

l'échauffement vocal & corporel

En route vers une voix libérée



NOEMIE DEBLEDS

ISBN 9782958439101

Tous droits réservés
©2022, Noémie DEBLEDS

Autoédition

Dépôt légal : Juillet 2022

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »



Pour découvrir les mp3 associés à cet Ebook !





Table des matières

01	Pourquoi faut-il s'échauffer avant de chanter ?	p 2
02	Comprendre le fonctionnement de la voix	p 3
03	Réveiller le corps	p 9
04	Libérer les tensions	p 10
05	Travailler la posture	p 15
06	L'ancrage	p 16
07	Réveiller la respiration	p 18
08	Accoler les cordes vocales	p 21
09	Réveiller la résonance pour plus de puissance	p 23
10	Les vocalises	p 28
11	Mes routines d'échauffement express	p 30

Introduction

Je suis diplômée d'état professeure de chant et de techniques vocales depuis 6 ans. J'ai été formée auprès d'Emmanuelle Trinquesse et sa méthode CVC (Chant Voix & Corps), basée sur une approche globale et scientifique, avec des exercices précis et ludiques, permettant un geste vocal sain et efficace. Par la suite, je me suis aussi intéressée aux courants pédagogiques Estill et CVT.

En 6 ans, j'ai pu accompagner plus de 250 élèves à libérer leur voix et à retrouver confiance en eux au travers du chant. J'ai créé 2 cours en ligne accessibles sur mon site internet www.jeliberemavoix.com; et la chaîne Youtube qui s'y rattache compte déjà plus de 250 000 vues, ainsi que de nombreux commentaires positifs.

Forte de cette expérience, j'ai décidé d'écrire 4 livres reflétant mon travail sur des thèmes qui me tiennent particulièrement à coeur et que je traite très souvent en cours :

- la gestion du trac
- L'échauffement corporel et vocal
- la fatigue vocale
- la voix mixte



Dans ce livret pratique (et les mp3 qui l'accompagnent), vous trouverez les différentes techniques d'échauffement que j'utilise, et qui ont déjà fait leurs preuves auprès de mes élèves.

J'espère qu'ils vous aideront à apprivoiser et à optimiser votre voix plus sereinement et plus sainement.

Bon échauffement,

Noemie Debleds

Pourquoi faut-il s'échauffer avant de chanter?



La voix est très sollicitée tous les jours, que ce soit dans le cadre du travail, du quotidien, ou des loisirs, d'autant plus quand il s'agit du chant.

Les cordes vocales, organe de la voix, sont fragiles et peuvent "s'abîmer" rapidement si l'on utilise mal sa voix.

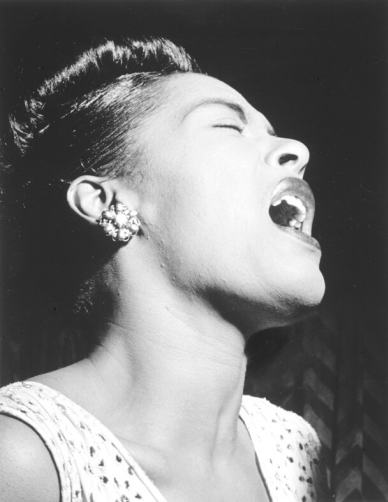
Il est donc primordial de bien s'échauffer avant de chanter, mais aussi en démarrant sa journée pour éviter des forçages inutiles et obtenir une meilleure qualité vocale.

Pour cela, il faut préparer son corps et sa voix en recherchant avant tout le confort.

L'important étant d'être à l'écoute de soi-même et de ses sensations pour détendre son corps et mieux placer sa voix.

Un bon échauffement ne doit pas durer plus de 5/10 minutes et doit être personnalisé.

Dans ce livret, vous trouverez des dizaines d'exercices simples à réaliser, ainsi que des routines express pour toutes les situations.



Comprendre le fonctionnement de la voix

Le geste vocal

Pour émettre un son, 5 paramètres interagissent : la respiration, les cordes vocales*, les résonateurs**, le corps et le mental. C'est ce que l'on appelle le GESTE VOCAL.

Pour optimiser sa voix sainement, le geste vocal doit être équilibré : c'est à dire que tous ces paramètres doivent être utilisés de façon égale.

Mais concrètement, comment ça marche?

L'air expulsé des poumons s'accumule sous les cordes vocales délicatement fermées jusqu'à ce que la pression les fasse s'ouvrir brièvement.

Une fois les cordes vocales refermées, la pression augmente de nouveau et ainsi de suite : c'est ce que l'on appelle la vibration des cordes vocales.

C'est cette vibration qui crée le son qui va ensuite être modulé, amplifié et articulé en passant par les résonateurs.

Mais la voix est aussi influencée par le corps (la posture, l'état de tension, les sensations) et le mental (les émotions, la confiance en soi, le trac...) qui peuvent réellement bloquer notre voix ou la libérer.

*Cordes vocales : au nombre de deux, elles sont situées à l'intérieur du larynx, et sont constituées de muqueuse, de cartilage et de muscles.

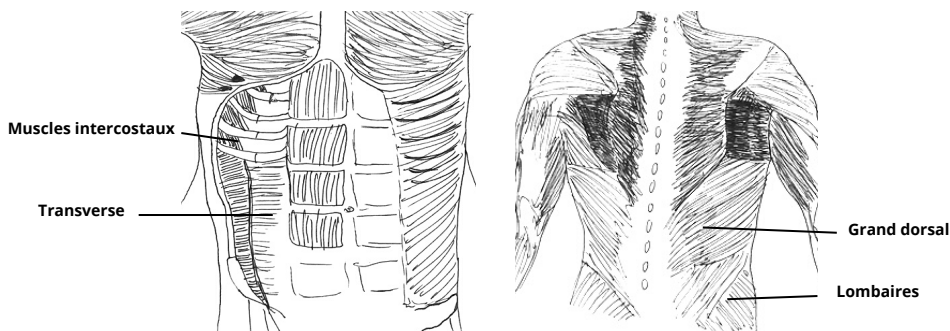
**Résonateurs ; composés du pharynx, de la cavité buccale, de la cavité labiodentale et des fosses nasales. Ils jouent un rôle majeur dans l'amplification, les modulations et l'articulation du son.

Et plus en détails....

Pour chanter et maîtriser sa voix, nous avons besoin de ce que l'on appelle : L'ACCORD PNEUMO-PHONO-RESONANTIEL. C'est à dire un équilibre entre la respiration, la vibration des cordes vocales et la résonance.

Voyons tout d'abord LA RESPIRATION, que nous comparerons à un moteur. Elle est l'énergie corporelle que nous avons besoin et que nous allons canaliser, grâce à un ensemble de muscles, pour créer la pression d'air qui va permettre la vibration des cordes vocales. Ces muscles sont :

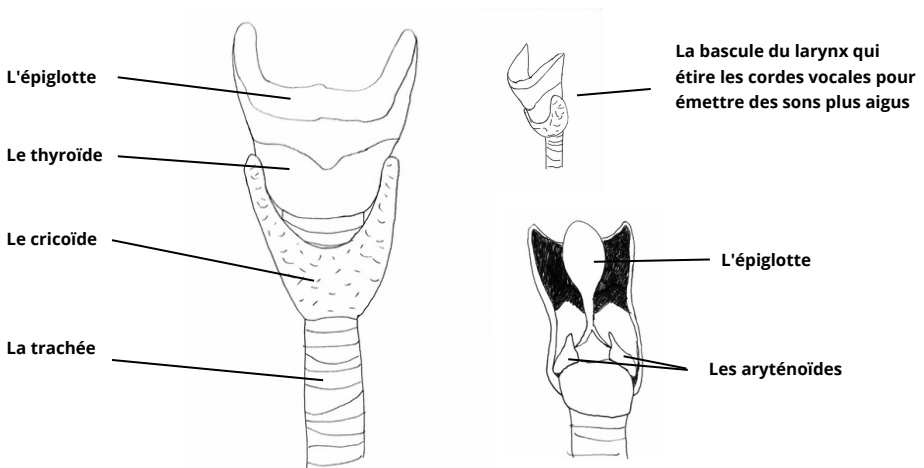
- le transverse, qui doit se contracter dans un mouvement vers l'intérieur pendant le son, puis se relâcher (cf. le soutien p 20).
- les muscles intercostaux qui doivent rester bien ouverts pendant le son.
- les grands dorsaux qui doivent se contracter.
- les lombaires qui doivent se contracter en basculant le bassin vers l'avant.



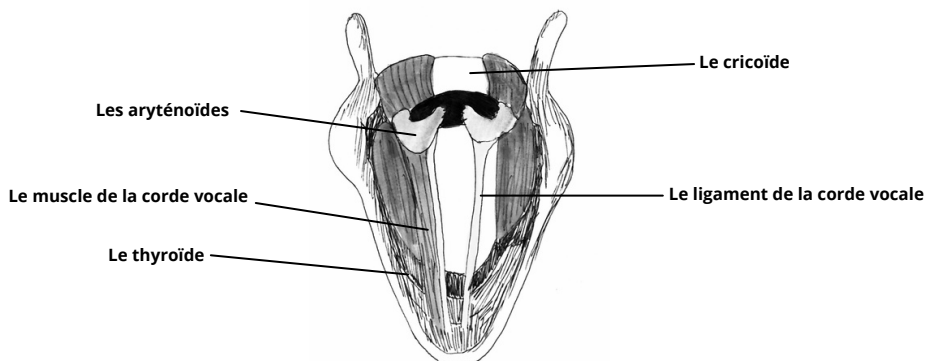
Voyons maintenant LE PHONATEUR : les cordes vocales qui créent le son en vibrant sous l'action de la pression d'air.

Les cordes vocales sont situées à l'intérieur du larynx qui est une sorte de "boîte" située dans la gorge et constituée de plusieurs cartilages.

Vue d'ensemble du larynx



Vue transversale du larynx



La larynx est donc constitué, à sa base, du CRICOÏDE (juste au dessus de la trachée) qui est en forme d'anneau. Juste au dessus du cricoïde se trouve le THYROÏDE qui est en forme de livre ouvert. Ce cartilage est très facile à reconnaître car c'est lui qui constitue la pomme d'Adam. A l'arrière, se trouve les ARYTENOÏDES, qui sont deux petits cartilages, en forme de pyramides, qui pivotent pour ouvrir ou fermer les cordes vocales. Il y a aussi l'EPIGLOTTE tout en haut, qui permet notamment de fermer les voies respiratoires pour éviter les fosses nasales, mais est aussi très utile pour certains sons. Enfin, il y a les CORDES VOCALES, qui sont au nombre de deux.

Les cordes vocales s'accrochent aux aryténoïdes d'un côté, et se rejoignent de l'autre côté au niveau du thyroïde. Ce sont deux muscles qui fonctionnent comme des élastiques : plus elles s'étirent, plus les sons atteints sont aigus; plus elles se relâchent, plus les sons deviennent graves. Cet étirement est provoqué notamment grâce à la bascule du thyroïde vers l'avant et des aryténoïdes vers l'arrière (cf. schéma p5).

Les cordes vocales disposent de trois mécanismes vibratoires, ou plus précisément de trois façons de s'accoler (de se refermer) :

- elles peuvent vibrer avec peu d'accolement, et laisser passer une fuite d'air. Le son produit est alors soufflé.
- elles peuvent vibrer avec un accolement normal. Le fait qu'elles soient plus resserrées va produire un son plus clair et sans fuite d'air car les cordes vocales ne laissent passer que l'air utile à leur vibration.
- elles peuvent vibrer avec un accolement beaucoup plus fort (comme si elles étaient attirées par un aimant), ce qui produira un son plus fort.

Enfin, elles ont le choix de se contracter ou de se relâcher:

- Quand les cordes vocales sont très relâchées, le son produit (ressemblant à un croissement de crapaud) s'appelle le FRY ou le CREAK. Il est utilisé notamment comme effet vocal (attaques de phrases, saturations...), mais est aussi très utile pour lutter contre la fatigue vocale, car il détend profondément les muscles du larynx, permettant de récupérer la voix plus rapidement (Cf. livre "Se libérer de la fatigue vocale").

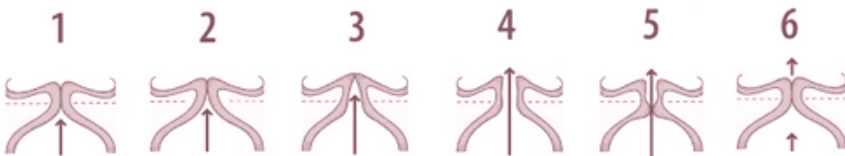
- Quand les cordes vocales sont épaisses, elles vibrent sur toute leur masse et restent fermées plus longtemps, ce qui permet un son plus puissant. Beaucoup qualifient cela de "voix de poitrine", mais ce terme pourrait porter à confusion car il a une connotation de sensations de résonance mais les dernières avancées scientifiques nous ont prouvé qu'avec un peu de technique vocale, on peut facilement utiliser les cordes épaisses dans la partie haute de la voix, où l'on sentira la résonance plutôt dans la tête !

Nous appellerons donc ce mécanisme : LA DENSITE PLEINE.

- Quand les cordes vocales sont fines, elles vibrent seulement sur leurs bords intérieurs et restent fermées moins longtemps, ce qui permet un son plus doux. Beaucoup qualifient cela de "voix de tête", mais ce terme pourrait porter à confusion car il peut aussi être effectué sur toute l'étendue vocale.

Nous appellerons donc ce mécanisme : LA DENSITE FINE.

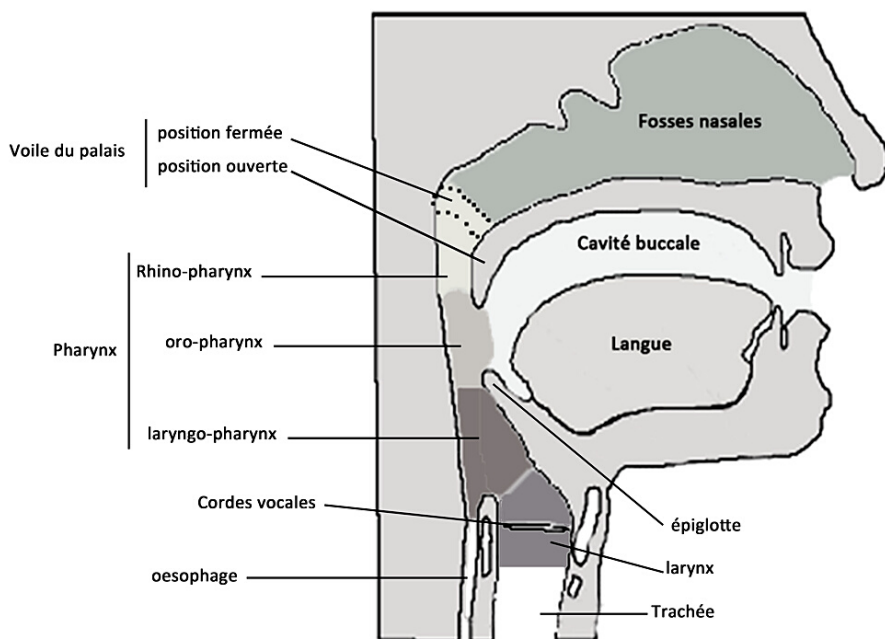
Vibration des cordes vocales en densité pleine



Pour finir, voyons le RESONATEUR : c'est l'ensemble des cavités au dessus des cordes vocales, où le son va venir se répercuter après avoir été créé. Il s'agit du pharynx, de la cavité buccale et de la cavité nasale.

Ces différents résonateurs peuvent s'ouvrir ou se fermer pour créer des sons plus ou moins sombres ou clairs. Ils jouent aussi un rôle primordiale pour une bonne santé vocale car ils soulagent les cordes vocales dans leur vibration.

Schéma explicatif des résonateurs





Réveiller le corps

Les massages

- Frottez-vous les mains, les bras, le corps, les jambes comme si vous vous laviez.
- Massez-vous légèrement les pommettes, les ailes du nez, le menton, la base de la mâchoire, les tempes, le front et les paupières.

Les mouvements

- Debout, les pieds joints, effectuez des petits cercles avec vos genoux, puis avec votre bassin.
- Haussez les épaules et relâchez-les plusieurs fois de suite, puis faites-les rouler vers l'avant et vers l'arrière.
- Tirez la langue le plus possible, faites-la claquer contre le palais et touchez toutes vos dents avec la pointe de votre langue.
- Clignez des yeux rapidement, louchez, puis haussez/froncez les sourcils.
- Faites des grimaces. Imaginez-vous mâchant exagérément un chewing gum.

Libérer les tensions



La perpendiculaire

Cet exercice détend et assouplit les muscles des épaules, et ouvre la cage thoracique



- Debout, se placer à environ 1 pied d'un mur, perpendiculaire à celui-ci.
- Etendez le bras contre le mur, vers l'arrière (paume vers le mur) en prenant soin que l'angle entre votre tronc et votre bras soit de 90°.
- Tournez le tronc dans le sens opposé au mur, jusqu'à ressentir une tension à l'avant de l'épaule.
- Tournez vous, et faites de même pour l'autre épaule.

L'ascenseur

Cet exercice détend et assouplit les muscles du cou et du larynx, élargit la tessiture et aide à lutter contre la fatigue vocale



- Penchez la tête en avant et ouvrez grand la bouche.
- Basculez la tête à l'arrière, en refermant la bouche.
- Maintenez cette position 30 secondes.
- Répétez l'exercice 3 fois.
- Faites cet exercice régulièrement jusqu'à ce que ça ne tire plus du tout.



L'arc de cercle

Cet exercice relache les tensions dans les zones du cou et des trapèzes



- Placez votre main droite sur votre oreille gauche, et maintenez une légère pression sur la tête pour l'incliner vers l'épaule droite pendant 15 secondes.
- Déplacez légèrement votre main vers l'arrière de votre tête pour la pencher en diagonale. Maintenez la pression pendant 15 secondes.
- Déplacez votre main complètement à l'arrière de votre tête et penchez-la vers l'avant comme en rentrant le menton le plus possible. Maintenez la pression pendant 15 secondes.
- Renouvelez l'opération avec l'autre main.



Le bâillement

Cet exercice relache profondément les muscles de la mâchoire

- Baillez à volonté, sans vous freiner, avec ou sans son.



Le lifting

Cet exercice, développé par Emmanuelle Trinquesse, détend la mâchoire et relache les tensions de la langue.

- Attrapez la peau des joues, juste devant les oreilles, tirez et effectuez des petits cercles.
- Descendez progressivement le long de la mâchoire, jusqu'au menton.



Le dindon

Cet exercice, développé par Emmanuelle Trinquesse, libère le larynx et facilite la montée dans les aigus.

- Attrapez la peau du cou, tirez et effectuez des petits cercles.
- Remontez progressivement sous le menton, puis déplacez-vous jusqu'aux oreilles.



Les petits ronds

Cet exercice, développé par Emmanuelle Trinquesse, libère les cervicales, redonne de la souplesse à la voix et diminue la fatigue.

- Les épaules bien relâchées, effectuez des petits ronds imaginaires avec le bout de votre nez, en chantant un "m" bouche fermée sur de petites sirènes.



Le lion

Cet exercice détend la mâchoire et la langue. Il favorise l'accès aux aigus

- Ouvrez grand la bouche comme pour faire un rugissement de lion; et tirez la langue pendant 5 secondes.



La poussée verticale

Cet exercice détend la langue et la mâchoire et facilite la montée dans les aigus.

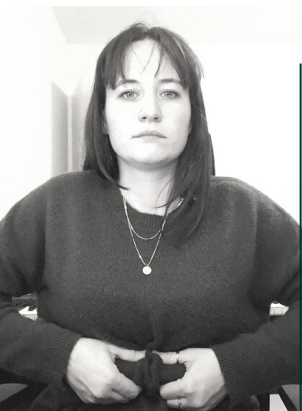
- Plaquez votre langue contre le palais pendant 5 secondes.
- Alternez l'exercice avec celui du singe.



Le singe

Cet exercice détend la langue et la mâchoire et facilite la montée dans les aigus.

- Sortez la langue en prenant soin de garder sa pointe derrière les dents du bas pendant 5 secondes.
- Alternez l'exercice avec celui de la poussée verticale.



Attrape ton gras

Cet exercice, développé par Emmanuelle Trinquesse, libère le diaphragme, déplace la respiration vers le ventre et redonne de la liberté vocale.

- Attrapez la peau et les muscles le long de vos côtes les plus basses, au niveau de leur jonction.
- Décollez la peau et les muscles en faisant des petits cercles et en respirant profondément.



Le demi-cercle

Cet exercice libère les côtes et réouvre la cage thoracique.

- Debout, bien droit, levez le bras droit au dessus de votre tête et penchez-le vers la gauche tout en basculant votre corps dans la même direction.
- Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis faites de même avec le bras droit.

Travailler la posture



Cet exercice permet d'équilibrer la posture en respectant les courbures naturelles du corps et réajuste le geste vocal. Il apporte une plus grande liberté vocale, diminue le forçage vocal et relâche les tensions musculaires.

Analyser la posture

- Debout, pieds nus, regardez mentalement comment vos pieds s'appuient sur le sol.
- Évaluez la position de vos genoux : sont-ils tendus ou légèrement pliés? Forment-ils un X ou un losange?
- Votre dos est-il cambré? Si oui, à quel point?
- Vos épaules ont-elles tendance à s'enrouler vers l'avant ou à partir en arrière? Sont-elles plutôt basses ou hautes?
- Votre tête penche-t-elle d'un côté ?

S'aligner

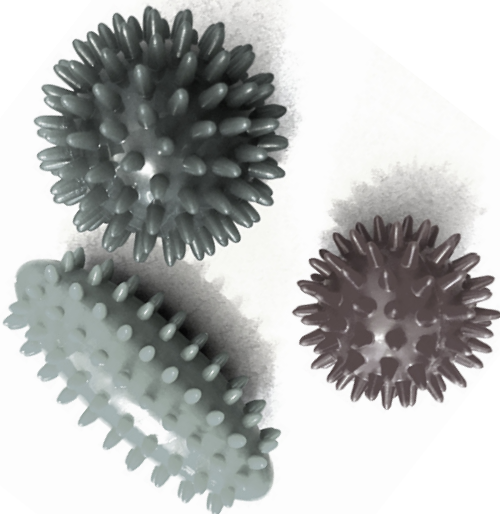
- Allongez-vous sur le dos, sur un tapis d'exercice, en prenant soin d'être le plus confortable possible : il est important de ne ressentir aucune tension pendant l'exercice !
- S'il le faut, rajoutez des coussins sous les zones qui vous sont inconfortables (sous la nuque, en bas du dos, sous les genoux...)
- Une fois bien installé, restez dans cette position pendant 10 minutes et respirant profondément et lentement.
- Debout, reposez-vous les mêmes questions qu'au début de l'exercice et notez les différences que vous observez.
- Effectuez cet exercice 5 fois par semaine pendant 1 à 3 mois pour retrouver une posture idéale.

L'ancrage

Ces exercices permettent de rééquilibrer le centre de gravité, de réveiller les muscles posturaux et de gagner en confiance en soi. Ils apportent l'énergie et la tonicité nécessaire à une bonne posture et rééquilibre le geste vocal.

Les balles de massage

- Debout, pieds nus et les yeux fermés, observez les micros mouvements que fait votre corps pour réajuster constamment votre posture. Notez le sens des mouvements, leur fréquence, leur amplitude, leur régularité.
- Faites rouler des balles de massage sous vos pieds en y mettant plus ou moins de pression pendant 5 à 10 minutes.
- Rangez les balles et observez que sont devenus les micro mouvements. Comment vous sentez-vous?



L'arbre

- Debout, pieds nus et les yeux fermés, imaginez que vous êtes un arbre : vos pieds sont les racines qui s'enfoncent dans le sol, vos jambes, votre ventre et votre thorax forment le tronc solide et votre tête et vos bras sont les branches qui prennent tout l'espace autour de vous.
- Balancez-vous de gauche à droite, cherchez votre point d'équilibre. Balancez-vous d'avant en arrière et sentez la pression sur vos talons et vos orteils.
- Ancrez vos pieds dans le sol.



Réveiller la respiration

Le ballon

Cet exercice permet de travailler la tenue du souffle et de retrouver une respiration complète. Il redonne de l'énergie et permet de se relaxer.



- Placez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur le bas de vos côtes, là où commence l'abdomen. Imaginez que votre ventre est un ballon.
- Inspirez profondément par le nez : laissez entrer l'air lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé.
- Retenez votre souffle pendant cinq secondes.
- Expirez lentement jusqu'à ce que vos poumons soient vides.
- Répétez cet exercice trois ou quatre fois d'affilée en essayant d'augmenter le temps d'apnée et le temps d'expiration.



La bougie

Cet exercice permet de travailler la tenue du souffle pour maintenir des notes plus longtemps. Il aide aussi à se relaxer.

- Inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche en vous imaginant souffler sur une bougie pour la faire vaciller sans l'éteindre.
- Une fois que vous arrivez au bout de votre expiration, relâcher l'air restant d'un coup bref pour éteindre la bougie.

Le chut

Cet exercice permet de réveiller le soutien.

- Placez une main au centre de votre ventre.
- Inspirez profondément par le nez puis dite plusieurs "chut" brefs et rapides sur la même expiration.
- Sentez comme votre ventre se contracte vers l'intérieur (comme si votre nombril se faisait aspirer par votre colonne vertébrale).
- Vous pouvez aussi faire cet exercice avec des "pchit".

Le soutien

Cet exercice permet de réveiller les muscles nécessaires au soutien, très utiles pour la production des notes puissantes, des notes aigus et des notes tenues.

Réveil du transverse

- Posez vos deux mains sur votre ventre et inspirez par la bouche. Sentez votre ventre qui se gonfle.
- Expirez l'air sur un "fff" pendant 10 secondes en rentrant progressivement le ventre vers l'intérieur (comme si vous vouliez enfiler un jean trop serré).
- Une fois tout l'air expiré, relâchez le ventre en inspirant par la bouche (le relâchement provoque l'appel d'air nécessaire pour l'inspiration).
- Effectuez cet exercice plusieurs fois, jusqu'à ce que cette respiration soit naturelle.

Réveil des muscles intercostaux

- Posez vos mains sur les côtés des côtes, et inspirez par la bouche en gonflant le ventre. Les côtes doivent s'écarter aussi.
- Expirez l'air sur un "vvv" pendant 10 secondes en rentrant progressivement le ventre vers l'intérieur, mais en gardant les côtes bien ouvertes.
- Une fois tout l'air expiré, relâchez tout, en inspirant par la bouche.
- Effectuez cet exercice plusieurs fois, jusqu'à ce que cette respiration soit naturelle.

Réveil des dorsaux et des lombaires

- Effectuez une rétroversion du bassin (bascule vers l'avant), inspirez par la bouche en gonflant le ventre, en écartant les côtes et en contractant les grands dorsaux (imaginez que vous avez des oranges sous les aisselles et que vous voulez les presser).
- Expirez l'air sur un "vvv" pendant 10 secondes en rentrant progressivement le ventre vers l'intérieur, mais en gardant les côtes bien ouvertes, les dorsaux contractés et le bassin vers l'avant.
- Une fois tout l'air expiré, relâchez tout, en inspirant par la bouche.
- Effectuez cet exercice plusieurs fois, jusqu'à ce que cette respiration soit naturelle.

Accoler les cordes vocales

Les bulles

Cet exercice, développé par Benoît Amy de la Bretèque, permet d'équilibrer le geste vocal, d'échauffer et d'accoler les cordes vocales pour qu'elles vibrent sur toute leur longueur, d'équilibrer les pressions d'air et de lutter contre la fatigue vocale. Il permet aussi d'agrandir sa tessiture et de travailler la fluidité de la voix.

Pourquoi faut-il accoler les cordes vocales?

1. Pour avoir un meilleur son
2. Pour éviter de forcer sur sa voix
3. Pour augmenter la puissance vocale

- Soufflez doucement dans une paille, dans un verre d'eau, pendant 5 à 10 secondes. Les bulles doivent être régulières et petites (C'est un peu comme si vous cherchiez le point de patinage en voiture). Attention à ne pas inspirer trop d'air au démarrage.
- Recommencez l'exercice en ajoutant un son sur différentes hauteurs : imaginez que vous chantez un "u" dans la paille.
- Une fois vos bulles bien régulières, amusez-vous à faire des sirènes (glissade du grave à l'aigu et de l'aigu au grave) de plus en plus hautes et des mélodies lentes, en effectuant toujours de belles glissades entre chaque changement de note.
- Pour terminer, faites des sons coupés, mais sans jamais arrêter de faire des bulles qui doivent toujours être bien régulières et petites.





Le liptrill

Cet exercice permet d'équilibrer le geste vocal, d'échauffer et d'accoler les cordes vocales, de chanter avec plus de facilité en éliminant les tensions dans la gorge, de fluidifier la voix sur toute son étendue. Il permet aussi de mieux gérer sa respiration et de réveiller les résonateurs.

- Faites vibrer vos lèvres comme si vous imitiez le bruit d'une moto.
- Recommencez l'exercice en ajoutant un son tenu, sur différentes hauteurs.
- Amusez-vous à faire des sirènes, des mélodies, des sons coupés....



Le tongue trill

Variante du liptrill. Cet exercice permet d'équilibrer le geste vocal, de gérer la respiration, d'accoler les cordes vocales et de détendre la langue.

- Inspirez et faites vibrer la pointe de votre langue comme pour faire rouler un R espagnol sur votre expiration, sans forcer.
- Recommencez l'exercice en ajoutant un son tenu, sur différentes hauteurs.
- Amusez-vous à faire des sirènes, des mélodies, des sons coupés...
- Attention : La mâchoire, la bouche et la langue doivent être bien détendues. La langue doit être positionnée derrière les dents du bas.



Réveillez la résonance pour plus de puissance

Le humming

Cet exercice permet de réveiller la résonance, de placer sa voix plus en avant, de chanter sans forcer et d'accoler les cordes vocales. Il permet aussi de détendre la langue et d'enrichir son timbre d'harmoniques.



- Fermez votre bouche et faites un "m" (imitiez le bruit d'un paquebot), sur une note de confort, en essayant de ressentir le maximum de vibration au niveau des lèvres, des joues, du nez, des pommettes, du front, du haut du crâne et derrière la nuque.
- Votre mâchoire et votre langue doivent être bien détendues. Et pour cela, n'hésitez pas à tirer votre langue, tout en gardant la bouche fermée.
- Il est important de ne pas essayer d'envoyer beaucoup de volume. Ce que l'on recherche ici, c'est seulement une vibration la plus intense possible.
- Une fois que vous ressentez bien les vibrations dans tout votre crâne, faite votre "m" sur des sirènes et des vocalises.

Le twang

Cet exercice permet de réveiller le twang.

A quoi sert le twang ?

1. A avoir un bon geste vocal et une voix saine
2. A gagner de la puissance vocale
3. A arrondir la voix et lui donner plus de brillance
4. Très utile dans tous les styles musicaux

Physiologiquement, comment ça marche ?

Il faut basculer l'épiglotte et les aryténoïdes en même temps.



- Tirez la langue et imitez un enfant de 5 ans qui parle.
- Imitez le rire d'une sorcière, le cri d'un canard, le pleur d'un bébé, le bruit d'une alarme.
- Une fois le son trouvé, faites le sur différentes voyelles et sur différentes hauteurs.

Attention : ce son doit être nasillard mais pas nasal ! Pour vérifier que vous ne le faites pas avec le nez, bouchez-vous le nez plusieurs fois pendant le son. Si le son change, il vient du nez, et n'est donc pas fait correctement; si le son ne change pas mais paraît nasillard, le son est bon.

Attention : ne mettez pas d'air dans votre son. Vos cordes vocales doivent être bien accolées sinon vous risqueriez de vous faire mal !

Attention : ne recherchez pas une hausse significative de volume, mais recherchez un son acide et tranchant !

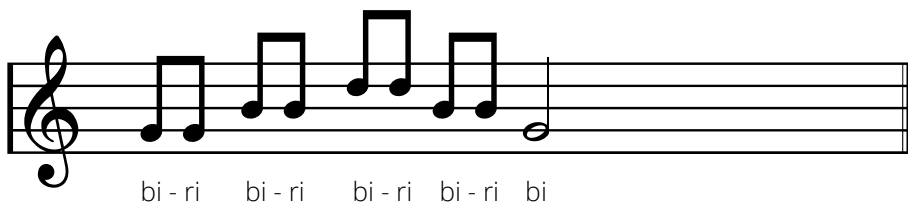


Les vocalises

La vocalise biribi

Cette vocalise facilite la montée dans les aigus et l'articulation

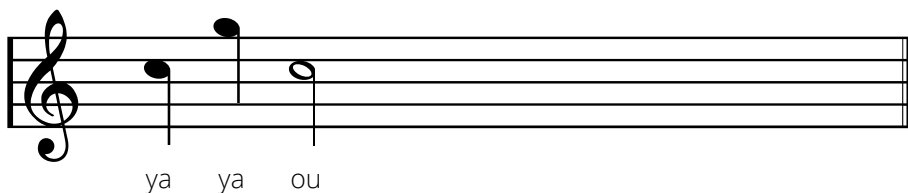
- Chantez biribiribiribibi sur cette vocalise, puis montez-la de demi-ton en demi-ton.



La vocalise ya ya ou

Cet exercice facilite la descente dans les graves

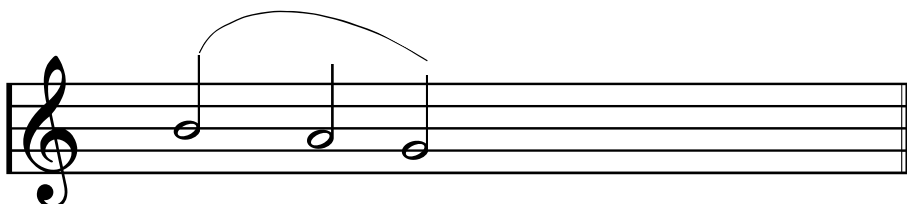
- Chantez ia ia ou sur cette vocalise, puis descendez-la de demi-ton en demi-ton.



La vocalise ou

Cette vocalise permet de travailler la densité réduite.

- Chantez "ou ou ou" sur cette vocalise en montant de demi-ton en demi-ton.

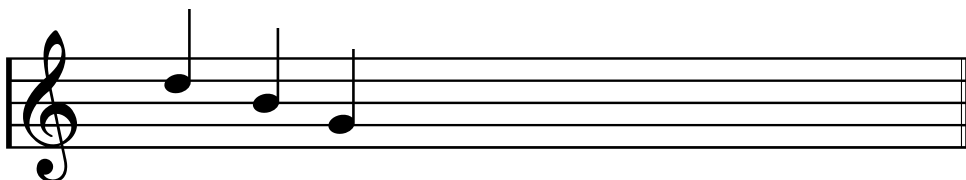


ou _____

La vocalise papapa

Cet exercice stimule le soutien et permet de travailler la densité pleine.

- Chantez "papapa" sur cette vocalise, puis montez-la de demi-ton en demi-ton en accompagnant le son avec le transverse (cf. le soutien p 20).
- Attention de mettre la bonne énergie musculaire pour chaque hauteur de note (plus les notes sont aigus, plus elles demandent d'énergie).



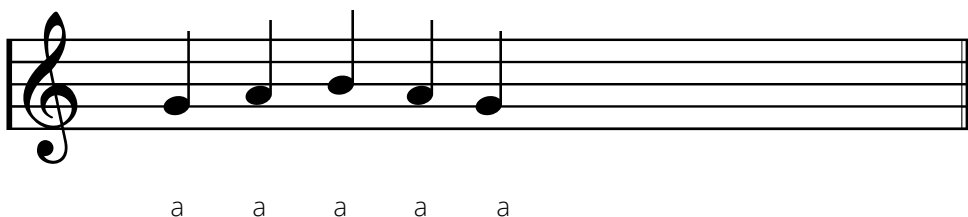
pa pa pa

La vocalise a a a



Cet exercice permet d'accoler les cordes vocales pour produire un son net.

- Chantez "a a a a a" sur cette vocalise, puis montez-la de demi-ton en demi-ton en accompagnant le son avec le transverse (cf. le soutien p 20).
- Attention de ne pas rentrer le ventre par à coup.



La vocalise ha ha ha



Cet exercice permet de désacoler les cordes vocales pour produire un son soufflé.

- Chantez "ha ha ha ha ha" sur cette vocalise, puis montez-la de demi-ton en demi-ton en accompagnant le son avec le transverse (cf. le soutien p 20).
- Attention de ne pas rentrer le ventre par à coup.

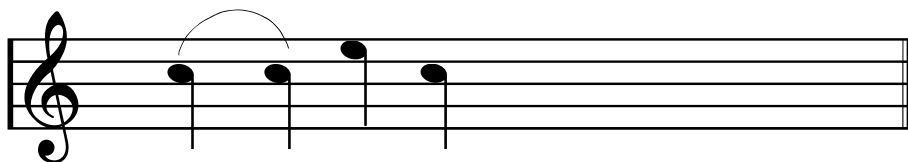


La vocalise miaou

Cette vocalise facilite l'assouplissement des cordes vocales

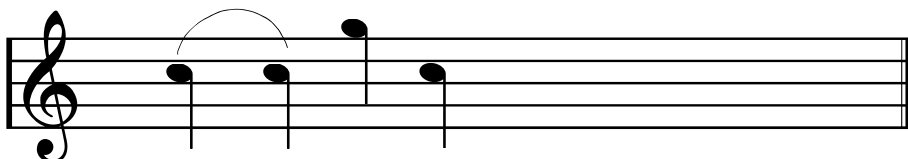
- Chantez miaou sur cette vocalise en projetant le son vers le nez, puis descendez-la de demi-ton en demi-ton.

Sur la tierce :

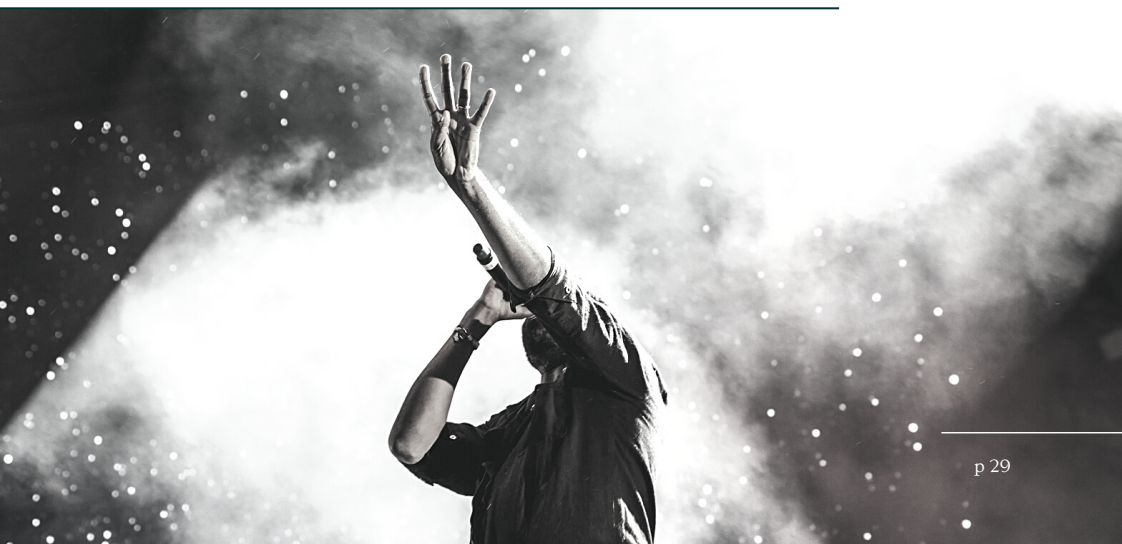


mi — i — a — ou

Sur la quinte :



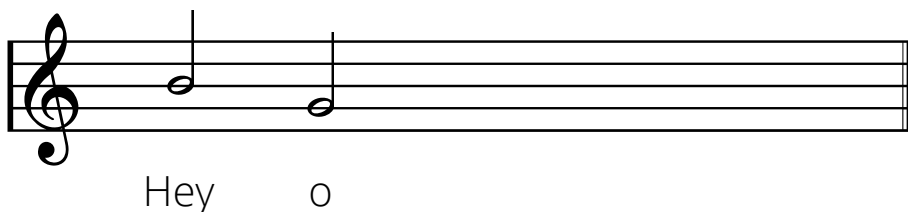
mi — i — a — ou



La vocalise Hey o

Cette vocalise facilite la projection du son

- Chantez "Hey o" sur cette vocalise, comme si vous vouliez appeler quelqu'un au loin, puis montez-la de demi-ton en demi-ton.
- Attention : utilisez bien le soutien pour cet exercice.



La vocalise wouzi

Vocalise bonus : échauffement d'Ariana Grande

- Chantez "wouzi wouzi wouzi wouzi wou" sur cette vocalise en projetant le son vers le nez, puis montez-la de demi-ton en demi-ton.





Mes routines d'échauffement express

Routine 1

spéciale langue

- Le lifting
- La poussée verticale / le singe
- Les claquements de langue
- Le tongue trill
- Le twang

Routine 3

spéciale cervicales

- Les mouvements des épaules
- La perpendiculaire
- L'arc de cercle
- Le lifting
- Les petits ronds + le humming

Routine 2

spéciale mâchoire

- Le lifting
- Le bâillement
- Le lion
- Les bulles
- Le humming

Routine 4

spéciale fatigue vocale

- L'ascenseur
- Le bâillement
- Les petits ronds
- Les bulles
- Le humming

Routine 5

spéciale tenue de souffle

- L'ascenseur
- Le demi-cercle
- Attrape ton gras
- Le ballon ou la bougie
- Les bulles
- Le soutien

Routine 7

spéciale enrichir les graves

- L'ascenseur
- Les petits ronds + le humming
- Le lifting
- le soutien
- le liptrill
- La vocalise ya ya ou

Routine 9

spéciale voix mixte

- L'ascenseur
- Le bâillement
- Le soutien
- Le liptrill
- Le twang
- La vocalise miaou

Routine 6

spéciale soutien

- Les mouvements des épaules
- Le demi-cercle
- Attrape ton gras
- Les bulles
- Le chut / le soutien
- La vocalise papapa

Routine 8

spéciale passage à l'aigu

- L'ascenseur
- Le dindon
- Le soutien
- Le lion
- Les bulles en sirènes
- La vocalise biribi

Routine 10

spéciale réveil de la résonance

- Le lifting
- Les petits ronds + humming
- les bulles
- Le soutien
- Le twang
- La vocalise Hey o

L'échauffement vocal & corporel

En route vers une voix libérée

Que l'on soit chanteur, enseignant, secrétaire, conférencier ou assistante maternelle....nous utilisons tous notre voix tous les jours. Mais savons nous réellement l'utiliser sainement? Dans ce livre, vous découvrirez l'importance de l'échauffement vocal et corporel pour garder une voix en bonne santé tout au long de votre vie. Vous y trouverez une gamme complète d'exercices pour réveiller, détendre et renforcer les muscles nécessaire à l'émission vocale.

De la langue aux grands dorsaux, en passant par le diaphragme, vous travaillerez votre respiration, votre diction, votre projection et votre amplitude vocale. Ce livre se veut ludique, complet, pratique et facile à lire grâce aux nombreuses illustrations et mp3.

15 € TTC

ISBN 9782958439101

www.jeliberemavoix.com



9 782958 439101

The
BookEdition.com
DE LA PAGE BLANCHE AU BEST-SELLER

Jeliberemavoix.com
Cours de Chant & Eveil corporel