

# **TROUVER SA VOIX**

# **PRENDRE SA PLACE**



# SOMMAIRE

---

**01.** Présentation

---

**02.** La voix, le chanteur, l'orateur

---

**03.** Préparation physique et  
mentale

---

**04.** Explorations et échauffements  
vocaux

---

**05.** Le texte, percussion et son

---

**06.** Le texte : le sens, et l'émotion

---

**07.** L'interprétation : oser, se  
dépasser

---

**08.** Annexe: paroles de chansons

---

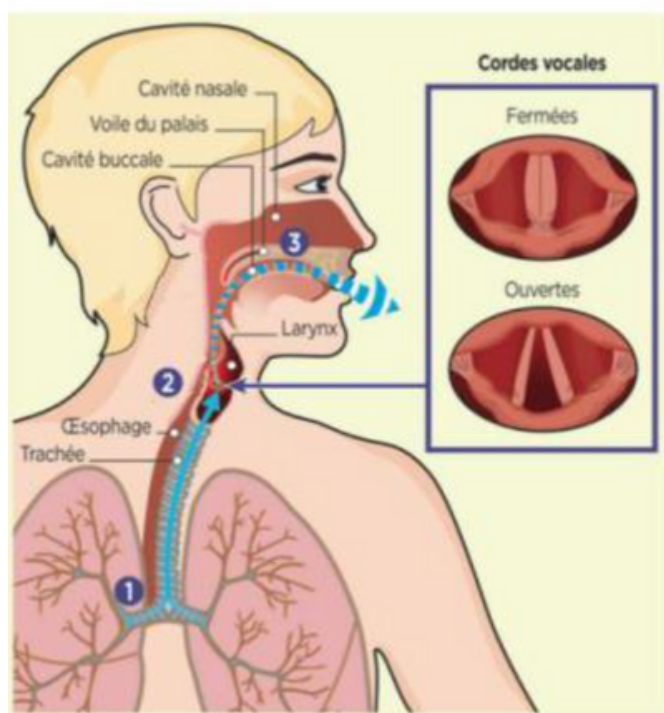
**09.** Notes, ...

# LA VOIX, LE CHANTEUR

La voix est utilisée comme un instrument de musique (elle est à ce titre considérée comme le plus ancien) lorsqu'elle interprète sa partie d'une œuvre musicale.

La production du son vocal est obtenue par l'envoi d'air à travers deux cordes vocales en vibration, situées dans le larynx, puis par amplification et résonance grâce aux différents « organes résonateurs », comme la cage thoracique, le pharynx, la cavité buccale ou les fosses nasales.

## Fonctionnement de la voix:



- 1 L'intensité :** L'air produit par les poumons remonte dans le larynx, vers les cordes vocales. La pression de l'air va définir l'intensité de la voix (qui se mesure en décibels). 50 décibels pour une conversation, jusqu'à 120 pour le chant lyrique. Le chanteur peut alors produire un son piano ou forte.
- 2 La hauteur :** L'air traverse les cordes vocales, qui s'ouvrent et se ferment (vibration). Plus cette vibration est rapide et plus le son est aigu.
- 3 Le timbre :** L'air circule alors dans les résonateurs (gorge, bouche, nez) et va prendre sa couleur, son timbre (nasillard, rond, chaud, métallique...)

La voix humaine est capable de produire une très grande variété de fréquences. C'est en modifiant la tension, et surtout, l'épaisseur des cordes vocales, qu'il est possible de changer leur fréquence de vibration, ce qui a pour effet de faire varier la hauteur des sons émis par la voix. On les classe ainsi : Soprano, ou voix aiguë de femme et d'enfant (voire rarement d'homme) ; Mezzo-soprano, ou voix moyenne de femme et d'enfant, voire d'homme ; Alto, ou voix grave de femme et d'enfant, voire d'homme ; Ténor, ou voix aiguë d'homme ; Baryton, ou voix moyenne d'homme ; Basse, qui comme son nom l'indique correspond à la voix grave d'homme.



# LA VOIX, L'ORATEUR

L'art oratoire se caractérise par la capacité à captiver, émouvoir et persuader un auditoire avec éloquence et aisance, par des propos clairs et des mots judicieusement utilisés.

La présence, la posture, le corps, l'articulation des mots, les timbres, la respiration et la confiance en soi, sont autant d'éléments importants dans la qualité du discours.

Nous aborderons des exercices simples permettant petit à petit de se sentir à l'aise et se faire comprendre dans n'importe quel contexte et situation.



# PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE



## 01. Alignement et recentration

Dans ce module inspiré par la sophrologie et la méditation, je vous propose un moment guidé. Debout, les yeux fermés ou ouverts, je vous invite à une introspection, un retour à vous mêmes et à votre corps. Un temps trop souvent oublié et pourtant nécessaire pour être présent à soi et aux autres.  
[lien vers un scan corporel à refaire chez soi](#)

## 02. De la tête au pieds

La voix mobilise l'ensemble du corps. La tonicité et la souplesse sont des atouts que l'on peut développer avec la pratique de certains exercices inspirés du yoga, et du stretching.

Nous travaillerons sur l'encrage, la mobilité du bassin, de la colonne vertébrale à la nuque.

Une alternance de mouvements doux entre tonicité du corps et relâchement des tensions.

[Lien vers le site du stretching postural à Nantes, une méthode douce et globale.](#)

[contact Fabienne Goulet 0675003545](#)

## 03. Le mouvement et l'espace

Afin de donner à votre public la meilleure version de vous même, votre énergie est importante. Nous travaillerons autour d'exercices inspirés de la danse modern-jazz, en mouvement afin de dynamiser votre posture et votre élocution.

# EXPLORATIONS ET ECHAUFFEMENTS

## VOCAUX

---

### 01. La respiration

La clef de tout, c'est la respiration !  
Nous aborderons des exercices de respirations amples et toniques, inspirés de différentes méthodes ostéopathiques. et de techniques vocales variées.  
Je vous guides.

---

### 02. Explorations et résonnances

Comme tous les instruments, la voix est constituée de caisses de résonance que sont le crâne, le buste, et le corps dans son ensemble.  
Par des exercices de questions/réponses et par mimétisme, nous explorerons différents timbres vocaux, inspirés des techniques vocales, lyriques, gospels et modernes.

---

### 03. Consonnes et voyelles

Autre particularité de notre merveilleux instrument, la percussion !  
Notre langage permet d'aborder par les voyelles et les consonnes, comment projeter et donner de la consistance à sa voix sans se blesser.

# LE TEXTE : PERCUSSION ET SON

---

## 01. Ecoute et Lecture

Analyse de la diction, des longueurs de notes, avec précisions des débuts et fin de phrases, chaque mot compte.

---

## 02. Voix parlée, articulation et rythme

Nous verrons comment se servir des exercices de techniques vocales pour poser et projeter sa voix sur le texte choisi parmi les 3 proposés.

---

## 03. Voix chantée

On se lance tous ensemble, puis 2 phrases par 2 phrases sur le texte 1 / texte 2 / texte 3.

# LE TEXTE: LE SENS, L'EMOTION

## 01. Ecoute et sensation

Décrire spontanément en terme de saveurs, de couleurs, d'odeurs, de goûts, de textures, de souvenirs, de sensations ce que le titre vous évoque. Plonger dans les sensations.

## 02. L'émotion et l'interprétation

Retranscrire, en chantant ou en parlant, l'émotion ressentie précédemment.  
interpréter selon une autre perception ou émotion primaire (joie, peur, amour, colère, timidité...)  
Jeux de théâtre et échange entre les différentes personnes présentes.



# L'INTERPRÉTATION: OSER, SE DEPASSER

## 01. Le mental / le cœur

A quoi ressemble votre mental ?

Se faire confiance et dépasser sa voix limitante dans la tête pour prendre sa véritable place.

## 02. Improvisation

Ecrire quelques phrases sur un thème personnel ou choisir un texte, une musique comme base d'improvisation. Tout est permis, une improvisation de mots ou de sons brut. L'enjeu n'est pas dans le résultat mais dans la prise de risque. tester les différents exercices technique abordé tout au long de la journée sur cette phrase personnelle.

Une seule règle : l'authenticité.



# ANNEXE: TEXTE 1

Francis Cabrel: je t'aimais, je t'aime et je t'aimerais

Mon enfant nue sur les galets  
Le vent dans tes cheveux défaits  
Comme un printemps sur mon trajet  
Un diamant tombé d'un coffret  
Seule la lumière pourrait  
Défaire nos repères secrets  
Où mes doigts pris sur tes poignets  
Je t'aimais, je t'aime et je t'aimerai  
Et quoique tu fasses  
L'amour est partout où tu regardes  
Dans les moindres recoins de l'espace  
Dans le moindre rêve où tu t'attardes  
L'amour comme s'il en pleuvait  
Nu sur les galets  
Le ciel prétend qu'il te connaît  
Il est si beau c'est sûrement vrai  
Lui qui ne s'approche jamais  
Je l'ai vu pris dans tes filets  
Le monde a tellement de regrets  
Tellement de choses qu'on promet  
Une seule pour laquelle je suis fait  
Je t'aimais, je t'aime et je t'aimerai  
Et quoique tu fasses  
L'amour est partout où tu regardes  
Dans les moindres recoins de l'espace  
Dans le moindre rêve où tu t'attardes  
L'amour comme s'il en pleuvait  
Nu sur les galets  
On s'envolera du même quai  
Les yeux dans les mêmes reflets  
Pour cette vie et celle d'après  
Tu seras mon unique projet  
Je m'en irai poser tes portraits  
À tous les plafonds de tous les palais  
Sur tous les murs que je trouverai  
Et juste en dessous, j'écirai  
Que seule la lumière pourrait

# TEXTE 2

## Juliette Armanet: L'indien

Flèche en opale dans mon ovale  
Doux métal au visage pâle  
Drôle de fleur un indien dans mon coeur  
Flèche en platine dans ma poitrine  
Pointe sanguine, épaules féline  
Drôle de fleur un indien dans mon corps  
C'est lui l'amour de ma vie  
Je sais que c'est lui, tout m'le dit  
En lui, tout est infini  
Le jour comme la nuit, je suis à lui  
Flèche une aurore dans mon décors  
Casque d'or au cuir sonore  
Drôle de perte un indien dans ma fête  
Flèche, pas farouche, full bouche à bouche  
Du genre pas touche du genre qu'une cartouche  
Drôle de type, un indien dans mon trip  
C'est lui l'amour de ma vie  
Je sais que c'est lui, tout m'le dit  
En lui, tout est infini  
Le jour comme la nuit, je suis à lui  
Et si la flèche était empoisonnée  
Je donnerais sans hésiter  
Mon cœur nu pour qu'il l'emmène loin, loin, loin  
Territoire d'indien  
Et si la flèche était empoisonnée  
Je donnerais sans hésiter  
Mon cœur nu pour qu'il l'emmène loin, loin, loin  
Car c'est lui l'amour de ma vie  
Je sais que c'est lui, tout m'le dit  
En lui, tout est infini  
Le jour comme la nuit, je suis à lui  
Flèche en opale dans mon ovale  
Doux métal au visage pâle  
Drôle de fleur un indien dans mon coeur  
C'est lui, oui c'est lui, oui c'est lui  
Mon indien pour la vie

# TEXTE 3 (ANGLAIS)

## Stevie Wonder I wish

Looking back on when I was a little nappy headed boy  
Then my only worry was for Christmas, what would be my toy?  
Even though we sometimes would not get a thing  
We were happy with the joy the day would bring  
Sneaking out the back door to hang out with those hoodlum  
friends of mine  
Greeted at the back door with "Boy, I thought I told you not to go  
outside!"  
Tryin' your best to bring the water to your eyes  
Thinkin' it might stop her from whoopin' your behind  
I wish those days could come back once more  
Why did those days ever have to go?  
I wish those days could come back once more  
Why did those days ever have to go?  
'Cause I love them so  
Brother said he's tellin' 'bout you playin' doctor with that girl  
"Just don't tell and I'll give you anything you want in this whole  
wide world"  
Mama gives you money for Sunday school  
You trade yours for candy after church is through  
Smokin' cigarettes and writing something nasty on the wall (You  
nasty boy)  
Teacher sends you to the principal's office down the hall  
You grow up and learn that kinda thing ain't right  
But while you were doin' it, it sure felt outta sight  
I wish those days could come back once more  
Why did those days ever have to go?  
I wish those days could come back once more  
Why did those days ever have to go?

# ANNEXE: TEXTE 4

Matthieu Chedid: je dis aime

J'ai les méninges nomades  
J'ai le miroir maussade  
Tantôt mobile  
Tantôt tranquille  
Je moissonne sans bousculade

Je dis Aime  
Et je le sème  
Sur ma planète  
Je dis M  
Comme un emblème  
La haine je la jette  
Je dis AIME, AIME, AIME

Du Sphinx dans mon rimeur  
Paris au fil du cœur

Du Nil dans mes veines  
Dans mes artères coule la Seine

Je dis Aime  
Et je le sème  
Sur ma planète  
Je dis M  
Comme un emblème  
La haine je la jette  
Je dis AIME, AIME, AIME

Pour le dehors le dedans  
Pour l'après pour l'avant  
Je dis AIME, AIME, AIME

Pour le dehors le dedans  
Pour l'après pour l'avant  
AIME, AIME, AIME...

# NOTES,...



*Audrey Lopes*



**Contact:**

audreylopesbooking@gmail.com  
+33607182253



@audreylopes



@audreylopesmusic



@audreylopesmusic

