



## Déroulé pédagogique de la formation

### Du bon usage de la voix dans sa pratique d'enseignant artistique

Formatrice : Emmanuelle PASQUIER

Session 1 : Jeudi 25 et vendredi 26 novembre 2021 – 9h30-12h30 / 14h-16h :

#### Journée 1 : Ménager sa voix

##### Matin

- Présentation et tour de table
- Collecte des besoins précis (question sur la fatigue vocale, le stress...) sur la base des questionnaires de positionnement
- Notions d'anatomie (apports théoriques) : géographie de l'appareil phonatoire avec croquis et vidéoprojection
- Repérage des différentes zones : pratique individuelle et collective (exercices)
- La notion d'effort vocal
- Rôle des bandes ventriculaires et du travail musculaire
- Présentation d'une vidéo et d'un croquis
- Pratique individuelle et collective (exercices, mise en pratique)
  
- Une 1ere solution : le contrôle des bandes ventriculaires
- Exercices et pratique individuelle et collective
- Autres solutions : l'ancrage musculaire
- Quelques types d'ancrage
- Pratique individuelle et collective (exercices)
- Mixage des 2 techniques : pratique individuelle et collective

### **Après-midi**

- Passages individuels sur une chanson et/ou un texte su par cœur (analyse de pratique)
- Fin de journée : bilan et évaluation de la journée

## **Jour 2 : Initiation à la méthode Estill**

### **Matin**

- Historique de la méthode (apports théoriques)
- État d'esprit
- Présentation d'un document
- Structures anatomiques : Les différents filtres vocaux selon Jo Estill
- Apport visuel (images et vidéo)
- Présentation d'un document
- Dissocier : Pour chaque filtre (13) pratique collective et individuelle
- Combinaison : Exemples de recettes vocales les plus utilisées

### **Après-midi**

- Apports théoriques sur l'échauffement et la récupération
- Les 4 grandes étapes de l'échauffement
- Quelques exemples pratiques dans chaque rubrique
- Pratique individuelle et collective : exercices
- Bien récupérer : les bonnes pratiques (apports théoriques)
- Pratique individuelle et collective (exercices)
- Passages individuels sur une chanson et/ou un texte su par cœur (analyse de pratique)
  
- Fin de la première session : bilan et évaluation des 2 jours

---

## **Session 2 : Jeudi 16 et vendredi 17 décembre 2021 – 9h30-12h30 / 14h-16h**

## **Jour 3 : "Muscler sa voix avec le périnée"**

### **Matin**

- Tour de table
- Echanges sur la pratique depuis la première session
- Besoins et questions individuelles
- Périnée et voix : Apports théoriques
  - o Découverte du périnée : notions d'anatomie, liens périnée, diaphragme, poumons
  - o Illustration avec présentation d'une vidéo et de planches anatomiques
- Focus sur le périnée : Appropriation d'une zone anatomique mal connue
  - o Différentes façons de mobiliser le périnée
  - o Exercices/ pratique individuelle et collective

- Périnée et voix : Des rapports de pression (apports théoriques)
  - Présentation d'un schéma
  - Présentation d'un support vidéo
  - Pratique individuelle et collective
- Ouverture costale/périnée/abdominaux
  - Pratique individuelle et collective

### **Après midi**

- Suite du travail à partir du périnée
  - Mise en pratique individuelle sur voix parlée en priorité (et voix chantée)

## **Jour 4 : "Muscler sa voix avec les autres ancrages"**

### **Matin**

- Les verrous vocaux
  - Identifier les points de tensions pour une plus grande liberté vocale
  - Les verrous vocaux liés à la posture
  - Les zones clés
  - Mise en pratique : exercices collectifs et individuels
- L'échauffement
  - Analyse de pratique
  - Pratique collective
- Ancrages et bandes ventriculaires
  - Liste des principaux ancrages
  - Mobiliser ≠ Crisper
  - Pratique individuelle et collective

### **Après midi**

- Suite des ancrages
  - Pratique individuelle et collective
  - Suite des passages individuels et analyse de pratique

Synthèse et bilan des 4 jours avec la formatrice

**Bilan oral de la formation en présence de la référente formation de Musique et Danse en Loire-Atlantique et questionnaires d'évaluation.**