

Formation "Vers l'équilibre et l'efficacité de la voix"

Programme de formation en présentiel

Cette formation, qui comprend aussi un aspect théorique, est essentiellement basée sur un volet ludique fondé sur la pratique et l'expérimentation. Les sensations corporelles permettront de faire le lien entre le ressenti et l'aspect technique que l'on souhaite développer. Ils donneront aussi lieu à établir un bilan personnalisé précis. Elle portera sur la voix chantée comme sur la voix parlée.

Elle s'organise en 2 volets de 2 jours : « Les fondamentaux » et « Corps et voix ».

Objectifs de formation

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- évaluer sa fatigue vocale si elle existe.
- utiliser des outils d'échauffement, récupération, et d'hygiène vocale pour réduire la fatigue vocale.
- mesurer son degré d'effort vocal dans les différentes composantes de la voix (respiration, émission du son, résonance, corps, mental).
- connaître et mettre en application un exercice dans chaque composante qui améliore son émission vocale de manière significative (« boîte à outils » personnalisée).
- équilibrer les différentes composantes entre elles.

Public visé et pré-requis

- **Public visé** : - Pour le professionnel utilisateur de la voix (chanteurs, orateurs, comédiens, enseignants...) : ce travail donne les moyens de maîtriser le geste vocal et l'utilisation de sa voix en toute sécurité et de développer de nouvelles capacités vocales.
 - Pour le professionnel spécialiste de la voix (orthophonistes, professeurs de technique vocale, coach vocal, chef de chœur...) : ce travail donne les moyens de mieux appréhender la voix et le fonctionnement vocal d'un élève ou d'un patient, et de lui apporter les conseils et techniques nécessaires à l'amélioration de son émission vocale.
 - Pour les chanteurs et comédiens amateurs dans leur travail vocal personnel.
- **Pré-requis** : Aucun pré-requis

Objectifs pédagogiques et contenu de formation

Stage 1 « Les fondamentaux »

- **1. Découvrir le fonctionnement de la voix**
 - 1.1 Comment fonctionne la voix? - *réflexion individuelle et partage collectif.*
 - 1.2 Schématisation du geste vocal en 5 composantes- *Apports théoriques.*

- **2. Porter attention à ses sensations corporelles**
 - 2.1 Pour quoi? Comment? - *Apports théoriques et interactions.*
 - 2.2 Explorations des sensations corporelles en phonation - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*

- **3. Ressentir et améliorer l'équilibre pneumo-phono-résonantiel (travail de la paille)**
 - 3.1 Définition de l'équilibre pneumo-phono-résonantiel - *Apports théoriques.*
 - 3.2 Exercices de développement de l'équilibre pneumo-phono-résonantiel et analyse de son impact en situation de phonation - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*

- **4. Ressentir la sphère résonantielle et mettre en pratique des exercices pour la développer**
 - 4.1 Définition de la résonance et son incidence sur le geste vocal - *Apports théoriques.*
 - 4.2 Exercices de développement de la résonance et analyse de leur impact en situation de phonation - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*

- **5. Faciliter l'accès à l'aigu**
 - 5.1 Ouverture de la gorge et analyse de son impact en situation de phonation - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*
 - 5.2 Exercices de mobilité du larynx et analyse de leur impact en situation de phonation - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*
 - 5.3 Exercice du « petit chien » et analyse de son impact en situation de phonation - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*

- **6. Connaître des principes d'hygiène vocale**
 - 6.1 Chaque stagiaire partage ses connaissances dans le domaine - *réflexion individuelle et partage collectif.*
 - 6.2 Hydratation, conseils prophylactiques, développer l'écoute des sensations corporelles - *Apports théoriques.*

- **7. Définir la fatigue vocale**
 - 7.1 Chaque stagiaire se situe par rapport au concept de « fatigue vocale » - *réflexion individuelle et partage collectif.*
 - 7.2 Définir la fatigue vocale - *Apports théoriques et interactions pour proposer une définition commune.*
 - 7.3 Mise en place d'un protocole d'échauffement et de récupération pour chaque stagiaire - *Apports théoriques, expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*

- **8. Mettre en application les outils techniques vus durant le stage sur du répertoire**
 - 8.1 Coachings individuels sur du répertoire choisi par le stagiaire - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et échanges collectifs.*

Stage 2 « Corps et voix »

- **1. Savoir évaluer son degrés d'effort vocal**
 - 1.1 Définition du degrés d'effort - *Apports théoriques.*
 - 1.2 Expérience de prise de conscience du degrés d'effort dans différentes parties du corps au repos, en phonation grave, en phonation aigüe, en voix portée - *expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*

- **2. Eprouver l'impact de la posture sur la voix**
 - 2.1 Phonation en position debout puis en position alignée - *expérimentation individuelle et partage collectif.*
 - 2.2 Comment travailler son alignement au quotidien? -*Apports théoriques, pratique (étirements) et auto-évaluation.*
 - 2.3 Travail de l'ancrage. Expérimentation d'exercices permettant l'ancrage du corps au sol. Phonation en situation d'ancrage -*Apports théoriques, expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*

- **3. Ressentir ses verrous vocaux et mettre en pratique des exercices pour les libérer**
 - 3.1 Définition d'un verrou vocal - *Apports théoriques et interactions.*
 - 3.2 Apprentissage d'outils techniques visant à la libération des verrous vocaux. Expérimentation de chacun de ces outils en situation de phonation -*Apports théoriques, expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*

- **4. Ressentir la sphère respiratoire et mettre en pratique des exercices pour la libérer**
 - 4.1 Fonctionnement du souffle - *Apports théoriques, partage collectif.*
 - 4.2 Expérimentation du ressenti du souffle en pleine conscience - *expérimentation individuelle, partage collectif.*
 - 4.3 Mise en place d'exercices de libération respiratoire et analyse de leur impact en situation de phonation - *Apports théoriques, expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*

- **5. Mettre en application les outils techniques vus durant le stage sur du répertoire**
 - 5.1 Coachings individuels sur du répertoire choisi par le stagiaire - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et échanges collectifs.*

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

- **Moyens pédagogiques** : Les stagiaires devront se munir d'un support sur lequel prendre des notes ainsi que d'une chanson ou texte (pour un travail parlé) pour les coachings. Les ouvrages *Anatomie pour la voix*, B. Calais-Germain et *L'équilibre et le rayonnement de la voix*, B. Amy de La Bretèque seront mis à disposition des stagiaires. La formation sera appuyée par la projection d'un fichier PDF, extraits vidéos et sonores. Ce fichier sera transmis aux stagiaires.
- **Moyens techniques** : Ordinateur, écran, balles à picots, tapis d'acupression, pailles, verres. Les stagiaires devront se munir d'une tenue souple et d'un tapis de sol.
- **Moyens d'encadrement** : Formateur titulaire d'une certification de formateur « Chant voix & corps » ; expérience professionnelle de plus de 10 ans dans le champ de l'enseignement de la voix.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.
- **Appréciation des résultats** : Questions ouvertes, jeux d'évaluation et échange verbaux entre les stagiaires et le formateur à chaque fin de module. Questionnaire de satisfaction et l'attestation de fin de formation individuelle.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Durée totale de la formation** : 4 jours soit 24h.
- **Horaires** : 9h30-12h30/14h00-17h00.
- **Rythme** : en discontinu, 2 fois 2 jours.
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en inter-entreprise ou intra-entreprise.
- **Lieu de formation** : en centre ou sur site client.