

# Formation voix Parlée

## Programme de formation en présentiel

### Objectifs de formation

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

- prendre conscience de ce qui, dans ses habitudes corporelles, peut faire barrière à une émission vocale efficace.
- connaître et mettre en application des exercices pratiques simples pour améliorer son émission vocale et fixer des repères.
- être capable d'entretenir sa voix (échauffement / récupération).
- connaître et mettre en application des exercices pratiques pour développer la résonance de la voix.

### Public visé et pré-requis

- **Public visé** : à toute personne souhaitant libérer et développer sa voix, amateurs ou professionnels utilisateurs de la voix (comédiens, avocats, enseignants...).
- **Pré-requis** : Aucun pré-requis

### Objectifs pédagogiques et contenu de formation

- **1. Définir la fatigue vocale**
  - **1.1** Chaque stagiaire se situe par rapport au concept de « fatigue vocale » - *réflexion individuelle et partage collectif.*
  - **1.2** Définir la fatigue vocale - *Apports théoriques et interactions pour proposer une définition commune.*
  - **1.3** Physiologie de la voix, son fonctionnement pour mieux comprendre la fatigue vocale - *Apports théoriques.*
- **2. Connaître des principes d'hygiène vocale**
  - **2.1** Chaque stagiaire partage ses connaissances dans le domaine - *réflexion individuelle et partage collectif.*
  - **2.2** Hydratation, conseils prophylactiques, développer l'écoute des sensations corporelles - *Apports théoriques.*
- **3. Savoir évaluer son degrés d'effort vocal**
  - **3.1** Définition du degrés d'effort - *Apports théoriques.*
  - **3.2** Expérience de prise de conscience du degrés d'effort dans différentes parties du corps au repos, en phonation grave, en phonation aiguë, en voix portée - *expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*
- **4. Eprouver l'impact de la posture sur la voix**
  - **4.1** Lecture des textes de chaque stagiaires en position debout puis en position alignée - *expérimentation individuelle et partage collectif.*
  - **4.2** Comment travailler son alignement au quotidien - *Apports théoriques, pratique (étirements) et auto-évaluation.*

- **4.3** Travail de l'ancrage. Expérimentation d'exercices permettant l'ancrage du corps au sol. Lecture des textes de chaque stagiaire en situation d'ancrage - *Apports théoriques, expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*
- **5. Ressentir ses verrous vocaux et mettre en pratique des exercices les libérer**
  - **5.1** Définition d'un verrou vocal - *Apports théoriques et interactions.*
  - **5.2** Apprentissage d'outils techniques visant à la libération des verrous vocaux. Expérimentation de chacun de ces outils en situation de voix parlée - *Apports théoriques, expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*
- **6. Ressentir la sphère respiratoire et mettre en pratique des exercices pour la libérer**
  - **6.1** Fonctionnement du souffle - *Apports théoriques, partage collectif.*
  - **6.2** Expérimentation du ressenti du souffle en pleine conscience - *expérimentation individuelle, partage collectif.*
  - **6.3** Mise en place d'exercices de libération respiratoire et analyse de leur impact en situation de voix parlée - *Apports théoriques, expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*
- **7. Ressentir la sphère résonnante et mettre en pratique des exercices pour la développer**
  - **7.1** Définition de la résonance et son incidence sur le geste vocal - *Apports théorique.*
  - **7.2** Exercices de développement de la résonance et analyse de leur impact en situation de voix parlée - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*
- **8. Libérer sa voix parlée**
  - **8.1** Jeux vocaux visant à développer la flexibilité et l'amplitude de la voix et analyse de leur impact en situation de voix parlée - *expérimentation individuelle, auto-évaluation et partage collectif.*
  - **8.2** Mise en place d'un protocole d'échauffement et de récupération pour chaque stagiaire - *Apports théoriques, expérimentation individuelle, partage collectif et auto-évaluation.*

### **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'un texte de leur choix qui servira de base au travail vocal. 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 au 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** : 2 jours soit 12h.
- **Horaires** : 9h30-12h30/14h00-17h00.
- **Rythme** : en continu sur 2 jours.
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en inter-entreprise ou intra-entreprise.
- **Lieu de formation** : en centre ou sur site client.