



## Action de Formation

# PERFECTIONNEMENT DES TECHNIQUES DE LA VOIX CHANTÉE

*Pour la performance et le son*

**SESSION 2023**



Parler durant des heures, à fort volume, sans microphone, en jouant avec différentes sonorités, au service d'un rôle et d'un public, être audible jusqu'au fond de la salle, enchaîner les prestations avec une qualité vocale constante. Telles sont les exigences de la voix du comédien.

Chanter durant des heures, dans des conditions itinérantes, des répertoires et styles différents, dans des tessitures différentes selon les postes, atteindre des notes extrêmes, avec une même qualité pour chaque concert. Telles sont les exigences du chanteur professionnel.

Tous deux professionnels de la voix, véritables athlètes de la voix, exposés au surmenage et aux blessures, le couac, la fausse note le « trou d'air »... ne sont pas permis dans des spectacles de haut niveau. Et en même temps, l'assurance vocale permet de se libérer pour pouvoir se donner à cent pour cent dans le but ultime de faire vibrer son public.

Cette formation, élaborée au plus proche de la réalité, répond aux exigences du terrain.

# OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Anatomie et Physiologie
  - Techniques vocales pour l'acquisition de performances
  - Santé du professionnel de la voix
  - Proprioception fine et précise
  - Echauffement et récupération pour la voix en haut niveau
  - Training vocal - performance
  - Développement fin et précis de la boucle audio-phonatoire
- Acquérir les **connaissances anatomiques et physiologiques** précises et détaillées pour **affiner la maîtrise de son appareil vocal**. Développer la conscience fine et précise de son propre geste vocal, par la mise en pratique d'exercices vocaux complexes afin de développer des stratégies vocales et parfaire ses performances.
  - Acquérir une **solide technique vocale**, de base, qui permette de développer sa voix à son maximum pour atteindre des performances athlétiques, s'adapter à des situations ou des postes difficiles, tout en respectant la **santé de la voix**.
  - Enrichir sa **boîte à outils** et sa **palette de sons** pour s'adapter à différents répertoires et styles ainsi qu'à toutes les situations vocales dans son environnement professionnel.
  - Affiner sa **proprioception** pour obtenir un geste vocal précis et atteindre des performances.
  - Développer sa tessiture, pour obtenir une **voix performante et endurante** et devenir un athlète de la voix de **haut niveau**.
  - 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.
  - Développer et entretenir ses **capacités vocales** dans le cadre d'une utilisation professionnelle de la voix en haut niveau.
  - Connaître ses **possibilités** et ses **limites** pour mieux répondre aux **exigences du métier**.
  - Affiner son **oreille**, en corrélation avec les techniques utilisées, pour une meilleur **gestion de son geste vocal** et une parfaite **maîtrise de l'esthétique du son**.

# COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, le chanteur ou comédien professionnel aura développé sa voix au maximum de ses possibilités pour répondre aux exigences des postes les plus difficiles de son métier. Tel un performer ou un sportif de la voix en haut niveau, il connaîtra les entraînements spécifiques à pratiquer quotidiennement pour entretenir ses performances, avoir un outil de travail fiable et stable et réaliser des prestations exceptionnelles.

- Appréhender sa voix dans tous ses états et acquérir un maximum de connaissances pour **s'adapter** au mieux à son environnement de travail et pouvoir assurer ses performances.
- Développer une **voix efficace, performante et endurante**, ainsi qu'une non-fatigabilité, en préservant son instrument vocal tout au long de sa carrière.
- Acquérir les techniques de **récupération** adaptées aux prestations vocales de haut niveau.
- Etablir une cartographie précise de ses **capacités** et les faire **évoluer** en repoussant au maximum ses **limites**.
- Connaître ses zones de fragilités et les renforcer durablement.
- **Lutherie vocale** : Etre capable d'effectuer ses propres « réglages vocaux » avant une prestation et acquérir des notions d'**hygiène vocale** pour pouvoir entretenir durablement sa voix.
- **Préparation vocale** : Etre capable de construire un programme d'entraînement adapté ainsi que des échauffements vocaux pour préparer sa performance.
- **Gestion de la voix** : Supprimer les appréhensions qui parasitent l'optimisation du geste 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.
- **Développer le mental** adapté à la performance.
- Utiliser **les techniques corporelles** en parallèle de la **technique vocale** pour optimiser le geste, éliminer les éventuels forçages vocaux. **Prévenir le surmenage** et le « malmenage » vocal. Déceler l'apparition du moindre trouble vocal et des facteurs déclencheurs qui parasitent la performance.





# PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

**La formation « Perfectionnement des techniques de la voix chantée pour la performance et le son » est accessible aux chanteurs et comédiens qui utilisent leur voix, de façon intensive voire abusive avec des exigences de performances égales à un sportif de haut niveau. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap après étude de cas au préalable.**



La formation « Perfectionnement des techniques de la voix chantée pour la performance et le son » s'adresse aux personnes dont la voix constitue un outil de travail dans le cadre de performances extrêmes, qui exigent un suivi et des connaissances fines et précises.

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

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

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

- Formation individuelle
- 30 heures de formation
- 1h par semaine sur 30 jours ou 2h tous les quinze jours sur 15 jours.
- Formation sur 10 à 12 mois maximum, hors vacances scolaires.
- Entrée en formation possible toute l'année selon les places disponibles.
- En présentiel à Toulouse.
- Alternance théorique / pratique
- Coût pédagogique : 1800 € TTC  
*Frais de dossier 60€*

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

Un auto positionnement du stagiaire à l'entrée ainsi qu'un bilan vocal d'entrée seront réalisés au début de la formation pour établir un niveau de départ et définir les objectifs à atteindre. Une évaluation théorique sera mise en place afin d'établir le niveau d'entrée du stagiaire.

Pour chaque séance, un enregistrement sur Dictaphone 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.

Lors de chaque séance, au début du cours, 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 mi-parcours, nous ferons un bilan des acquis en contrôle continu et nous tracerons les perspectives de la seconde partie de la formation afin d'en ajuster précisément le contenu.

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

**Modalités d'Evaluation** : Evaluation de l'apprenant à l'entrée et à la sortie : Auto positionnement du stagiaire via un questionnaire ; Bilan vocal pratique ; Suivi de l'évolution grâce à une cartographie vocale ; questionnaire pour évaluer les connaissances.

# PROGRAMME



## RELACHEMENT & POSTURE 5H

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  
L'énergie et la tonicité  
Importance du regard



# RESPIRATION & POSE DE LA VOIX

6H

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

# LARYNX & CORDES VOCALES

7H

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

# RESONANCE & ARTICULATION

7H

Les cavités supra-glottiques

La voix intra-corporelle

La résonance osseuse- Le fondamental - les harmoniques

La rondeur

La plénitude résonantielle

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

# SANTE DE LA VOIX & PREVENTION DES TROUBLES VOCAUX

5H

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 (Maîtrise)** et plus précisément en **Phonétique Acoustique et Articulatoire** avec un travail de recherche en Pathologie et Rééducation de la voix chantée obtenu mention très bien en 2003 à l'Université Toulouse Jean-Jaurès ainsi qu'un travail recherche en **Neuropsycholinguistique** sur les troubles de la production et de la perception de la musique.

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

Lancement en septembre 2022

Nombre de stagiaires formés en 2021 (autres formations) : 19

Taux de renouvellement : 53 %

Taux d'assiduité : 100 %

Taux de rupture : 0 %

Taux de satisfaction : 98 %

**Copyright Sabine Cartailac 2022**

**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 minimum 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.