]; en desserrant les dents, les lèvres se projettent plus facilement vers l'avant.

- Rechercher pendant la prononciation du [i] la souplesse de la projection en limitant l'étirement des lèvres.

31 Tenir un son pendant 3 à 5 secondes en prononçant [mou], [mo], [mu].

- Garder les côtes ouvertes et souples et les épaules basses pendant la reprise d'air entre chaque vocalise.

- Choisir la consonne initiale (qui atténue l'attaque du son) la plus agréable et confortable [b, l, n, m, d].

32 Même exercice en changeant la hauteur de la voix de façon toujours confortable.

33 Compter à haute voix de 1 à 10 en «envoyant» chaque chiffre prononcé dans un panier imaginaire placé sur le sol, à différents endroits de la pièce.

- Veiller à ne pas projeter la tête avec la voix. Tous ces exercices permettent de travailler la projection vocale qui nécessite un bon appui postural, une ouverture buccale et une projection labiale, une respiration costo-abdominale et l'intention d'agir, dirigée par le regard.

ⓘ **34** Avec une balle réelle ou imaginaire, refaire l'exercice en l'envoyant à un partenaire ou sur des objets à différentes distances; le chiffre est prononcé au moment où la balle est au point le plus haut de la trajectoire.

- Rechercher la sensation de projeter sa voix.

- Sentir la contraction autonome des abdominaux dès l'intention du geste.

35 Psalmodier les jours de la semaine, un par un, puis deux par deux ainsi de suite jusqu'à pouvoir dire plusieurs fois de suite la semaine entière, sans reprendre de l'air.

- Veiller à chaque inspiration à ce que les épaules ne montent pas.

- Pour gagner de l'endurance, les côtes doivent rester ouvertes le plus longtemps possible pendant que la sangle abdominale accompagne le son. Préférer le confort à l'exploit.

ⓘ **36** Chanter doucement un son grave enchaîné avec un son aigu; prononcer la vocalise liée [dou-ou].

- Quand on passe du grave à l'aigu, plier légèrement les genoux pendant la fin de la note grave et le début de la note aiguë afin que la voix monte sans effort laryngé.

ⓘⓟ **37** Chanter doucement sur la vocalise liée [bou]. La voix monte et redescend comme une sirène d'alarme.

- Veiller à prendre une bonne inspiration nasale et buccale.

- Ne pas monter ou descendre la tête pendant l'exercice.

- Sentir le travail autonome des abdominaux.

38 Chanter «Au clair de la lune», seulement avec les voyelles (o ê e a u e) pour sentir la continuité de la sortie de l'air transformé en voix; une fois la conscience de la continuité du souffle et du soutien abdominal, ajoutez les consonnes.

- *Choisir de courts passages du répertoire pour refaire le même exercice.*

ⓘ **39** S'assurer, en fin d'échauffement de l'intégration des sensations essentielles: ancrage, au sol; regard en face; intention d'agir et de se faire plaisir; détente corporelle; projection vocale; relâchement laryngé; liberté et disponibilité de la sangle abdominale; respiration calme et basse.

ⓘ **40** S'habituer à observer une échelle (réelle pour la portée musicale, dessinée ou imaginaire) pour ajuster la voix. Utiliser la main pour marquer les intervalles entre les notes pendant l'apprentissage du chant pour éviter les problèmes de justesse.

Pendant la prestation vocale, toutes les sensations sont retrouvées. Elles sont recherchées et éprouvées de façon intermittente dès que les chorégraphies et les gestes expressifs qui accompagnent le chant modifient la position corporelle idéale.
ÉCHAUFFEMENT, CONFORT ET PLAISIR *dans le* ***TRAVAIL*** *sont les clés de la beauté et de la longévité de la voix pour la plus grande joie des chanteurs et des auditeurs.*

ECHAUFFEMENT

POSTURAL

FEUILLE D'OR
EFFONDREMENT + CUBES
MOUVEMENTS EPAULES
TETE
BRAS + BUSTE
DOS ROND + ROTATION BUSTE

RESPIRATOIRE

ALLUMETTE
BUEE VITRE + MAIN
BRRRR BRUITE
COTES + BOUEE

VOCAL

LEVRES BA BE BI BO BU BISOU ETC.

LANGUE DEDANS DEHORS
LA BLA
LA LE LI LO LU

ATM
DENTS SERREES OUVERTES
MACHER
BOU/ BO/ BU/
GAVA PA DA GA

ABDOS PFFF
BRRR VOCALISE GLISSADE
MURMURE TENU
BAMBA
MAMBO
A E I O U PFFF + PERINEE
TAAREELKA TENUE DE 5 A 30

CORPS ARPEGE
VOIX MONTE CORPS DESCEND
CUEILLIR / PLANTER
PLAISIR DECOUVRIR + SE SURPRENDRE

EN CAS DE SENSATION D'INCONFORT :

NUQUE COU	**Plier les genoux et continuer à chanter accroupi**
DOS	**Bascule en avant et relâchement dos bras**
LARYNX	**travailler sans les consonnes ou sur BOU**

« CHAUFFER SA VOIX »

Arlette OSTA

FICHE RÉCAPITULATIVE

Hygiène vocale du chanteur

Observer une bonne hygiène vocale en vie privée et professionnelle sans surmenage ni malmenage dans le confort et le plaisir de la voix.

Exercices d'échauffement :

ⓘ *exercice incontournable* Ⓟ *exercice pour la séance précédant la prestation publique*

Ⓟ Insérer *fréquemment des soupirs* entre les exercices et selon les besoins de chacun:

- longue inspiration nasale avec élévation exagérée des épaules, bras pendants le long du corps
- suspens respiratoire d'une seconde sans blocage
- affaissement des bras et du thorax pendant que le souffle ressort spontanément par la bouche ouverte, sans souffler.

ⓘ Les exercices se font souvent *debout*. Mais de nombreux groupes répètent les chants en *position assise* qui convient pour un grand nombre d'exercices :

- l'assise se fait dos appuyé contre le dossier, pieds bien à plat, genoux légèrement écartés pour tous les exercices de préparation posturale et respiratoire ainsi que pour la séance située avant la prestation qui doit être un moment d'apaisement moral et de mobilisation physique et mentale.
- pour la préparation vocale, l'assise se fait au bord de la chaise, pieds à plat, alignés ou décalés; dos vertical, menton relâché, regard en face.

Préparation posturale :

ⓘⓟ **1** Les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés (environ 20 cm), bras ballants; tête et pieds de face, plier les genoux 3 fois de suite; repousser le sol pour remonter lentement.
2 Même exercice, tête de face, pieds en dehors.
3 Même exercice, tête de face, pieds vers la gauche.
4 Même exercice, tête de face, pieds vers la droite.
5 Même exercice, pieds de face, tête à droite.
6 Même exercice, pieds de face, à gauche.

Ⓟ **7** Genoux légèrement fléchis, pieds de face, bassin, bras et tête libres, rotations souples du buste, de droite à gauche.
8 Se soulever sur les pointes des pieds plusieurs fois de suite; le dos reste vertical, la taille est souple; à la montée comme à la descente, les épaules ne bougent pas.

Ⓟ **9** Sur les deux jambes en appui sur le sol, pieds écartés, bras relâchés; appuyer alternativement sur les talons et sur les orteils sans décoller les pieds.

ⓘⓟ **10** Debout, pieds ancrés dans le sol (*assis en séance de détente),* élever le menton souplement; revenir en position de relâchement laryngé, nuque relâchée, menton légèrement plus bas que l'horizontale, bouche entr'ouverte, regard en face.

ⓘⓟ **11** Même exercice : abaisser le menton vers la poitrine.

ⓘⓟ **12** Tourner sans forcer le menton vers l'épaule à droite, à gauche.

ⓘⓟ **13** Même exercice en inclinant la tête; oreille droite, gauche vers l'épaule correspondante.

ⓘⓟ **14** Même exercice avec mouvement de la tête qui décrit un cercle dans un sens puis dans l'autre en combinant les positions précédentes.

ⓘⓟ **15** Debout, pieds ancrés au sol *(assis en séance de détente),* élever plusieurs fois alternativement une épaule puis l'autre, bouche ouverte sans bouger la tête.

ⓘⓟ **16** Même exercice, les deux épaules en même temps.
17 Même exercice en étirant la colonne vertébrale vers le haut en même temps que les épaules montent et sans la laisser s'effondrer quand les épaules descendent.

Ⓟ **18** Debout ou assis, bouche entr'ouverte; en bougeant le moins possible, contracter successivement, l'une après l'autre, les parties du corps suivantes : mains ouvertes/bras/épaules/omoplates/mollets/cuisses/fessiers/ventre/mâchoire.
Alterner droite et gauche.
19 Pour les chanteurs de variété, s'habituer à tenir le micro (ou à mimer le geste) puis à l'éloigner sans mettre le cou en extension.

⇧ Préparation respiratoire :

Ⓟ **20** Monter latéralement un bras, en prononçant le son [chchch] et prolonger ce bruitage sonore jusqu'à ressentir que le ventre se contracte; laisser retomber lentement le bras, bouche entr'ouverte; l'air entre automatiquement; le ventre se détend et reprend sa place.

Ⓟ **21** Monter latéralement l'autre bras. Même exercice.

ⓘⓟ **22** Monter latéralement les deux bras. Même exercice.

ⓘⓟ **23** Debout, pieds écartés, buste et tête souples, épaules relâchées.
Ou en appui contre un mur, pieds peu écartés et décalés du mur (environ 20 cm), le dos appuyé jusqu'aux omoplates; tête relâchée sans appui sur le mur.
Mettre les mains à la taille ou les poser à la base des côtes: souffler par la bouche en faisant le bruitage [chchch]; les mains se rapprochent. Cesser le bruitage après 2 ou 3 secondes. Ouvrir la bouche et laisser la taille se relâcher pour que l'air entre spontanément. Prolonger cette inspiration volontairement en inspirant par la bouche et le nez conjointement jusqu'à sentir les mains s'écarter à nouveau. Tenir, bouche entr'ouverte, en suspens respiratoire pendant 2 secondes puis souffler à nouveau sur le bruitage.
24 En appui sur le sol, debout jambes écartées; genoux légèrement fléchis, faire le gros dos comme un ancien vendangeur harassé par le poids de sa hotte qui bande les muscles de son dos et élargit ses côtes pour mieux supporter la charge. En posant les mains dans le dos juste au-dessus de la taille, souffler sur [chchch] puis inspirer très lentement en sentant les côtes s'ouvrir sous les doigts.

ⓘⓟ **25** En position de Sumo, genoux très fléchis, mains appuyées sur les genoux, doigts vers l'intérieur de la jambe, coudes écartés, tête relâchée; commencer par souffler doucement sur [chchch] puis plus fort et vider le reste d'air d'un coup; laisser ensuite l'air entrer spontanément, bouche entr'ouverte.

ⓘ **26** La main en tube devant la bouche, comme avec une sarbacane, projeter le son [tch]

⇩ Préparation vocale :

ⓘⓟ **27** Silencieusement, alterner ouvertures et fermetures souples de la bouche pour mimer la série [mamama].

ⓘ **28** Recommencer une fois en terminant par une ouverture encore plus grande de la bouche.

Ⓟ **29** Murmurer, lèvres fermées sur [m] buste, tête et corps détendus.
30 Enchaîner rapidement [mimumimumimu]; en desserrant les dents, les lèvres se projettent plus facilement vers l'avant.
31 Tenir un son pendant 3 à 5 secondes en prononçant [mou], [mo], [mu].
32 Même exercice en changeant la hauteur de la voix de façon toujours confortable.
33 Compter à haute voix de 1 à 10 en «envoyant» chaque chiffre prononcé dans un panier imaginaire placé sur le sol, à différents endroits de la pièce.

ⓘ **34** Avec une balle réelle ou imaginaire, refaire l'exercice en l'envoyant à un partenaire ou sur des objets à différentes distances; le chiffre est prononcé au moment où la balle est au point le plus haut de la trajectoire.
35 Psalmodier les jours de la semaine, un par un, puis deux par deux ainsi de suite jusqu'à pouvoir dire plusieurs fois de suite la semaine entière, sans reprendre de l'air.

ⓘ **36** Chanter doucement un son grave enchaîné avec un son aigu; prononcer la vocalise liée [dou-ou].

ⓘⓟ **37** Chanter doucement sur la vocalise liée [bou]. La voix monte et redescend comme une sirène d'alarme.
38 Chanter «Au clair de la lune», seulement avec les voyelles (o ê e a u e) pour sentir la continuité de la sortie de l'air transformé en voix; une fois la conscience de la continuité du souffle et du soutien abdominal, ajouter les consonnes.

ⓘ **39** S'assurer, en fin d'échauffement de l'intégration des sensations essentielles: ancrage, au sol; regard en face; intention d'agir et de se faire plaisir; détente corporelle; projection vocale; relâchement laryngé; liberté et disponibilité de la sangle abdominale; respiration calme et basse.

ⓘ **40** S'habituer à observer une échelle (réelle pour la portée musicale, dessinée ou imaginaire) pour ajuster la voix. Utiliser la main pour marquer les intervalles entre les notes pendant l'apprentissage du chant pour éviter les problèmes de justesse.

Travailler sa voix

La voix est un élément essentiel de l'acte de prêcher[1]. Le contrôle de la voix demande une maîtrise des muscles qui la mettent en marche. Mais pour contrôler sa voix, il convient aussi de savoir contrôler ses émotions. Or deux moyens sont possibles pour cela : la voie thérapeutique par la maîtrise du psychisme et la voie mécanique par une bonne gymnastique des muscles de l'organe vocal, des muscles faciaux et respiratoires et de la gestuelle en général (y compris du visage). Ces deux voies peuvent d'ailleurs se compléter. En fait, elles sont indissociées. La voix entraîne des émotions, qui entraînent des gestes, qui eux-mêmes provoquent d'autres émotions et ainsi de suite. Cependant, le seul travail mécanique de la voix peut amener des résultats très satisfaisants. Par la pratique régulière de l'émission de sons, on peut mieux maîtriser l'intensité de sa voix. La diction peut permettre de poser sa voix et donc de rendre le discours aisé et compréhensible ; cela gommera les syllabes avalées, les phonèmes distordus, les petits défauts qui impliquent de ne pas être bien entendu. Travailler sa posture permettra de corriger certains défauts dont on ne se rend peut-être pas compte mais qui entrave la communication ; cela permettra d'adopter une attitude ouverte qui invitera les auditeurs à écouter d'emblée. Enfin, le travail de respiration peut aider à centrer les émotions, à éviter le trac.

Transformer sa voix du tout au tout est impossible. La voix est le résultat de l'anatomie (qu'on ne peut pas changer) et de la manière dont on utilise cette anatomie. Ainsi, en la travaillant, on peut en changer le timbre, la rondeur, la variété phonique, la prononciation. On peut apprendre à jouer de sa voix, c'est-à-dire savoir ce qui s'exprime dans telle intonation, tel souffle. C'est surtout pouvoir la commander, pouvoir diriger son souffle au bon endroit au bon moment. C'est la déplacer dans divers registres, graves, aigus. C'est prendre un accent juste dans un fragment de phrase particulier. C'est aussi augmenter son volume sans crier quand on veut attirer l'attention sur un passage particulier. Tout cela n'est peut-être pas donné à tout le monde, mais c'est aussi une question de volonté, de motivation et de travail.

Voici donc quelques exercices pour travailler sa voix. Faire des exercices de **respiration** est indispensable pour augmenter son débit de paroles et ils permettent de développer, poser, soutenir la voix afin de maintenir sans risque un effort vocal de longue durée. Ces exercices mettent en action les muscles des côtes qui soutiennent le diaphragme, développent la capacité pulmonaire et l'élasticité de l'ensemble des membranes de l'appareil respiratoire.

- **Le ballon** (exercice de respiration pour le contrôle de l'air)

Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret. Détendez-vous. Tenez-vous droit. Soufflez jusqu'au bout tout l'air que vous avez. Commencez à chronométrer. Inspirez par la bouche tout doucement un petit filet d'air. Imaginez que cet air va toucher le sol sous votre assise. Continuez à inspirer, courbez un peu le dos si nécessaire. L'air que vous respirez doit gonfler le ventre avant de gonfler les côtes. Pour cela, continuez à penser que cet air va sous votre assise. Lorsque vous avez la sensation d'être gonflé comme un ballon, attendez dans cette position une à deux secondes. Soufflez d'un coup. Au début, cette inspiration ne durera que quelques secondes (environ 5). Plus vous ferez cet exercice, plus le nombre de secondes augmentera (40 secondes est un bon score).
Difficulté : faire gonfler le ventre avant les côtes. Trouver tous les muscles qui se mettent en action pour pousser vos entrailles et faire de la place à vos poumons.
But : augmenter la capacité d'air que vous pouvez faire entrer dans vos poumons.

- **Le trampoline** (exercice de respiration pour la tonicité du diaphragme)

Allongez-vous confortablement, le dos bien plat, jambes parallèles, les bras le long du corps, tête droite. Regardez le plafond. Soufflez tout l'air que vous avez en vous. Inspirez par la bouche profondément et lentement en imaginant que l'air qui entre en vous pousse vos viscères. Restez en apnée plusieurs secondes en contractant vos abdominaux. Si besoin, tapotez-les par coups secs avec vos doigts. Relâchez. Recommencez dix fois.
Difficulté : maintenir les abdominaux bien contractés pendant l'apnée. Tenir cette position le plus longtemps possible.
But : assouplir et tonifier le diaphragme (muscle essentiel à la respiration).

Les **résonateurs** sont les cavités dans lesquelles les ondes vibratoires d'un son prennent forme avant de sortir du corps. Dans un premier temps, l'air percute les cordes vocales, leur vibration entraîne un son qui finira de se former dans la cavité où le souffle sera principalement dirigé. Les formes de ces cavités, leur taille, leur élasticité et leur humidité participent à la nature du son. Les harmoniques dépendent de la répartition du souffle utilisé vers les différentes cavités. Des exercices peuvent aider à améliorer l'élasticité de ces résonateurs et à contrôler le trajet de l'air vers telle ou telle cavité pour améliorer la qualité des sons.

- **Miam-miam** (exercice de résonateurs)

Assis ou debout, tête et dos droits, les pieds bien posés au sol, dites « Miam-miam-miam » le plus longtemps possible en un souffle, sur la même note. Dirigez votre souffle vers l'avant de la cavité nasale pour la faire résonner. N'augmentez pas le volume pour autant. Faites percuter le souffle dans la cavité nasale. Reprenez « Miam-miam-miam ». Arrêtez, reprenez votre souffle, tout à votre rythme. Inspirez puis recommencez sur une autre note et encore une autre. Sentez les résonances que cela entraîne.
Difficulté : garder les muscles du cou et du larynx très relaxés. Sentir des vibrations au-dessus des dents supérieures au niveau du « pied de nez ».
But : faire connaissance avec l'un des résonateurs principaux : l'avant de la cavité nasale. L'entraîner à résonner. L'assouplir.

- **Bébé dort** (exercice de résonateurs et de contrôle de l'air)

Assis ou debout, placez-vous dans une pièce silencieuse, au calme. Imaginez qu'un bébé dort dans son berceau dans la même pièce et qu'il est impératif de ne pas le réveiller. Chantez votre chanson préférée. Ne chuchotez surtout pas, votre voix doit être « timbrée » (on doit entendre le son). Le volume doit être simplement au minimum. Constatez les difficultés que vous rencontrez sur certaines notes. Reprenez ces notes jusqu'à ce que vous arriviez à chanter toute la chanson à ce volume sans difficulté.
Difficulté : résister à la tentation d'augmenter le volume pour passer sur certaines difficultés.
But : maîtriser les différents résonateurs. Prendre conscience des endroits où résonne le plus la voix suivant les notes et les phonèmes exécutés : tantôt dans le nez, tantôt dans la bouche, ou plus vers les lèvres, etc.

La **gymnastique faciale** contribue à une forme de musculation. Dynamiser, muscler, tonifier, étirer, assouplir… c'est ce dont ont besoin les muscles de la face et du cou pour parler distinctement. Les muscles des joues et des lèvres influent sur la dynamique des paroles ; ceux du cou ajustent la position laryngée ; ceux de la bouche font varier les formes des cavités de résonance. La langue est le grand chef d'orchestre du tout.

- **Le tigre** (exercice de gym faciale)

Debout devant une glace, ouvrez la bouche au maximum : imaginez que votre mâchoire veut toucher le sol ; découvrez vos dents en écartant les lèvres, la langue reste plate et large. Maintenez cette position deux à trois secondes. Relâchez. Recommencez, puis, lorsque vous êtes en position, soufflez fort par la bouche en laissant le souffle faire un bruit de frottement. Ca y est ! Vous êtes un tigre…
Difficulté : garder la langue plate. Ouvrir plus grand la bouche que vous ne l'imaginiez.
But : habituer la mâchoire à s'ouvrir au maximum dès que vous en aurez besoin pour prononcer des syllabes ouvertes. Assouplir les jours, les lèvres, la langue. S'amuser avec son souffle.

- **L'oiseau** (exercice de gym faciale)

Placez-vous devant un miroir. Bouche fermée, touchez les dents du bas avec le bout de la langue. Avec vos doigts (et sans appuyer) touchez votre pomme d'Adam pour l'identifier. A présent, regardez cette partie de votre anatomie (qui est votre larynx) dans le miroir et faites la descendre. Observez. La peau qui est sous votre menton est aussi entraînée vers le bas à chaque fois que vous descendez la pomme d'Adam. Si ce n'est pas le cas, exagérez le mouvement. Vous devez sentir le muscle qui est sous la langue travailler en tirant la langue vers le bas. Une fois que vous avez le bon mouvement, faites des séries de dix à la suite. Relâchez et recommencez.
Difficulté : réveiller une partie importante des muscles qui contrôlent le mouvement du larynx.
But : renforcer certains muscles qui vous serviront à contrer l'élévation intempestive du larynx pour faire un son aigu ou l'abaissement exagéré pour faire un son grave.

Les exercices d'**articulation**, et en particulier les « tournelangues », sont faits pour aider à acquérir ou à retrouver une bonne distinction des syllabes phonétiquement proches afin de mieux se faire comprendre. Cela peut aider également à parler vite avec dextérité.

- **Ta-pa-ta** (exercice d'articulation)

Assis ou debout, les pieds parallèles bien posés au sol. Soufflez vigoureusement puis prenez une grande inspiration. Dites « ta-pa-ta-pa-ta-pa-ta… » assez vite, en exagérant l'articulation, jusqu'à ce que vous n'ayez plus de souffle. Recommencez cinq fois. Vous pouvez également dire : « to-po-to-po-to… » ; ainsi que : « ti-pi-ti-pi-ti… » ou « tou-pou-tou-pou-tou… ».
Difficulté : bien prononcer, le plus vite possible.
But : obtenir une bonne tonicité de la bouche.

- **La syllabe** (exercice d'articulation)

Lisez les phrases ci-dessous à haute voix. Commencez en séparant nettement chaque syllabe, que vous prononcerez exagérément. Recommencez en séparant toujours nettement les syllabes mais avec un intervalle plus petit entre chacune. Enfin, prononcez-la normalement, puis de plus en plus vite. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un métronome. Chaque battement correspondra à une syllabe. Commencez sur un rythme très lent, puis augmentez la cadence progressivement.

  - *Songeons à la sauge sans fausse chose*
  - *Ta tatin tient tant que ta tati tient ta tatin très bien*

Difficulté : ne pas mélanger les syllabes.
But : faire une distinction nette entre des sons proches afin que votre interlocuteur n'ait pas à faire d'effort pour vous comprendre.

Les exercices de **posture** contribuent à axer le corps autour de son centre de gravité et à lui donner un peu plus de tonus. Il s'agit de se mettre ou remettre en synergie avec son image corporelle afin qu'elle ne soit pas une gêne. L'important, c'est de « tenir » son corps.

- **Le fil** (exercice pour améliorer sa posture)

Prenez un fil épais. Accrochez-y un poids. Placez-vous debout et de profil devant un miroir, les pieds parallèles dans le prolongement du bassin. Tenez la ficelle contre votre menton. Le poids en bas, entre vos pieds, doit effleurer le sol. Vérifiez que le fil effleure votre cage thoracique, votre nombril et votre pubis. Si ce n'est pas le cas (comme pour la plupart des gens) ajustez votre position : rentrez le ventre ; ouvrez la cage thoracique ; reculez la tête en avant ou en arrière ; basculez légèrement le bassin en avant ou en arrière ; prenez plus appui sur l'avant, le centre ou l'arrière des pieds. Une fois ajusté, maintenez cette position six secondes en inspirant silencieusement. Relâchez. Recommencez cinq fois. Lorsque vous serez habitué à cet exercice, faites-le sans le fil avec les bras le long du corps.
Difficulté : ajuster la position.
But : se repositionner autour du centre de gravité du corps.

- **Le roseau** (exercice pour améliorer sa posture)

Debout devant un miroir. Posez la pointe du pied droit sur le coup de pied gauche, le genou droit à l'extérieur. Joignez les mains devant la poitrine sans croiser les doigts. Montez les mains jointes progressivement au-dessus de la tête en soufflant. Marquez un temps d'arrêt, puis descendez les mains en inspirant profondément. Marquez un temps d'arrêt. Recommencez cinq fois de suite. Relâchez. Changez de pied et recommencez cinq fois sur le pied droit.
Difficulté : rester calme, chercher son équilibre.
But : positionner son corps autour de l'axe d'équilibre qui se trouve deux doigts sous le nombril.

[1] L'essentiel de cette note s'inspire de : Charlotte Guedj, *ABC de la voix. Parler mieux, chanter juste, communiquer tout simplement*, Paris, Grancher, 2007. C'est un ouvrage que je conseille sans hésiter et que vous pourrez acquérir pour aller plus loin. Il est à la fois simple, accessible et pratique. Tous les exercices proposés ici et bien d'autres sont tirés de ce livre. Un autre ouvrage qui fait référence au sujet de la voix est : Dr Yves Ormezzano, *Le guide de la voix*, Paris, Odile Jacob, 2000 ; c'est un livre plus complet et plus technique mais évidemment peut-être moins accessible et pratique. Bref, ces deux ouvrages se complètent bien.

L'échauffement vocal

Sur le plan technique, l'échauffement vocal entraîne une connaissance précise de sa propre voix et affine la perception et l'écoute de celle-ci dans les domaines de la relaxation, de la place de la voix, de la justesse, de la couleur et de la discrimination auditive.

Sur le plan musical, il permet une prise de conscience du pouvoir expressif de la voix. Certains échauffements sont en relation directe avec une ou des difficultés d'un chant à apprendre.

A l'école, il est intéressant de ritualiser le moment d'échauffement vocal afin qu'il devienne une habitude d'écoute et de mise en disponibilité ainsi qu'un moment de concentration.

Les grandes étapes :

- Mise en disponibilité corporelle : décontraction musculaire, puis travail sur le souffle et la gestion de la respiration. Cette phase est visuelle et ne requiert pas beaucoup d'intervention de la part de l'enseignant.
- Exercices de place de la voix à travers des jeux vocaux variés dans lesquels la voix doit être projetée, ou des trames collectives dans lesquelles chaque individualité prend sa place.
- Des vocalises visant une ou plusieurs difficultés particulières de la technique vocale, permettant la précision mélodique (ex : travail d'un intervalle particulier), rythmique ou de timbre (couleur d'une voyelle ou d'un phonème)

Mise en disponibilité corporelle :

Décontraction du corps :

- Rotation de la tête, dire oui, non, faire un cercle avec le bout du nez.
- Se frictionner tout le corps comme quand il fait froid
- S'étirer comme un chat, essayer de toucher le plafond, de pousser les murs
- Se tenir droit comme si on avait un paquet sur la tête

Décontraction du visage :

- Se masser les joues, les ailes du nez, l'arcade sourcilière et le front du bout des doigts..
- Faire le lion, faire une grimace en relevant les ailes du nez et relâcher
- Plisser le front ou l'étirer

Décontraction de l'appareil vocal :

- Mâchoire : serrer les dents comme si on était en colère, laisser tomber la mâchoire inférieure. Abaisser et remonter la mâchoire inférieure en tenant le menton et sans le tenir.

- Langue : claquer la langue lentement et vite (bruit du sabot au pas, au trot, au galop. Faire le ménage dans sa bouche avec la langue.

- Larynx : baîller en disant : « je baille comme un petit lion, puis un grand, puis un très grand lion ». Ouvrir grand l'intérieur de la bouche comme si on avait une pomme de terre chaude dedans

Respiration :

- Respiration abdominale : dégonfler le « ballon ventre » en l'écrasant avec ses mains puis ouvrir en laissant rentrer l'air. Gonfler une bouée autour du ventre.

- Souffle : ramasser une fleur, la sentir, souffler sur une bougie sans vouloir l'éteindre, puis une ou deux bougies (souffles brefs), 5 bougies (souffle plus long), Souffler pour enlever le sable que l'on a sur les mains, faire des rafales de vent faible, fort : bise qui siffle.

- Sentir et contrôler le diaphragme : inspiration lente par le nez, suspension et expiration brutale sur tch… Imiter le petit train : tchou, tchou, le serpent, ksssss, le grillon, tssss, l'abeille, bzzzz, faire le rire du papa ours ha ha ha

Exercices de la place de la voix :

- Bâillement sonore
- Bonjour : à des hauteurs et intensités diverses.
- Rires : ho ho ho, ha ha ha , i i i

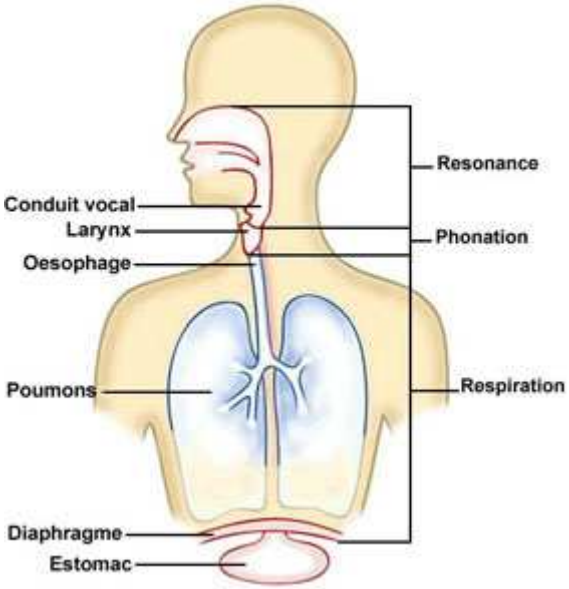
Vocalises :

- Je vous conseille les documents « Vocalises » chez vandevelde et « la chorale à l'école » disponible au cddp. Vous aurez des exemples de vocalises et d'échauffement vocal en général.

Comprendre la voix

1. Production de la voix

La voix est produite par la vibration dans le larynx de l'air provenant des poumons, vibration qui est modifiée par des résonnances dans la bouche et le nez.



La voix est donc déterminée par trois systèmes :

1. la **production de l'air**, qui met en jeu les poumons, le diaphragme et les différents muscles du thorax
2. la **vibration** de cet air dans le larynx, produite par les cordes vocales,
3. la **résonnance** de cette vibration dans la bouche et le nez dont la configuration va changer le timbre de la voix.

Bien chanter implique l'utilisation et le contrôle de ces trois systèmes.

Production de l'air

Pour avoir une voix puissante et stable, il faut avoir un débit d'air puissant et stable. Pour ce faire, il faut d'une part travailler les muscles qui sont en jeux dans cette production, mais aussi être dans une **posture** qui permette d'utiliser au mieux les capacités de ces muscles.

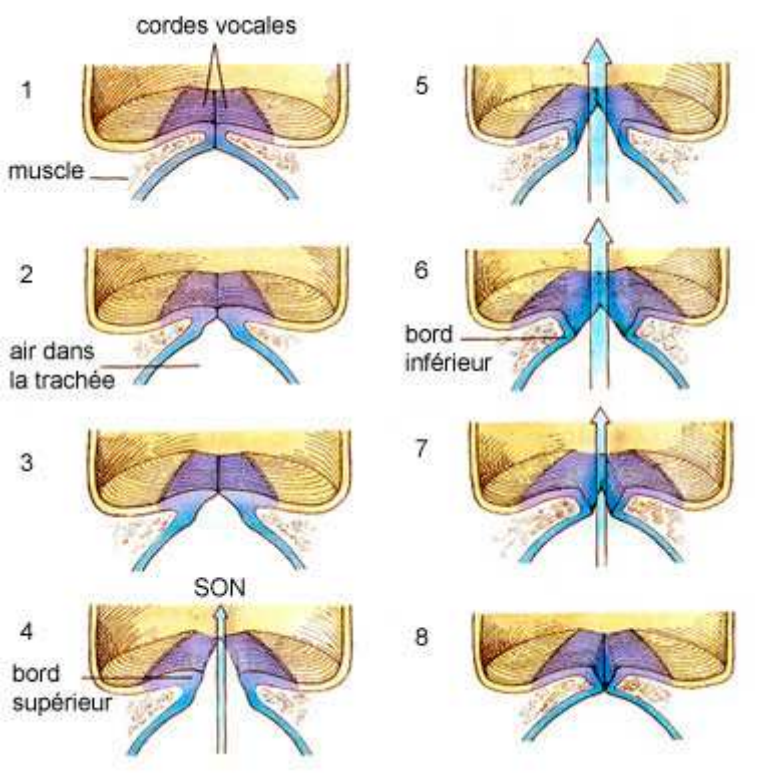
Pour pouvoir expulser de l'air, il faut commencer par l'inspirer et remplir les poumons. C'est le rôle des muscles inspirateurs dont le plus important est le diaphragme. Ensuite on contracte les muscles expirateurs pour souffler l'air dans le larynx. Les muscles inspirateurs et expirateurs fonctionnent en couples et permettent un contrôle du débit de l'air. Les muscles inspirateurs venant freiner les muscles expirateurs pour éviter que tout l'air sorte d'un coup. Le contrôle du **diaphragme** est important aussi bien pour inspirer une grande quantité d'air que pour contrôler le débit lors du chant.

Quand on est assis ou quand on est vouté, nos poumons ne peuvent pas se remplir complètement et donc notre capacité respiratoire est diminuée. Pour bien chanter, il faut être debout et se tenir droit.

La position de la tête a aussi une certaine influence, dans la mesure où si elle trop penchée en avant ou en arrière l'air a du mal à passer. Il faut donc avoir la tête relativement droite, une certaine marge étant possible.

Mise en vibration de l'air

La vibration de l'air est réalisée par les **cordes vocales**, qui sont des sortes de bourrelets de chair à l'intérieur du larynx. Le mécanisme précis est décrit dans le schéma ci-dessous.



Lorsque l'on inspire, les cordes vocales sont ouvertes et l'air passe librement dans le larynx.

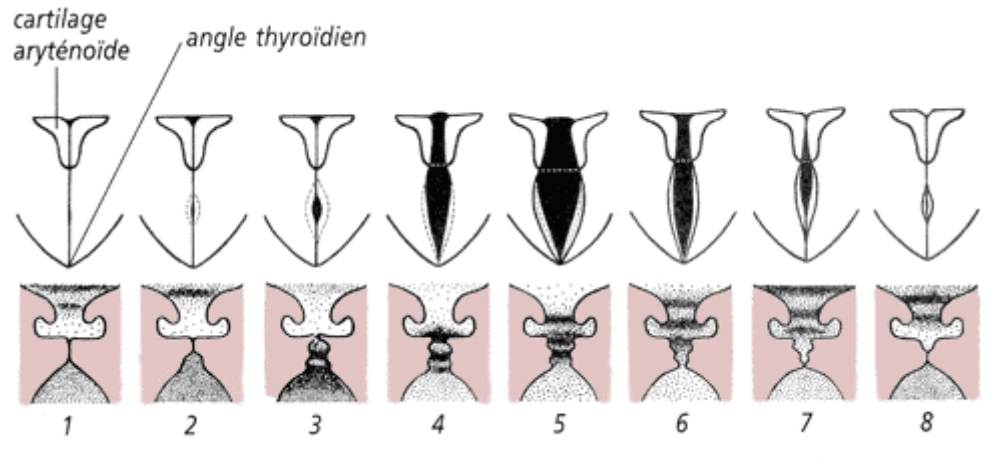
Lorsque l'on parle ou l'on chante, on contracte les cordes vocales, ce qui ferme le passage de l'air, en contractant les muscles expirateurs on augmente la pression de l'air, ce qui oblige les cordes vocales à s'entrouvrir et une bouffée d'air s'échappe en vibrant, la pression rediminue et les cordes vocales se referment. Ce cycle recommence à une fréquence qui dépend de la tension dans les cordes vocales et de la pression de l'air. C'est un peu le même mécanisme que lorsque l'on siffle, sauf que dans ce dernier cas, ce sont les lèvres qui font vibrer l'air.

Comprendre la voix

2. Les mécanismes

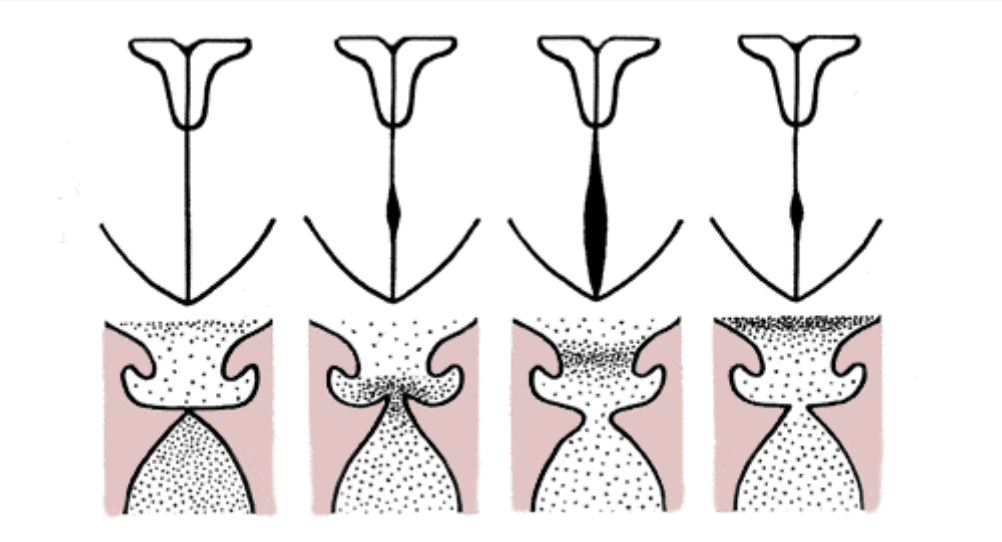
L'ouverture et la fermeture des cordes vocales se font suivant deux modes : le mécanisme lourd (ou mécanisme I) et le mécanisme léger (ou mécanisme II).

Le **mécanisme lourd** est surtout utilisé par les hommes, il permet de produire des sons entre 80 Hz et 400 Hz. Dans ce mode de fonctionnement, les cartilages aryténoïdes, qui sont à une des extrémités des cordes vocales, bougent en même temps que celles-ci.



Le mécanisme lourd

Le **mécanisme léger** est plus particulièrement utilisé par les femmes et les enfants. Dans ce mode, les cordes vocales sont plus tendues, et les cartilages aryténoïdes ne bougent pratiquement pas. Les fréquences produites ainsi vont approximativement de 300 Hz à 1500 Hz.



Le mécanisme léger

Ces mécanismes ne sont pas réservés à un sexe ou l'autre. Les hommes peuvent utiliser le mécanisme léger et les femmes le mécanisme lourd. Par contre, les études les plus récentes montrent qu'il n'existe pas d'autre mode de production, on utilise soit l'un soit l'autre, et il n'existe pas de transition douce entre les deux.

Le passage entre les mécanismes

Quand un homme part d'une note grave et monte progressivement dans l'aigu (et le contraire pour les femmes, de l'aigu au grave), on peut entendre une discontinuité au moment où l'on passe d'un mécanisme à l'autre.

Il est possible de s'entrainer pour que ce passage soit inaudible, on peut alors produire une "sirène" continue.

Pour des voix non travaillées, ce passage se fait en général entre 290 et 350 Hz pour les hommes et entre 310 et 300 Hz pour les femmes. Tout le monde ne fait pas ce passage à la même fréquence.

Vocabulaire et mécanisme

On parle de "**voix de tête**" pour la voix produite par le mécanisme léger par une femme. Quand c'est par un homme, on parle de "**voix de fausset**" (falsetto en Italien).

Pour le mécanisme lourd utilisé par les hommes, on parle de "**voix de poitrine**".

Ces termes ont été créés à une époque où on ne connaissait pas encore le mécanisme exact de la production de la voix.

Les autres mécanismes

Il existe deux autres mécanismes moins utilisés que les deux principaux, il s'agit du "**fry**" et du "**sifflet**".

Le fry est une sorte de râle produite dans l'extrême grave réalisé en détendant les cordes vocales et en utilisant une faible pression d'air. Il est peu sonore et plus facilement produit pas les hommes.

Le sifflet est plus facilement produit par les femmes pour produire des sons extrêmement aigus. L'air passe avec force dans un passage étroit, les cordes vocales ne vibrant pratiquement pas. C'est la turbulence de l'air qui produit le son.

Comprendre la voix

3. Le contrôle de la hauteur

La hauteur du son produit dépend de quatre paramètres:

1. la pression de l'air,
2. l'étirement des cordes vocales,
3. la raideur du muscle vocal,
4. la force d'accolement des cordes vocales.

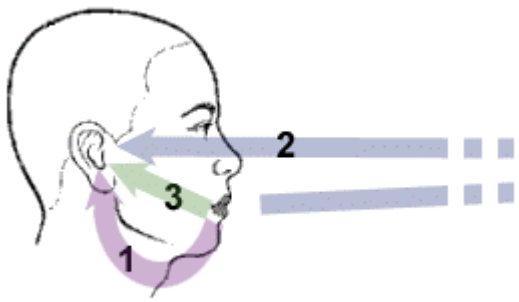
La pression de l'air est contrôlée par l'ensemble des muscles respiratoires: diaphragme, abdominaux, muscles intercostaux, et dans une moindre mesure muscles du cou.

Les autres paramètres sont contrôlés par les muscles du larynx: muscle crico-thyroïdien, muscle thyro-aryténoïdien, muscle crico-arythénoïdien latéral et muscle crico-arythénoïdien postérieur. L'effet de ces muscles dépend du mécanisme utilisé.

Le contrôle de la hauteur est donc avant tout un **contrôle musculaire**. Sa maîtrise est une question d'entraînement, comme dans un entraînement sportif.

Les boucles audio-phonatoires

Bien chanter suppose de bien entendre. Les sourds ont du mal à contrôler leur voix, un bouchon de cérumen ou certaines otites vont empêcher d'entendre certains sons graves, d'autres surdités touchent les sons aigus.



La voix que l'on émet soi-même parvient à nos oreilles selon trois chemins:

1. par une voie courte depuis la bouche,
2. après modification par l'acoustique extérieure,
3. en traversant le crâne directement vers l'oreille interne.

Les aigus sont mal transmis par la voie directe, ce qui fait que lorsque l'on écoute sa voix enregistrée, on a du mal à la reconnaître, elle parait trop aigüe.

Dans le circuit long, il existe une rétroaction de la salle qui est variable selon la nature des matériaux utilisés et ses dimensions. Certaines salles sont plus agréables que d'autres selon que la voix est correctement renvoyée ou qu'elle se perd au loin.

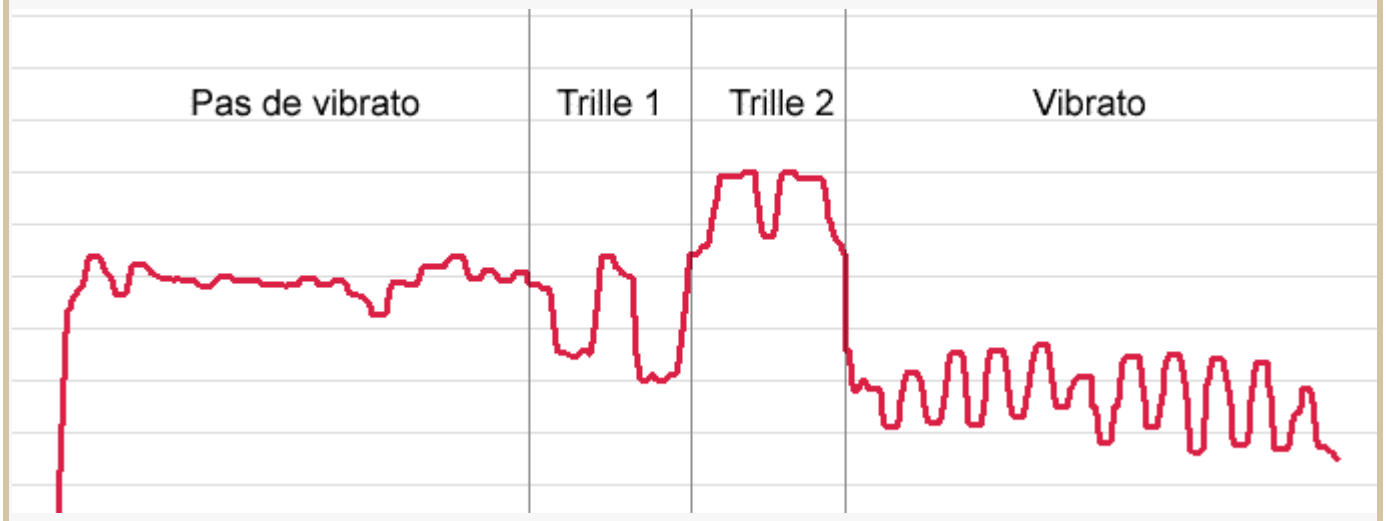
Dans l'écoute interne, la voix parvient à l'oreille par le biais des vibrations des os, des tendons et des muscles. La voix est déformée: les sons ne se propagent pas de la même manière dans l'air et dans les tissus du corps.
Tous ces sons internes et externes se mélangent, variés en qualité et décalés dans le temps: c'est une raison supplémentaire pour ne pas reconnaître sa voix au magnétophone.

Chanter juste

Tout le monde peut chanter, avec plus ou moins de facilité, mais le chanter faux se corrige en général assez bien. Chanter juste comprend trois étapes: entendre, mémoriser, reproduire. Il est rare que l'audition ou la mémoire soit en cause. En général, chanter faux provient d'une déficience d'apprentissage.

Le vibrato

Le vibrato est une variation de fréquence et d'amplitude de la voix autour de la note visée par le chanteur. L'écart est de l'ordre d'un quart à un demi-ton, avec une fréquence de 5 à 7 Hz.
Il ne faut pas confondre le vibrato avec la trille qui est l'alternance entre deux notes, ni avec le trillo qui est la répétition haché de la même note.



Vibrato et trilles réalisés par Whitney Houston

La voix chuchotée ne possède pas de vibrato, ni une voix forcée ou émise sans confort avec crispation musculaire. Le vibrato est involontaire. Il est produit lorsqu'il existe une position d'équilibre entre deux muscles antagonistes du larynx grâce à une boucle réflexe. C'est le même mécanisme réflexe qui fait trembler les genoux de certains lorsqu'en position assise ils mettent leurs pieds sur la pointe.
Le vibrato est amplifié de façon importante par un effet de résonnance du squelette laryngé dont la fréquence propre est de l'ordre de 5 Hz.
Supprimer le vibrato d'une voix est possible, mais exige de l'énergie et fait baisser le rendement de la voix.

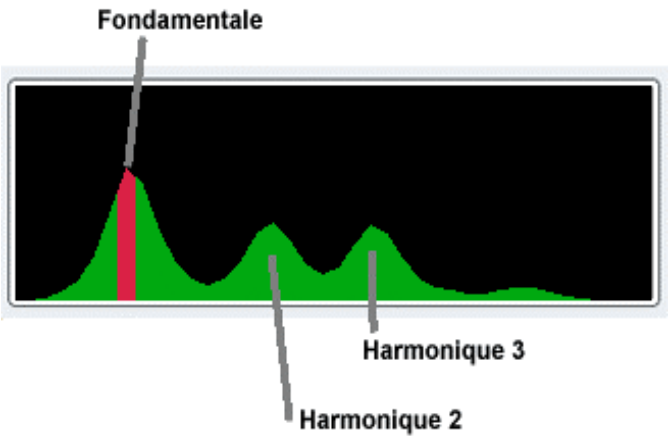
Le vibrato est donc un phénomène naturel, programmé neurologiquement. Il ne s'apprend pas mais se dévoile quand le reste du geste vocal est réalisé dans des conditions optimales.

D'après http://www.chaumetsoftware.com/voix.html

Comprendre la voix

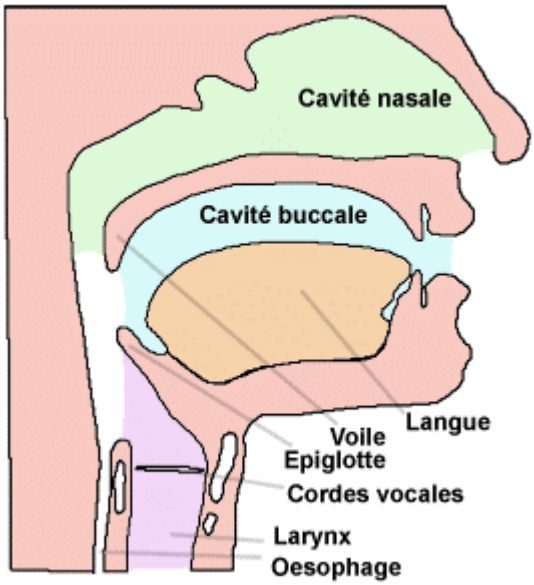
4. Le timbre

Le son produit au niveau des cordes vocales est constitué, comme toute vibration, d'un mélange de fréquences, appelé harmoniques, multiples d'une fréquence de base appelée fondamentale. La répartition de l'amplitude de ces fréquences est appelée spectre en acoustique ou timbre en musique.



Dans l'image ci-contre, le trait rouge représente la position de la fondamentale, les autres bosses sont les différentes harmoniques.

Notre oreille est capable, non seulement de détecter la fondamentale d'un son, mais aussi de reconnaître différents spectres.

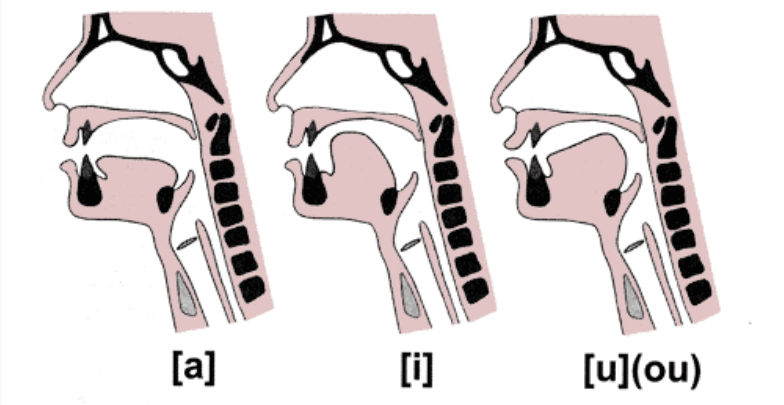


Les résonateurs

Le spectre du son produit par nos cordes vocales est modifié par les résonances des différentes harmoniques dans les cavités situées entre les cordes vocales et l'extérieur: le pharynx, la bouche et les cavités nasales. En fonction de la forme de ces cavités, certaines fréquences seront atténuées alors que d'autres resteront amplifiées et seront plus audibles. Les zones de fréquences où les harmoniques sont amplifiées sont appelées des **formants**.

Les plus grandes variations de spectre sont provoquées par la position de la langue, de la mâchoire et l'ouverture de la bouche. On peut modifier considérablement la forme de la cavité buccale et ainsi produire des voyelles différentes avec la même hauteur de son.

La détection des premiers formants nous permet de distinguer les **voyelles** et de parler (et de chanter). Ce qui compte pour la compréhension, c'est la position relative des formants et pas tellement leur valeur absolue, ce qui permet de chanter des voyelles à différente hauteur et de rester compréhensible.
Dans le schéma ci-dessous, on peut voir comment la langue et les lèvres modifient la forme de la cavité buccale et ainsi modifient le spectre du son produit.



Les voyelles

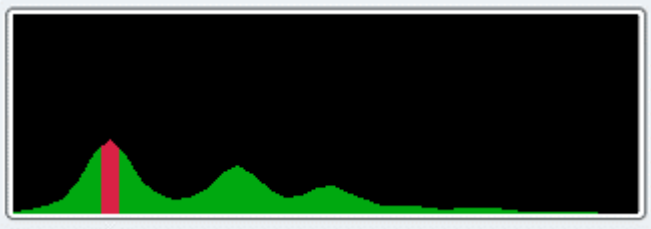
Les voyelles nasales (un, an, on) sont produites en abaissant le voile du palais, ce qui provoque une atténuation des fréquences aigües.
Les **consonnes** ne sont pas des sons harmoniques, il s'agit de transitoires sans fréquence fondamentale. Elles sont produites par les différents modes d'ouverture et de fermeture de la bouche.
On ne confond généralement pas deux personnes prononçant la même voyelle. Cela provient du reste du spectre et notamment de la partie plus haute qui n'intervient pas dans la détection des voyelles, mais qui est fondamentale pour le timbre. La couleur de la voix est propre à chaque individu, elle dépend de son anatomie et de la façon dont il articule les mots.

Le singing formant

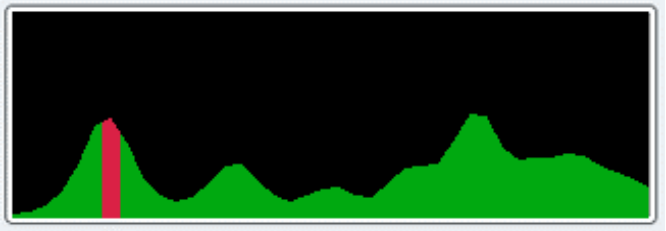
Il s'agit d'une zone de résonance de la voix humaine située vers 2800/3000 Hz pour les hommes et 3000/3200 Hz pour les femmes. C'est dans cette région que notre oreille est la plus sensible, alors que les instruments de musique classique ne produisent que peu de fréquences dans cette zone, ce qui permet à la voix du chanteur de ressortir par rapport à l'orchestre.

Le chant diplophonique

Il s'agit d'une forme de chant utilisée en Asie centrale qui consiste à sélectionner des harmoniques qui deviennent tellement intenses que cela donne l'impression d'une deuxième mélodie. On peut tester cette façon de faire en divisant la cavité buccale avec la pointe de la langue.



Spectre de son "o" normal



Spectre de son "o" diplophonique

D'après http://www.chaumetsoftware.com/voix.html

L'appareil vibrateur, les cordes vocales

La physiologie de la voix

Un mécanisme complexe et sophistiqué
Mécanismes et sensations
Un instrument vocal et musical
Le larynx
Les muscles du larynx

Un mécanisme complexe et sophistiqué

Comme nous l'avons déjà mentionné et ne cesserons de le répéter, le mécanisme vocal est un mécanisme complet et complexe. Complet parce qu'il engage tout le corps et complexe parce que les différentes parties du corps travaillent simultanément, mais ont des mouvements parfois contraires voire contradictoires. C'est pour cette raison qu'il est recommandé d'être le plus attentif possible aux sensations et impressions éprouvées par le chanteur.

Nous avons précédemment insisté sur la différence appréciable qu'il y a entre les sensations, les impressions et l'importance de l'attention que nous devons porter à " l'écoute " corporelle, aussi bien auditive que sensitive.

Mécanismes et sensations

Pour mieux comprendre ce que peuvent être ses sensations, il convient de se pencher attentivement sur l'anatomie de certaines parties de notre corps ainsi que sur la physiologie de ces parties.

Nous avons dit dans notre fiche précédente ce qu'est le mécanisme vocal - cette action coordonnée de divers muscles et organes. En résumé nous pouvons dire pour l'instant que ce mécanisme met en mouvement (le mouvement étant l'une des principales raisons d'être de tout mécanisme) 4 zones en particulier de notre corps :

- L'abdomen
- La cage thoracique
- La gorge
- La tête.

Nous voyons que c'est notre corps entier qui influe finalement directement ou indirectement sur le son et la voix parlée ou chantée.

Un instrument vocal et musical

C'est pour cette raison qu'il est absolument nécessaire de ne pas se focaliser sur une partie de celui-ci, mais sur l'ensemble de notre corps. Si en effet une des parties est tendue, la connexion avec le partie suivante (vice-versa) ne se fera pas. On a trop tendance à ne pas penser à notre voix comme à un instrument de musique. Un flûtiste par exemple " range " son instrument en le " démontant " en plusieurs parties séparées qu'il pose ensuite dans son étui. Il est plus à même lorsqu'il joue de la flûte de se rendre compte que ce n'est pas seulement un bout ou l'autre qui joue, mais le corps complet de

l'instrument correctement assemblé, nettoyé et accordé.

Un des mécanismes le plus complexe de notre vocalité est celui du larynx. Il faut préciser avant tout que " la voix " n'a pas " d'organe " en particulier, le larynx est cette partie du corps où se séparent deux conduits ; l'un véhiculant l'air de la bouche aux poumons, l'autre servant de transit vers l'œsophage et l'appareil digestif. Le larynx est donc un organe en quelque sorte développé par l'être humain dans son désir immuable de communiquer. L'appareil vocal s'est modifié au cours des siècles pour devenir ce qu'il est. Il est probable qu'une laryngoscopie des cordes vocales d'un chanteur il y a seulement quelques milliers d'années aurait montré un appareil vocal légèrement différent. Il est certain que notre corps entier, a changé, mais certaines parties de notre corps, dont l'appareil vocal ont été une " mutation " de l'être humain qui a transformé des onomatopées en signaux codés grâce à "l'invention " du langage et de la phonation.

Le bruit est un signal sonore venant du larynx

La voix est un signal sonore déjà codifié par le cerveau.

Le larynx

Ce dernier est composé de onze cartilages, le plus volumineux étant le cartilage thyroïde communément nommé " pomme d'Adam ". Le larynx est fait de membranes, de cartilages et d'os, de muscles et de ligaments reliant les différentes pièces aux organes voisins. Il y a un certain jeu entre tous ces éléments, ce qui est très important pour le chanteur qui est amené à " jouer " avec les fluctuations de ses divers éléments.

Le larynx est donc fait :

- D'un squelette cartilagineux
- De muscles
- D'une muqueuse
- Du cartilage thyroïde
- Du cartilage cricoïde
- De 2 cartilages aryténoïdes.

Il est indispensable de souligner avant tout le rôle prépondérant des muscles du larynx dans le mécanisme vocal.

En effet, si nous partons du principe que les sensations ressenties par le chanteur sont importantes tant dans l'apprentissage du chant que dans la pratique du chant lui-même, nous comprenons aussi combien il est important que nous sachions le plus exactement possible l'anatomie et la fonctionnalité de ces muscles. Les sensations musculaires sont en effet les plus aisées sinon parfois les seules, à repérer et à retenir. Un muscle peut s'étirer, se gonfler, se raccourcir, se tendre ou se détendre, chose que ne peut pas faire un os (c'est pour cette raison aussi qu'il est plus impossible de " percevoir " les sensations dans les résonateurs osseux). C'est pour cette raison que nous insistons sur l'importance de la physionomie de tous les muscles qui servent

au mécanisme vocal.

Les muscles du larynx

Les muscles intrinsèques et extrinsèques.

La différence entre les deux types de muscles est mince mais d'autant plus importante.
Les muscles intrinsèques : ils relient entre eux les différents cartilages à l'intérieur de l'appareil vibratoire.

Les muscles extrinsèques : relient les cartilages aux structures anatomiques environnantes.

Les muscles intrinsèques

Il y en a une paire, située au-dessus et à l'arrière de la pomme d'Adam (le cartilage thyroïde), elle va des cartilages aryténoïdes à l'intérieur du cartilage thyroïde.
Ces deux muscles thyro - aryténoïdiens sont en fait le corps des cordes vocales, ils sont aussi parfois appelés les muscles vocalis.
Au milieu de ces muscles qui vont s 'écarter ou se rapprocher pour créer le signal sonore ou laisser passer l'air, se trouve la glotte qui est en fait l'espace compris entre ces deux cordes vocales.

Les autres muscles intrinsèques peuvent modifier la position relative des cartilages ce qui change aussi la forme, la position et la tension des cordes vocales. Par exemple, le muscle cricothyroïdien détermine la hauteur du son en augmentant la tension longitudinale des cordes vocales.

Les muscles extrinsèques, eux, abaissent ou élèvent le squelette laryngé. Ils modifient l'espace entre les différents cartilages.

Ces muscles extrinsèques sont particulièrement importants parce que mal commandés, ils peuvent engendrer le fameux "serrage" du chanteur, empéchant ainsi l'air de traverser correctement les cordes vocales et ainsi de se transformer en signal sonore correct. Ces muscles permettent de maintenir le squelette entier du larynx dans une position optimale pour le chant, favorisant en outre une plus grande homogénéité vocale, en effet, le larynx descend ou monte avec les sons graves ou aigus.

Travailler sa voix

La voix est un élément essentiel de l'acte de prêcher[1]. Le contrôle de la voix demande une maîtrise des muscles qui la mettent en marche. Mais pour contrôler sa voix, il convient aussi de savoir contrôler ses émotions. Or deux moyens sont possibles pour cela : la voie thérapeutique par la maîtrise du psychisme et la voie mécanique par une bonne gymnastique des muscles de l'organe vocal, des muscles faciaux et respiratoires et de la gestuelle en général (y compris du visage). Ces deux voies peuvent d'ailleurs se compléter. En fait, elles sont indissociées. La voix entraîne des émotions, qui entraînent des gestes, qui eux-mêmes provoquent d'autres émotions et ainsi de suite. Cependant, le seul travail mécanique de la voix peut amener des résultats très satisfaisants. Par la pratique régulière de l'émission de sons, on peut mieux maîtriser l'intensité de sa voix. La diction peut permettre de poser sa voix et donc de rendre le discours aisé et compréhensible ; cela gommera les syllabes avalées, les phonèmes distordus, les petits défauts qui impliquent de ne pas être bien entendu. Travailler sa posture permettra de corriger certains défauts dont on ne se rend peut-être pas compte mais qui entrave la communication ; cela permettra d'adopter une attitude ouverte qui invitera les auditeurs à écouter d'emblée. Enfin, le travail de respiration peut aider à centrer les émotions, à éviter le trac.

Transformer sa voix du tout au tout est impossible. La voix est le résultat de l'anatomie (qu'on ne peut pas changer) et de la manière dont on utilise cette anatomie. Ainsi, en la travaillant, on peut en changer le timbre, la rondeur, la variété phonique, la prononciation. On peut apprendre à jouer de sa voix, c'est-à-dire savoir ce qui s'exprime dans telle intonation, tel souffle. C'est surtout pouvoir la commander, pouvoir diriger son souffle au bon endroit au bon moment. C'est la déplacer dans divers registres, graves, aigus. C'est prendre un accent juste dans un fragment de phrase particulier. C'est aussi augmenter son volume sans crier quand on veut attirer l'attention sur un passage particulier. Tout cela n'est peut-être pas donné à tout le monde, mais c'est aussi une question de volonté, de motivation et de travail.

Voici donc quelques exercices pour travailler sa voix. Faire des exercices de **respiration** est indispensable pour augmenter son débit de paroles et ils permettent de développer, poser, soutenir la voix afin de maintenir sans risque un effort vocal de longue durée. Ces exercices mettent en action les muscles des côtes qui soutiennent le diaphragme, développent la capacité pulmonaire et l'élasticité de l'ensemble des membranes de l'appareil respiratoire.

- **Le ballon** (exercice de respiration pour le contrôle de l'air)

Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret. Détendez-vous. Tenez-vous droit. Soufflez jusqu'au bout tout l'air que vous avez. Commencez à chronométrer. Inspirez par la bouche tout doucement un petit filet d'air. Imaginez que cet air va toucher le sol sous votre assise. Continuez à inspirer, courbez un peu le dos si nécessaire. L'air que vous respirez doit gonfler le ventre avant de gonfler les côtes. Pour cela, continuez à penser que cet air va sous votre assise. Lorsque vous avez la sensation d'être gonflé comme un ballon, attendez dans cette position une à deux secondes. Soufflez d'un coup. Au début, cette inspiration ne durera que quelques secondes (environ 5). Plus vous ferez cet exercice, plus le nombre de secondes augmentera (40 secondes est un bon score).
Difficulté : faire gonfler le ventre avant les côtes. Trouver tous les muscles qui se mettent en action pour pousser vos entrailles et faire de la place à vos poumons.
But : augmenter la capacité d'air que vous pouvez faire entrer dans vos poumons.

- **Le trampoline** (exercice de respiration pour la tonicité du diaphragme)

Allongez-vous confortablement, le dos bien plat, jambes parallèles, les bras le long du corps, tête droite. Regardez le plafond. Soufflez tout l'air que vous avez en vous. Inspirez par la bouche profondément et lentement en imaginant que l'air qui entre en vous pousse vos viscères. Restez en apnée plusieurs secondes en contractant vos abdominaux. Si besoin, tapotez-les par coups secs avec vos doigts. Relâchez. Recommencez dix fois.
Difficulté : maintenir les abdominaux bien contractés pendant l'apnée. Tenir cette position le plus longtemps possible.
But : assouplir et tonifier le diaphragme (muscle essentiel à la respiration).

Les **résonateurs** sont les cavités dans lesquelles les ondes vibratoires d'un son prennent forme avant de sortir du corps. Dans un premier temps, l'air percute les cordes vocales, leur vibration entraîne un son qui finira de se former dans la cavité où le souffle sera principalement dirigé. Les formes de ces cavités, leur taille, leur élasticité et leur humidité participent à la nature du son. Les harmoniques dépendent de la répartition du souffle utilisé vers les différentes cavités. Des exercices peuvent aider à améliorer l'élasticité de ces résonateurs et à contrôler le trajet de l'air vers telle ou telle cavité pour améliorer la qualité des sons.

- **Miam-miam** (exercice de résonateurs)

Assis ou debout, tête et dos droits, les pieds bien posés au sol, dites « Miam-miam-miam » le plus longtemps possible en un souffle, sur la même note. Dirigez votre souffle vers l'avant de la cavité nasale pour la faire résonner. N'augmentez pas le volume pour autant. Faites percuter le souffle dans la cavité nasale. Reprenez « Miam-miam-miam ». Arrêtez, reprenez votre souffle, tout à votre rythme. Inspirez puis recommencez sur une autre note et encore une autre. Sentez les résonances que cela entraîne.
Difficulté : garder les muscles du cou et du larynx très relaxés. Sentir des vibrations au-dessus des dents supérieures au niveau du « pied de nez ».
But : faire connaissance avec l'un des résonateurs principaux : l'avant de la cavité nasale. L'entraîner à résonner. L'assouplir.

- **Bébé dort** (exercice de résonateurs et de contrôle de l'air)

Assis ou debout, placez-vous dans une pièce silencieuse, au calme. Imaginez qu'un bébé dort dans son berceau dans la même pièce et qu'il est impératif de ne pas le réveiller. Chantez votre chanson préférée. Ne chuchotez surtout pas, votre voix doit être « timbrée » (on doit entendre le son). Le volume doit être simplement au minimum. Constatez les difficultés que vous rencontrez sur certaines notes. Reprenez ces notes jusqu'à ce que vous arriviez à chanter toute la chanson à ce volume sans difficulté.
Difficulté : résister à la tentation d'augmenter le volume pour passer sur certaines difficultés.
But : maîtriser les différents résonateurs. Prendre conscience des endroits où résonne le plus la voix suivant les notes et les phonèmes exécutés : tantôt dans le nez, tantôt dans la bouche, ou plus vers les lèvres, etc.

La **gymnastique faciale** contribue à une forme de musculation. Dynamiser, muscler, tonifier, étirer, assouplir… c'est ce dont ont besoin les muscles de la face et du cou pour parler distinctement. Les muscles des joues et des lèvres influent sur la dynamique des paroles ; ceux du cou ajustent la position laryngée ; ceux de la bouche font varier les formes des cavités de résonance. La langue est le grand chef d'orchestre du tout.

- **Le tigre** (exercice de gym faciale)

Debout devant une glace, ouvrez la bouche au maximum : imaginez que votre mâchoire veut toucher le sol ; découvrez vos dents en écartant les lèvres, la langue reste plate et large. Maintenez cette position deux à trois secondes. Relâchez. Recommencez, puis, lorsque vous êtes en position, soufflez fort par la bouche en laissant le souffle faire un bruit de frottement. Ca y est ! Vous êtes un tigre…
Difficulté : garder la langue plate. Ouvrir plus grand la bouche que vous ne l'imaginiez.
But : habituer la mâchoire à s'ouvrir au maximum dès que vous en aurez besoin pour prononcer des syllabes ouvertes. Assouplir les jours, les lèvres, la langue. S'amuser avec son souffle.

- **L'oiseau** (exercice de gym faciale)

Placez-vous devant un miroir. Bouche fermée, touchez les dents du bas avec le bout de la langue. Avec vos doigts (et sans appuyer) touchez votre pomme d'Adam pour l'identifier. A présent, regardez cette partie de votre anatomie (qui est votre larynx) dans le miroir et faites la descendre. Observez. La peau qui est sous votre menton est aussi entraînée vers le bas à chaque fois que vous descendez la pomme d'Adam. Si ce n'est pas le cas, exagérez le mouvement. Vous devez sentir le muscle qui est sous la langue travailler en tirant la langue vers le bas. Une fois que vous avez le bon mouvement, faites des séries de dix à la suite. Relâchez et recommencez.
Difficulté : réveiller une partie importante des muscles qui contrôlent le mouvement du larynx.
But : renforcer certains muscles qui vous serviront à contrer l'élévation intempestive du larynx pour faire un son aigu ou l'abaissement exagéré pour faire un son grave.

Les exercices d'**articulation**, et en particulier les « tournelangues », sont faits pour aider à acquérir ou à retrouver une bonne distinction des syllabes phonétiquement proches afin de mieux se faire comprendre. Cela peut aider également à parler vite avec dextérité.

- **Ta-pa-ta** (exercice d'articulation)

Assis ou debout, les pieds parallèles bien posés au sol. Soufflez vigoureusement puis prenez une grande inspiration. Dites « ta-pa-ta-pa-ta-pa-ta… » assez vite, en exagérant l'articulation, jusqu'à ce que vous n'ayez plus de souffle. Recommencez cinq fois. Vous pouvez également dire : « to-po-to-po-to… » ; ainsi que : « ti-pi-ti-pi-ti… » ou « tou-pou-tou-pou-tou… ».
Difficulté : bien prononcer, le plus vite possible.
But : obtenir une bonne tonicité de la bouche.

- **La syllabe** (exercice d'articulation)

Lisez les phrases ci-dessous à haute voix. Commencez en séparant nettement chaque syllabe, que vous prononcerez exagérément. Recommencez en séparant toujours nettement les syllabes mais avec un intervalle plus petit entre chacune. Enfin, prononcez-la normalement, puis de plus en plus vite. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un métronome. Chaque battement correspondra à une syllabe. Commencez sur un rythme très lent, puis augmentez la cadence progressivement.

  - *Songeons à la sauge sans fausse chose*
  - *Ta tatin tient tant que ta tati tient ta tatin très bien*

Difficulté : ne pas mélanger les syllabes.
But : faire une distinction nette entre des sons proches afin que votre interlocuteur n'ait pas à faire d'effort pour vous comprendre.

Les exercices de **posture** contribuent à axer le corps autour de son centre de gravité et à lui donner un peu plus de tonus. Il s'agit de se mettre ou remettre en synergie avec son image corporelle afin qu'elle ne soit pas une gêne. L'important, c'est de « tenir » son corps.

- **Le fil** (exercice pour améliorer sa posture)

Prenez un fil épais. Accrochez-y un poids. Placez-vous debout et de profil devant un miroir, les pieds parallèles dans le prolongement du bassin. Tenez la ficelle contre votre menton. Le poids en bas, entre vos pieds, doit effleurer le sol. Vérifiez que le fil effleure votre cage thoracique, votre nombril et votre pubis. Si ce n'est pas le cas (comme pour la plupart des gens) ajustez votre position : rentrez le ventre ; ouvrez la cage thoracique ; reculez la tête en avant ou en arrière ; basculez légèrement le bassin en avant ou en arrière ; prenez plus appui sur l'avant, le centre ou l'arrière des pieds. Une fois ajusté, maintenez cette position six secondes en inspirant silencieusement. Relâchez. Recommencez cinq fois. Lorsque vous serez habitué à cet exercice, faites-le sans le fil avec les bras le long du corps.
Difficulté : ajuster la position.
But : se repositionner autour du centre de gravité du corps.

- **Le roseau** (exercice pour améliorer sa posture)

Debout devant un miroir. Posez la pointe du pied droit sur le coup de pied gauche, le genou droit à l'extérieur. Joignez les mains devant la poitrine sans croiser les doigts. Montez les mains jointes progressivement au-dessus de la tête en soufflant. Marquez un temps d'arrêt, puis descendez les mains en inspirant profondément. Marquez un temps d'arrêt. Recommencez cinq fois de suite. Relâchez. Changez de pied et recommencez cinq fois sur le pied droit.
Difficulté : rester calme, chercher son équilibre.
But : positionner son corps autour de l'axe d'équilibre qui se trouve deux doigts sous le nombril.

[1] L'essentiel de cette note s'inspire de : Charlotte Guedj, *ABC de la voix. Parler mieux, chanter juste, communiquer tout simplement*, Paris, Grancher, 2007. C'est un ouvrage que je conseille sans hésiter et que vous pourrez acquérir pour aller plus loin. Il est à la fois simple, accessible et pratique. Tous les exercices proposés ici et bien d'autres sont tirés de ce livre. Un autre ouvrage qui fait référence au sujet de la voix est : Dr Yves Ormezzano, *Le guide de la voix*, Paris, Odile Jacob, 2000 ; c'est un livre plus complet et plus technique mais évidemment peut-être moins accessible et pratique. Bref, ces deux ouvrages se complètent bien.

ECHAUFFEMENT VOCAL

EXERCICE 1

PARLE	**en regardant le sol, niveau sonore normal du parlé avec progression lente sans jamais crier**	**MMMMMIIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU**
		NNNNNIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU
		SSSSSIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU

PARLE	**le tête droite, niveau sonore normal du parlé avec progression lente sans jamais crier, puis la tête penchée à gauche, puis la tête penchée à gauche**	**MMMMMIIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU**
		NNNNNIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU
		SSSSSIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU

CHANTE	**le tête droite, les bras lachés le long du corps, niveau sonore moyen et stable, sur une note tenue**	**MMMMMIIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU**
		NNNNNIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU
		SSSSSIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU

CHANTE	**le tête droite, les bras lachés le long du corps, niveau sonore moyen et stable, sur trois notes à la tierce (Do, Mi, Sol)**	**MMMMMIIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU**
		NNNNNIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU
		SSSSSIIIIIIIIIIAAAAAAOUUUUUUUUUUUU

CHANTE	**le tête droite, les bras lachés le long du corps, niveau sonore moyen et stable, sur trois notes à la tierce (Do, Mi, Sol, Do)**	**ROU KOU LOU POU LOU KOU ROU**
		RA KA LA PA LA KA RA
		RE KE LE PE LE KE RE
		RI KI LI PI LI KI RI
		TOU SOU BOU VOU BOU SOU TOU
		TA SA BA VA BA SA TA
		TE SE BE VE BE SE TE
		TI SI BI VI BI SI TI

ECHAUFFEMENT VOCAL

EXERCICE 2

CHANTE	**Par Tierce (Do Mi Sol Sol Mi Do) en progressant ton par ton.**	**MA MO MI ME MU MOU**
		DA DO DI DE DU DOU
		BA BO BI BE BU BOU
		GA GO GUI GUE GU GOU
		RA RO RI RE RU ROU
		LA LO LI LE LU LOU
		TA TO TI TE TU TOU

CHANTE	**Par Tierce en montant (Do Mi Sol Sol Mi Do)pour les Sopranes et les Ténors et en descendant (Do Sol Mi Mi Sol Do) pour les Altes et les Basses.**	**MA MO MI ME MU MOU**
		DA DO DI DE DU DOU
		BA BO BI BE BU BOU
		GA GO GUI GUE GU GOU
		RA RO RI RE RU ROU
		LA LO LI LE LU LOU
		TA TO TI TE TU TOU

PARLE	**Dire et Redire chaque phrase en Rythme en prononçant chaque syllabe au départ en chuchottant puis en augmentant le volume progressivement sans crier et en exagérant la prononciation. La vitessse de prononciation n'a aucune importante, seul le détaché de chaque syllabe est important.**	**LA RATE DE LA RATTE A DES RATES**
		VOUS N AVOUEZ PAS AVOIR LA VUE
		LE FAIT DE LA FEE N EST PAS FAUX
		BOIS SANS SOIF BA CHI BOUZOUK
		SI SISSI NE S'ASSIS ICI SON CHAT SACHA SOURIT
		MISSIPIPI MIT PIPI ICI
		TA TATA TAPE TON TONTON
		KIKI QUITTE LE TIPI
		ZOZO ZOZOTTE AU ZOO DE ZORRO