



ÉCHAUFFEMENT VOCAL

L'échauffement vocal est une étape essentielle à la préparation de toute personne qui utilise beaucoup sa voix dans son métier ou ses loisirs, que ce soit pour jouer sur scène, chanter, faire de la radio ou de la télévision, être orateur ou oratrice, ou même enseigner.

Ce document propose des exercices pour bien échauffer le corps et la voix. Chaque personne est invitée à créer une routine personnalisée adaptées à ses besoins, en s'inspirant de la variété d'exercices disponibles en ligne.

POURQUOI?

Bien échauffer la voix :

- améliore ses compétences et ses qualités vocales (p. ex. : contrôle, puissance, projection, agilité);
- assure une meilleure santé vocale et réduit le risque de blessures;
- augmente la résistance à la fatigue et promeut l'endurance;
- optimise ses performances sur le plan vocal, corporel et mental;
- contribue à réduire la gêne ou le stress et rehausser la confiance avant une performance.

COMMENT?

Utiliser sa voix implique tout le **corps**. Il est donc important de considérer une variété d'exercices qui permettent de détendre le corps, de délier la langue et la mâchoire, de travailler la respiration et la résonance et d'assouplir les cordes vocales.

Il est recommandé de :

- prévoir un échauffement qui touche à toutes les catégories d'exercices qui sont répertoriés ainsi dans ce document : (1) la santé vocale, (2) [les étirements](#), (3) [la respiration](#), (4) [la résonance et la projection](#), (5) [la diction et l'articulation](#) et (6) [la voix chantée](#);
- prévoir de 10 à 20 minutes d'échauffements avant un spectacle ou une performance;
- adapter le choix et la durée des exercices dans un contexte de classe en fonction du temps et des besoins.

QUELQUES CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ VOCALE

- Rester hydraté et boire beaucoup d'eau pour prévenir la fatigue vocale.
- Développer une routine qui incorpore des exercices variés qui échauffent bien le corps et la voix et développent progressivement une bonne technique vocale.
- Bien reposer la voix après une répétition ou le jour d'une performance. Un minimum de sept heures est recommandé pour bien récupérer la voix.
- Éviter les produits laitiers parce qu'ils produisent trop de mucus qui contribuent à la fatigue vocale et réduisent la résistance de la voix.
- Éviter les produits trop acides parce qu'ils peuvent irriter les cordes vocales et causer de l'inflammation.
- Ne jamais forcer la voix ni crier, car cela peut endommager la voix. La voix est un instrument de musique que l'on ne peut pas remplacer!

LES ÉTIREMENTS

Pour détendre les muscles, réduire le stress et la tension corporelle et préparer à mieux gérer et focaliser son énergie sur scène.





Exercices :

- Faire des rotations de **chevilles** en sens horaire et antihoraire.
- Plier les **genoux** et se relever, faire des rotations avec les deux genoux collés ensemble.
- Délier les **hanches**; rotations dans les deux sens, ensuite petits coups de chaque côté; ajouter un « Hm! » à chaque coup de hanche.
- Relâcher la **cage thoracique** en levant un bras et en s'étirant vers le côté opposé; répéter de l'autre côté.
- Faire des rotations d'**épaules** en ouvrant progressivement les bras jusqu'à ce qu'ils soient étendus; changer de direction.
- Faire des rotations de **bras** où chacun tourne dans une direction opposée.
- Laisser tomber la tête d'un côté pour étirer le **cou**; respirer profondément (inspirer du nez, expirer de la bouche) en laissant le poids de la tête amplifier l'étirement; tourner légèrement la tête pour que les yeux regardent le sol et ajouter 2 ou 3 respirations; répéter de l'autre côté.
- Sur la pointe des pieds, s'étirer vers le haut avec les bras en l'air pour toucher les étoiles; relâcher en secouant le corps jusqu'à se pencher par-devant; se relever doucement, une vertèbre à la fois; répéter trois fois.
- Tendre tous les muscles du corps pendant 5 à 10 secondes et ensuite relâcher; répéter trois ou quatre fois.

LA RESPIRATION

Pour améliorer la capacité des poumons et des muscles du diaphragme à gérer l'air et à contrôler son souffle, ainsi que pour développer la stabilité et la puissance de la voix.

Exercices :

- Inspirer en gonflant l'abdomen, plutôt que les épaules ou la poitrine.
-  Inspirer du nez et expirer avec un long « Sss... » contrôlé jusqu'au bout du souffle; répéter trois fois.
-  Inspirer en comptant jusqu'à 4, retenir le souffle pendant 4 secondes et ensuite expirer en comptant jusqu'à 8.
-  Haleter comme un chien pendant 20 à 60 secondes; augmenter progressivement la durée au fil du temps.
- S'étendre sur les dos avec les mains sur l'abdomen et inspirer en laissant l'air faire gonfler l'abdomen. Après quelques respirations, se lever et refaire l'exercice debout en essayant de placer la respiration au même endroit.
-  Réciter l'alphabet en un seul souffle.








Le symbole  indique que l'exercice est présenté dans la vidéo associée à la catégorie.

LA RÉSONANCE ET LA PROJECTION

Pour optimiser la projection de sa voix sans forcer ni crier et pour placer sa voix afin de renforcer sa résonance dans les cavités nasales et buccales et la gorge.

Exercices :

-  Fermer les yeux et émettre un son prédéterminé; toucher les différentes parties de son visage pour découvrir où résonne le son et où se manifestent davantage ses vibrations :
 1. « Mmmm » et « in » – toucher le visage et la gorge et identifier où ça vibre davantage; explorer comment le son change si l'on bouge certaines parties de la bouche (agrandir, déplacer la langue, etc.); essayer d'émettre des sons qui font vibrer d'autres parties du visage ou de la gorge;
 2. Explorer les voyelles avec un son soutenu « E - A - I - O » – ressentir où ça vibre et comment les sons se déplacent dans la bouche (cavité buccale).
-  Bâiller avec un grand « Aaahh! »; répéter 3 ou 4 fois en poussant progressivement l'air et le son à chaque reprise.
-  Inspirer en levant le bras droit; baisser le bras en émettant un « Mmmm »; répéter avec le bras gauche, répéter avec les deux bras; refaire le tout deux ou trois fois au complet.
-  VARIANTE : remplacer le « Mmmm... » par un « MmmmAaaa! »; imaginer qu'on lance une balle imaginaire lorsqu'on ouvre la bouche; se donner une nouvelle cible à chaque répétition, de plus en plus loin, pour augmenter la projection, sans crier (p. ex. : cibler le mur devant nous, la classe de l'autre côté du mur, la cour d'école, le quartier voisin, etc.)
-  Choisir une phrase ou une réplique, soit individuelle ou collective (p. ex. : « J'aimerais tellement... » ou « J'adore... ») et la réciter trois fois :
 1. 1^{re} fois – tout simplement;
 2. 2^e fois – comme si la salle est remplie et qu'on doit le déclarer à une personne qui se retrouve de l'autre côté de la salle;
 3. 3^e fois – se mettre debout sur une chaise et imaginer qu'on est sur une montagne en train de déclarer notre réplique au monde entier ou à l'univers. À la fin de la réplique, sauter de la chaise pour ponctuer sa déclaration.



LA DICTION ET L'ARTICULATION

Pour travailler l'articulation, la clarté et la prononciation des mots, ce qui assure, en même temps, une meilleure compréhension du texte chez notre public.

Exercices :

- Délier la **langue** et la **bouche** :
 1. Sortir la langue de la bouche et la rentrer; répéter quelques fois;
 2. Faire des rotations de la langue dans la bouche en suivant la gencive; 10 fois en sens horaire, 10 fois en sens antihoraire; délier la mâchoire en laissant vibrer les lèvres (comme un cheval).
- 🎬 Ouvrir la **mâchoire** en exagérant les lettres de l'alphabet :
 1. Alternier entre le son « u » très pointu et le son « i » très large, lentement d'abord et accélérer progressivement;
 2. Relâcher la mâchoire en faisant vibrer les lèvres;
 3. Alternier entre le son « a » très grand ouvert et le son « ô » allongé, lentement d'abord et accélérer progressivement;
 4. Relâcher la mâchoire en faisant vibrer les lèvres;
 5. Dire « MI-A-OU-AF » en exagérant les voyelles; répéter quelques fois;
 6. Réciter l'alphabet en exagérant chaque lettre et en s'appuyant sur les muscles du diaphragme pour travailler la projection.
- 🎬 Utiliser des **virelangues** pour travailler l'**articulation** :
 1. Choisir quelques virelangues, par exemple :
 - « Ton thé t'a-t-il ôté ta toux? »
 - « Je veux et j'exige. »
 - « Ces six saucissons-ci sont six sous. »
 2. Énoncer clairement chaque mot sans faire d'erreur.
 3. Dire les virelangues trois fois de suite, sans arrêt; répéter l'exercice en variant le débit à chaque fois (lent, modéré et accéléré).



LA VOIX CHANTÉE

Oui, même si on ne va pas nécessairement chanter!

Pour assouplir ses cordes vocales, réduire les tensions vocales et se préparer à produire des sons variés avec aisance et fluidité.

Exercices :

- Utiliser le son « gn », comme dans « ligne », pour faire des sirènes qui explorent l'étendue du registre de la voix, du plus grave au plus aigu, de façon continue.
- 🎬 Utiliser la séquence suivante :
 1. « Mia mama, mia mama, mia mama, mammm! »
Do Ré Mi Ré Do
 2. Commencer à un registre moyen et répéter en augmentant d'un demi-ton à chaque reprise jusqu'au sommet du registre aigu de la voix.
- 🎬 Utiliser le son « ni » en exagérant la qualité nasale, tout en suivant la séquence des notes suivantes : Do-ré-mi-fa-sol-fa-mi-ré-do; commencer à un registre plus grave et augmenter d'un demi-ton à chaque reprise jusqu'au sommet du registre aigu de la voix.

