GARDER

VOTRE VOIX

SAINE EN CHORALE





5 POINTS ESSENTIELS





POURQUOI CE GUIDE ?

"LA PARTITION EST UNE CHOSE,
LE CHANT EN EST UNE AUTRE.
CE QU'IL FAUT, C'EST AVOIR
LA MUSIQUE EN TÊTE
ET LA CHANTER AVEC LE CORPS."

LUCIANO PAVAROTTI



Que ce soit en tant que choriste
ou en tant que cheffe de choeur,
j'ai pu observer bon nombre de choristes
ressentir des épisodes de **fatigue vocale**,
allant de la voix un peu cassée ou voilée
jusqu'à parfois une aphonie complète.

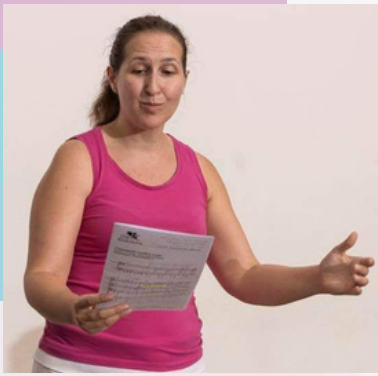
Je me suis moi-même retrouvée dans ce cas :
une voix **voilée** et **fatiguée**
après des concerts ou de longues répétitions.
J'ai dû apprendre à trouver des solutions,
que je souhaite aujourd'hui transmettre
aux choristes qui recherchent
un plus grand confort vocal.

J'ai créé ce guide pour offrir un premier pas
vers une voix plus saine
au quotidien et lors du chant.

QUI SUIS-JE ?

EVELYNE JANES

OSTÉOPATHE
SPÉCIALISTE DE L'ACCOMPAGNEMENT
DES MUSICIENS ET CHANTEURS



Diplômée en Kinésithérapie en 2008
Ostéopathe depuis 2015
Praticienne en Hypnose Ericksonnienne depuis 2022

Choriste depuis 1996
Chef de choeur depuis 2013

J'ai à coeur d'accompagner les musiciens, chanteurs,
chefs de choeur ou chefs d'orchestre
dans l'exploration de leur corps et leur mental
afin de les aider à libérer leur plein potentiel musical.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux :

www.facebook.com/
musique.et.corps

@musique_et_corps

www.musique-et-corps.com

SOMMAIRE

GARDER VOTRE VOIX SAINE, 5 POINTS ESSENTIELS

Sommaire

1 - L'hydratation p.2

2 - L'écoute intérieure p.4

3 - L'échauffement corporel p.6

4 - L'échauffement vocal p.8

5 - Le mental p.10

Conclusion p.12

1 - L'HYDRATATION

NOTRE CORPS EST CONSTITUÉ À 70% D'EAU

On ne le répètera jamais assez,
l'hydratation est la base d'une voix saine.
Pensez donc à boire régulièrement de l'eau
lors de votre cours de chant ou votre répétition chorale,
mais aussi dans votre quotidien.

Les cordes vocales ont besoin d'être bien
hydratées pour pouvoir vibrer avec le
moins d'effort possible.

Si vous ressentez un inconfort, des irritations dans
la gorge, une perte de puissance vocale ou une
modification du timbre de votre voix,
le premier réflexe à avoir est de boire de l'eau.

L'idéal pour une voix saine est de boire
au moins 1,5 L d'eau par jour.
Privilégiez une eau à température ambiante, et
surtout prenez le temps de boire régulièrement
tout au long de la journée.

1 - L'HYDRATATION

ASTUCES

Lors de votre cours de chant, ou de votre répétition de chorale, emportez une gourde d'eau, et buvez régulièrement une gorgée.

Dans votre quotidien aussi, vous pouvez poser une gourde d'eau sur votre bureau ou dans un endroit visible. Cela vous aidera à penser à vous hydrater régulièrement.

Et si cela ne suffit pas, vous pouvez aussi mettre un rappel sur votre téléphone pour penser à boire un grand verre d'eau toutes les deux heures.

Vous pouvez aussi utiliser des applications mobiles ou un tracker dans votre bullet journal pour noter la quantité d'eau que vous buvez chaque jour.

2 - L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

L'ÉCOUTE EST LE FONDEMENT DE LA POLYPHONIE

Souvent, en chorale, quand tout le monde
chante, surtout en polyphonie,
nous pouvons avoir tendance à vouloir chanter
plus fort pour mieux s'entendre,
et masquer les autres voix ou pupitres.
C'est là que l'on risque de se fatiguer.

Il est intéressant de chercher à développer
son écoute "intérieure",
c'est à dire les sensations que vous avez lors du chant.
Ce sera ensuite votre guide, qui vous permettra
de savoir quel effort vocal minimal est nécessaire,
et donc de moins vous fatiguer vocalement.

Cette écoute intérieure vous permettra aussi,
avec de la pratique, d'être plus assuré vocalement.
Vous pourrez ainsi vous ouvrir davantage
à l'ensemble des voix autour de vous,
surtout en polyphonie.
Vous serez plus à l'aise dans le choeur,
et cela facilitera votre justesse vocale.

2 - L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

ASTUCES

Comment développer son "écoute intérieure" ?

Voici un exercice hyper efficace à faire 5 minutes par jour.

Choisissez une ou deux phrases d'un chant que vous connaissez bien et chantez les plusieurs fois comme vous le faites habituellement. Observez ce que vous ressentez dans tout votre corps : des jambes jusqu'à la tête, en passant par le bassin, le cou, le visage...

Puis chantez à nouveau plusieurs fois ces phrases, cette fois-ci en nuance "*piano*", et observez à nouveau. Voyez quelles différences vous ressentez, partout dans le corps. Si cela vous aide, notez vos sensations dans un carnet.

A présent, chantez les mêmes phrases plusieurs fois en nuance "*forte*", et observez à nouveau.

Faites des aller-retour entre les nuances pour bien ressentir les différences dans votre corps et surtout mémoriser ce ressenti corporel.

Grâce à votre écoute intérieure, vous allez créer une sorte de "palette corporelle", c'est à dire une mémoire du geste dans votre corps pour chaque nuance. Vous pourrez piocher ensuite dans cette palette pour trouver votre geste vocal optimal selon les besoins du chant.

3 - L'ECHAUFFEMENT CORPOREL

ON CHANTE AVEC TOUT SON CORPS, PAS SEULEMENT AVEC SES CORDES VOCALES

Souvent, on passe directement de notre vite quotidienne au chant, sans s'offrir de temps de transition. Or si vous faites une activité physique, vous vous accordez un temps d'échauffement corporel avant de solliciter pleinement votre corps, non ?

Pour le chant, comme pour le sport, c'est tout notre corps qui va être sollicité, des pieds jusqu'à la tête.

De nombreux professeurs de chant ou chefs de choeurs proposent un temps de "mise en route corporelle" au début de leur mise en voix, et c'est l'idéal.

Vous pouvez aussi choisir de prendre un temps chez vous avant la répétition chorale, afin de vous offrir une transition en douceur et d'activer toutes les zones corporelles dont vous aurez besoin pour un chant confortable et performant.

3 - L'ECHAUFFEMENT CORPOREL

ASTUCES

Vous pouvez commencer par masser votre crâne puis votre visage, en insistant sur les joues, les lèvres, les pommettes jusqu'à la racine du nez, le front, le coin des yeux...

N'hésitez pas à grimacer pour activer tous les petits muscles du visages.

Ensuite, prenez un moment pour déverrouiller vos articulations et les faire bouger : chevilles, genoux, hanches, bassin, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets, nuque...

Vous pouvez ensuite secouer toute la jambe droite, puis la gauche, puis le bras droit, et enfin le gauche.

Enfin pour finir, étirez-vous, et si votre corps vous le demande, à tout moment, vous pouvez bailler ! Le baillement est excellent pour le placement de la voix.

4 - L'ECHAUFFEMENT VOCAL

UNE ROUTINE VOCALE EST LE MEILLEUR MOYEN DE PROGRESSER

Est-ce qu'un échauffement vocal est absolument nécessaire avant de chanter ? Hé bien... oui et non...

On n'est pas obligé de s'échauffer avant de chanter la moindre note. Par exemple : c'est l'anniversaire de votre collègue de travail et tout le monde chante Joyeux anniversaire. On est d'accord que personne n'a fait de vocalises avant de chanter !

Oui, mais si l'on veut bien chanter, avec une voix souple, pouvoir monter dans les aigus, ou descendre dans les graves, avoir un son plein, éviter la fatigue vocale si on chante longtemps, et tout simplement si l'on veut progresser vocalement, alors là l'échauffement devient indispensable.

Et attention, je parle bien d'échauffement vocal, pas forcément de vocalises "classiques" ! L'échauffement vocal n'a pas besoin d'être long. Il a pour but de réveiller tout le système d'émission vocale, et de développer certains points de technique vocale .

4 - L'ECHAUFFEMENT VOCAL

ASTUCES

Vous pouvez faire des "sirènes", c'est à dire des sons descendants ou montants, en utilisant la résonance du son "ng".
C'est le "ng" de "parking", "ding", "king".

Commencez toujours par une amplitude vocale dans laquelle vous vous sentez confortable, et petit à petit, explorez les graves puis les aigus.

Vous pouvez aussi vous amuser à imiter des sons, des bruits, des animaux. Essayez de reproduire le plus fidèlement possible ce que vous entendez. Vous serez surpris de découvrir les possibilités de votre voix.

Si vous aimez bien les vocalises, vous pouvez tout à fait les pratiquer tout en testant différentes sonorités de votre voix : une voix de sorcière, de petite fille, de fantôme, de Père Noël...

Amusez-vous, explorez votre voix, et osez les sons "étranges" ou "moches". Ils sont souvent de très bons moyens pour réveiller de l'appareil vocal.

5 - LE MENTAL

LE CERVEAU INFLUENCE NOTRE EMISSION VOCALE

Saviez-vous que le cerveau et le mental sont d'une importance cruciale dans le chant ?

Notre cerveau va contrôler l'émission vocale, via l'audition. Ce que l'on entend nous donne un retour précieux sur la justesse ou sur les qualités du son. Le cerveau va pouvoir ajuster ensuite en envoyant des messages au larynx, aux muscles comme le diaphragme ou le transverse, etc.

Mais notre mental, lui aussi va contrôler l'émission vocale, à travers de filtres tels que "c'est beau"/"c'est moche", "je ne suis pas capable", "c'est trop haut", "c'est trop difficile", induisant parfois une forme d'auto censure, où l'on ne va pas oser chanter, ou alors on va chanter mais en se crispant.

Et si on chante en étant crispé, que se passe-t-il ? L'émission vocale est moins précise, et la voix peut dérailler. Et si nous n'intervenons pas pour l'enrayer, notre mental va encore renforcer son action de crispation sur le passage jugé difficile.

5 - LE MENTAL

ASTUCES

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons apprendre à notre mental à relâcher le jugement du "c'est beau"/"c'est moche".

Dans les exercices de l'échauffement vocal, je vous proposais des imitations de bruits, d'animaux, des voix de sorcière, de fantôme... Ce type d'exercices envoie à notre mental un message d'autorisation : j'ai le droit de faire un son considéré comme "moche", et c'est même très bien de le faire.

Concernant les passages difficiles, prenez le temps de les isoler lorsque vous les abordez pour les travailler, et surtout prenez le temps à chaque fois de bien détendre le corps consciemment.

Vous pouvez aussi faire un autre geste en même temps que vous chantez ce passage, comme lancer et rattraper un ballon de baudruche par exemple, ou faire/défaire un noeud (simple !).

CONCLUSION

PRENDRE SOIN DE SA VOIX AU QUOTIDIEN



A travers les 5 facettes que nous avons abordées,
vous avez désormais toutes les cartes en main
pour prendre soin de votre voix
et profiter encore davantage du plaisir
de chanter en choeur.





Prenez votre temps pour explorer les
astuces proposées dans ce guide,
et surtout amusez-vous avec votre voix !



POUR ALLER PLUS LOIN

DES ACCOMPAGNEMENTS SUR MESURE

Séance ponctuelle d'accompagnement individuel
en présentiel ou en visio

Accompagnement sur 2 mois
en présentiel ou en visio

Séance ponctuelle en groupe
en présentiel uniquement

Programmes en ligne à suivre à votre rythme



Retrouvez toutes les informations sur

www.musique-et-corps.com

et sur les réseaux sociaux

www.facebook.com/
musique.et.corps

@musique_et_corps

contact@musique-et-corps.com