



... Entre Son et Mouvement  
DIALOGUE entre Chanteur et Chef de Chœur

# LE GESTE VOCAL HARMONIEUX

**PUBLIC : LES CHEFS DE CHŒUR ET CHORISTES AMATEURS**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Permettre aux stagiaires de mettre en place le bon geste vocal en voix chantée :**  
Harmoniser leur geste de direction avec la physiologie de l'appareil phonatoire  
Jouer de leur instrument dans sa totalité, en reliant mouvements et émotions.

**A l'issue de cette formation, les participants auront appris à :**

**Mieux se connaître, et développer leurs compétences vocales et gestuelles :**

- Appréhender leur identité vocale, écouter et poser leur voix
- Découvrir et utiliser toutes les possibilités de leur instrument vocal
- Développer leur ressenti corporel, sensoriel et émotionnel du geste vocal et de direction

**Améliorer leur communication verbale et non verbale :**

- Analyser leur comportement vocal et gestuel (regard, posture) et leur impact sur autrui
- Rechercher l'efficacité et l'aisance en voix chantée, les mécanismes de malmenage vocal, en lien avec le geste d'incitation et de direction
- Gérer positivement leurs émotions pour améliorer leurs modes d'expressions
- Appliquer le bon geste vocal en fonction des situations (exemple vocal, jeux vocaux, chant, déchiffrage, direction...) et de l'environnement physique et émotionnel (espace, enjeux...)

## LE CONTENU DE LA FORMATION

**Travail personnel et relationnel mettant en jeu la voix chantée et le geste vocal:**

**Connaître sa voix et son impact sur les autres :**

### 1/ Approche théorique : la voix et la communication

Approche acoustique, physiologique et psychologique de la voix : définition du geste vocal sain

### 2/ Exercices pratiques de technique vocale, en groupe et en individuel :

Prise de conscience sensorielle et ressenti corporel du geste vocal :

- travail sur le souffle. Apprentissage d'optimisation de la respiration naturelle, costo-diaphragmatique. Comment le souffle devient son, comment le mouvement fait respirer..
- travail sur l'écoute, la restitution des sons vocaliques, le ressenti émotionnel des voix de chacun
- technique vocale : exercices de pose de voix ; connaissance du registre de sa voix, hauteurs, timbre, intensité, articulation, résonateur, harmoniques.
-

### Développer ses potentialités vocales et expressives :

- **Découvrir de nouvelles sensations auditives et d'émission sonore** : apprendre à l'adapter (en intensité, rythme, hauteur, timbre) par rapport à l'environnement et la gestique de direction.
- **Amplifier le spectre vocal, fluidifier le geste vocal, trouver l'aisance rythmique et corporelle**
  - Voix d'appel, chant, écoute et émission des harmoniques,
  - Jeux vocaux, corporels et rythmiques ; mise en mouvement de la voix dans l'espace ; jeux de rôle utilisant tous les registres intentionnels et émotionnel
  - Enregistrement, visualisation et analyse de son émission vocale par spectrogramme et vidéo

### Analyser les situations de malmenage vocal et de stress :

- **Comprendre les causes des dysfonctionnements vocaux** :
  - pathologies organiques
  - attitudes de forçage vocal : environnement physique, situation relationnelle, état émotionnel, malmenage en fonction des rôles et du répertoire
- **Prendre conscience de ses réactions** en fonction de sa personnalité
- **Mesurer l'impact de l'émotivité dans le corps et en identifier les risques sur l'expression verbale**
  - travail sur les postures, l'axe, le regard, la mobilité de la langue, de la mâchoire et du larynx
  - différenciation des deux fonctions laryngées (vibratoire et sphinctérienne : combat glottique), repérage des lieux d'étranglement et de serrage, élimination des raideurs et des tensions.

## LA PÉDAGOGIE

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre la présentation des concepts, des exercices et jeux de rôles, des textes ou chansons apportés par les participants. ; mise en situation

1/ **Approche théorique** : la voix et la communication

2/ **Exercices pratiques** de technique vocale et de gestique de direction, en groupe et en individuel

3/ **Enregistrement**, visualisation et analyse vocale par spectrogramme, à l'aide d'un logiciel informatique

4/ **Mise en situation** : direction de chœur, improvisation vocale, chant en individuel et en polyphonie

## LA DURÉE, LE GROUPE

**18h de formation sur 3 journées de 6h : groupe de 8 à 12 personnes**

Salle vaste, insonorisée, sans table, matériel pédagogique : vidéo projecteur, (piano), tableau

## MODALITÉS FINANCIÈRES : TARIF 70€/HEURE - ADHESION 45€

Convention avec l'association Musicothérapie Expressions 45, organisme de formation permanente

### L'INTERVENANTE

**Dr Isabelle Marié-Bailly**

**Médecin phoniatre**, attaché au service ORL du CHR d'Orléans, membre de la SFPPC  
**Directrice de formation de Musicothérapie Expressions 45 (MUS'E)**, musicothérapeute  
**Formatrice vocale** (Centres Polyphoniques : Ceparvo, Haute Normandie 94-2006)  
**Médecin de santé publique** (Ville d'Orléans 2006-2009), chargée de cours à l'ERTS



Médecin généraliste, musicienne et chanteuse, formée à la musicothérapie, à la technique vocale, à la direction de chœur et à diverses techniques psycho-corporelles (Feldenkrais, Alexander, Somato-psycho-pédagogie) et relationnelle (communication sans violence), elle se spécialise en phoniatry puis en thérapie manuelle appliquée à la phoniatry, où elle se consacre à la prévention des troubles de la voix (dysphonies des professionnels de la voix et des chanteurs amateurs, à l'accompagnement et à rééducation vocale des patients.

Elle crée en 1991, l'association MUS'E, où elle organise des stages « voix et corps », des ateliers tout public de développement personnel par la voix, des formations professionnelles en techniques psychomusicales corporelles et vocales pour une meilleure communication, ainsi que des sessions de prévention santé en entreprise. "Art de l'Accord'Age", "Musique au service de la bienveillance"...

Elle mène une expérience innovante d'ateliers vocaux autonomes Inter-Géné-Relationnels où chacun trouve, avec ou sans direction, sa place, sa voix, son espace, son expression.