



Action de Formation

# TECHNIQUE VOCALE DU PROFESSIONNEL DE LA VOIX

**NIVEAU 1**

**SESSIONS 2023**

Sabine CARTAILLAC  
Organisme de Formation n° 76310856031



# OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Anatomie et Physiologie
- Technique vocale
- Santé de la voix
- Proprioception
- Echauffement et récupération
- Oreille / Esthétique du son

- Acquérir des **connaissances anatomiques et physiologiques** pour mieux **comprendre et maîtriser** son appareil vocal. Développer la conscience de son propre geste vocal, par la mise en pratique d'exercices adaptés.
- Développer une **solide technique vocale**, propre à chacun, qui préserve la **santé de la voix**.
- Acquérir une **boîte à outils** et un panel d'exercices variés pour s'adapter à toute les situations vocales dans son environnement professionnel.
- Développer sa **proprioception** pour obtenir un geste fin et précis.
- Développer ses qualités vocales, pour obtenir une **voix efficace, agréable et performante**.
- Devenir autonome et méthodique dans l'organisation et la **gestion de son entraînement vocal au quotidien**, savoir établir un plan d'action évolutif en fonction de ses besoins et adapté à son état.
- Prévenir les **troubles vocaux** dans le cadre d'une utilisation professionnelle de la voix. Connaître et acquérir les techniques d'**échauffement** et de **récupération vocale**. Diminuer la fatigue vocale.
- Connaître et éliminer les facteurs de risques qui peuvent mener au **handicap vocal**
- Eduquer et affiner son **oreille**, en corrélation avec la technique, pour une meilleur **écoute de soi** et une parfaite **maîtrise de l'esthétique du son**.

# COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, le professionnel aura appris à **plac**er et **travaill**er quotidiennement sa voix, et à la maintenir en bonne santé tout en reconnaissant les troubles qui doivent alerter, à l'aide d'un programme adapté et de notions théoriques précises.

- Appréhender sa voix en toutes circonstances et acquérir un maximum de connaissances pour **s'adapter** au mieux à son environnement de travail.
- Eliminer les facteurs de risques qui peuvent mener au handicap vocal, pour **une meilleure efficacité et une meilleure endurance**, ainsi qu'une non-fatigabilité, en préservant son instrument vocal tout au long de sa carrière.
- Apprendre à **recupérer** après une longue période d'utilisation (conférence, journée de classe, heures successives de e-learning...) et ce, quelles que soient les conditions.
- Etablir une cartographie précise de ses **capacités** et de ses **limites**, et les faire **évoluer**.
- Connaître, comprendre et analyser l'influence de sa langue maternelle, de son accent.
- **Lutherie vocale** : Etre capable d'effectuer ses « réglages vocaux » avant une prestation et acquérir des notions d'**hygiène vocale** pour pouvoir entretenir sa voix.
- **Préparation vocale** : Connaître les différentes techniques d'**échauffement** vocal pour préparer sa journée de travail.
- **Gestion de la voix** : Supprimer les défauts dus à une mauvaise technique ou à un manque de connaissances et établir des **synchronismes instinctifs complets** entre relâchement et tonicité, posture et respiration, résonance et placement de la voix, notes de passage et timbre, articulation et trajectoire des sons.
- Utiliser la **technique vocale** pour obtenir une belle voix naturelle, sans forçages vocaux, afin qu'elle serve au mieux l'expression, le message et l'intention.
- **Prévenir le surmenage** et le « malmenage » vocal. Déceler l'apparition des troubles et éviter leur chronicisation.
- S'adapter au port du masque, dans la respiration et dans la phonation, et ne pas perdre en **intelligibilité**.





# PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

**La formation individuelle « Technique vocale du professionnel de la voix » est accessible à toute personne qui utilise sa voix, de façon intensive voire abusive dans le cadre de son travail et qui de fait est exposé au risque de voir s'installer des troubles vocaux. Professeurs, enseignants, orateurs, guides touristiques, chanteurs, comédiens et tous les métiers qui nécessitent une voix professionnelle. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.**



La formation « technique vocale du professionnel de la voix » s'adresse aux personnes dont la voix constitue un instrument ou un outil de travail.

Elle a pour vocation d'aider le professionnel de la voix à mieux utiliser comprendre et accorder son instrument.

Elle se veut préventive afin d'éviter l'installation de troubles vocaux.

Elle ne saurait en aucun cas se substituer à l'orthophonie.

Elle n'entre pas dans le champ d'action de la pathologie et de la médecine.

# MOYENS PÉDAGOGIQUES

Un local professionnel en plein centre-ville de Toulouse, entièrement insonorisé et équipé pour l'enseignement des techniques vocales dans des conditions optimales :

- Système de sonorisation Yamaha DXR 10.
- Micros Shure SM 58 et Beta 87 et pieds de micro.
- Table de mixage Beringher X AIR offrant la possibilité de faire des prises de son directement sur clé USB afin de pouvoir réécouter, comparer, se rendre compte des erreurs et des progrès effectués.
- Système informatique MAC. Ipad et support Ipad pour les textes.
- Miroirs muraux pour corriger les défauts de posture, respiration, tics, et gérer son attitude et son image.
- Tapis de sol et ballons de pilates pour les exercices de relaxation posture et respiration.
- Piano et Guitare, pour l'accompagnement des exercices et training vocaux.
- Bibliothèque d'ouvrages sur la voix, la respiration, l'anatomie pour la voix, CDs et DVDs pédagogiques.
- Dictaphone pour l'enregistrement des cours afin que l'élève puisse retravailler chez lui en toute autonomie et réutiliser les divers échauffements.





# DÉROULÉ DE LA FORMATION

- 5 modules de 3 heures
- 15 heures de formation au total
- 5 demi-journées
- Janvier à Mai 2023 ou Septembre à Décembre 2023.
- Formation individuelle
- En présentiel à Toulouse ou en distanciel
- Alternance théorique / pratique
- **Tarif : 950 € TTC**
  - coût pédagogique : 900 €
  - frais d'inscription : 50 €

Une feuille de présence sera co-signée par le stagiaire et le formateur pour chaque demi-journée réalisée afin d'attester son assiduité.

Un entretien téléphonique préalable et un bilan vocal seront réalisés au début de la formation pour établir un niveau de départ et les objectifs à atteindre.

Pour chaque module, un enregistrement sur Dictaphone (ou vidéo pour le distanciel) permettra à l'élève de pouvoir retravailler chez lui.

A l'aide de la table de mixage, nous enregistrerons régulièrement la voix afin d'apprécier l'évolution et les progrès accomplis.

Pour chaque module, en début de séance, nous ferons le point sur les acquis lors du travail personnel à la maison et les problématiques rencontrées. De même nous répondrons aux interrogations soulevées.

A la fin du troisième module, à mi-parcours, nous ferons un bilan des acquis en contrôle continu et nous tracerons les perspectives de la seconde partie de la formation.

**Attestation d'assiduité** : l'apprenant obtiendra une attestation d'assiduité à la fin de la formation.

**Modalités d'Evaluation** : L'apprenant sera évalué sous forme de contrôle continu. Une évaluation orale pour la partie pratique et écrite pour les connaissances théoriques permettra de valider la formation et de mettre en évidence les acquis.

# PROGRAMME



## MODULE 1 - 3H

### RELACHEMENT & POSTURE

Mercredi 18 janvier 2023 de 9h à 12h

La conscience de soi

L'écoute et la concentration

La mentalisation - L'intention

Le lâcher-prise

Les verrous vocaux

La détente - Les étirements

Les techniques manuelles

Canaliser l'énergie (hyper / hypo)

Adapter sa tonicité

Le corps en 3D

Les différentes structures

Posture assise & debout

Les points neutres et le centrage

L'ancrage et l'équilibre

L'alignement et la verticalité

L'ouverture et L'étirement

## MODULE 2 - 3H

### RESPIRATION & POSE DE LA VOIX

Mercredi 15 février 2023 : 9h à 12h

Les 4 phases de la respiration

La détente inspiratoire

Les mouvements respiratoires

La cage thoracique & l'abdomen

Les muscles respiratoires

Le couplage thoraco-abdominal

La colonne respiratoire

Le volume inspiratoire

La gestion de l'air

Le débit de sortie

L'équilibre des pressions

Le soutien & l'appui

Les bulles, ou spa vocal

La célèbre technique de la paille (Benoît Amy de la Brétèque)

La mise en vibration - adduction

Le fondamental usuel

L'accord pneumo-phonique

La tenue et la stabilité

Le volume

L'arrêt du son - abduction

Les rhèses

## MODULE 3 - 3H

### LARYNX & CORDES VOCALES

Mercredi 15 mars 2023 : 9h à 12h

Les différentes attaques du son

L'accolement - La glotte

La sortie / arrêt du son

L'étirement / tension des cordes / La bascule

Les mécanismes laryngés

Les cartilages

Le larynx dans la verticalité

Les notes de passage

Etendue vocale et tessiture

Les bandes ventriculaires



## MODULE 4 - 3H

### RESONANCE & ARTICULATION

Mercredi 12 avril 2023 : 9h à 12h

Les cavités supra-glottiques

La voix intra-corporelle

La résonance osseuse- Le fondamental - les harmoniques

La rondeur

La plénitude résonnante

Les registres / la voix mixte

Les passages

Le chant diphonique

Importance du palais dur

Les Résonateurs

Les 4 articulateurs mobiles

La dissociation des articulateurs

Les articulateurs fixes

Définition Voyelles & Consonnes

Le triangle vocalique

Le tableau des consonnes

Le dosage de l'articulation

La verticalité

La labialisation

L'aperto / coperto

La nasalisation

## MODULE 5 - 3H

### SANTE DE LA VOIX & PREVENTION DES TROUBLES VOCAUX

Mercredi 24 mai 2023 : 9h à 12h

Hygiène vocale

Les signes de dysfonctionnement

Le surmenage

Le forçage vocal

Les facteurs aggravants

Les hormones

L'alimentation

Les toxiques

L'hydratation

Le sommeil

L'échauffement

Le cool-down

Les massages vocaux

Auto manipulations

La voix et le masque

Le repos vocal

# LE FORMATEUR



## Sabine CARTAILLAC

314, route de Saint Simon  
31100 Toulouse

06.24.06.47.00

[www.sabinecartailiac.com](http://www.sabinecartailiac.com)

Sabine CARTAILLAC, passionnée de la Voix "dans tous ses états" est diplômée en Sciences du Langage et plus précisément en Phonétique Acoustique et Articulatoire avec un travail de recherche en Rééducation de la voix chantée obtenu mention très bien en 2003 à l'Université Toulouse Jean-Jaurès.

Un parcours complété par diverses formations privées :

- Formation de l'oreille de l'orthophoniste par Christian Guérin, 2003.
- Rééducation de la voix de François Le Huche 2004, 2005.
- Rééducation de la voix de Benoit Amy de la Bretèque, 2000-2004.
- Anatomie pour la voix avec Blandine Calais Germain et Guy Cornut, 2005.
- Odovox avec Alain Piron et Jean Blaise Roch, 2008.
- Techniques manuelles pour l'ajustement du geste vocal avec Jean Blaise Roch, 2019 et 2020.
- 3 notes et 8 étapes avec Joanna Révis et Stéphanie Perrière, 2020.
- En 2017 elle monte son organisme de formation professionnelle afin de pouvoir travailler au plus près des professionnels de la voix, après avoir enseigné le chant pendant plus de 15 ans.
- En 2018, elle obtient le DIU "Voix professionnelles" délivré par la Société Française de Phoniatrie pour la prévention et la prise en charge des troubles vocaux chez les professionnels de la voix à la Faculté de médecine Toulouse Rangueil et l'hôpital Larrey. Depuis, elle travaille en collaboration avec des phoniatries et orthophonistes dans tout le grand sud de la France, et plus particulièrement à Toulouse.

# ADMINISTRATIF

## Indicateurs qualité

**Nombre de stagiaires formés en 2021 : 19**

Taux de renouvellement : 53 %

Taux d'assiduité : 100 %

Taux de rupture : 0 %

**Taux de satisfaction : 98 %**

## Mentions légales

**Copyright Sabine Cartailac 2023**

**Tous droits réservés**

SIRET : 449 332 337 00061 - Code Naf : 8552Z -

Statut : 1010 - Travailleur Indépendant

« En application de l'article L. 6352-12 du code du travail, le prestataire de formation est enregistré sous le numéro 76310856031. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état ».

## Les délais d'accès

Notre organisme de formation s'engage à vous fournir automatiquement ce dossier des "Éléments nécessaires à l'élaboration du dossier de financement de la formation".

Vous êtes chargés de notifier dans le formulaire de contact les dates qui conviennent le mieux pour une prise en charge par un OPCO (FIF PL, AFDAS, OPCOMMERCE ...). Nous vous conseillons de prévoir un délai d'un mois pour obtenir la lettre d'accord de financement.

Dès obtention de votre accord de prise en charge ou si financement en direct et sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire sous 48h.

## Accessibilité

Nos formations sont a priori accessibles à tous. Pour les formations en présentiel, les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.