

DESCRIPTIF SÉQUENTIEL

Formation sur la voix Journée type de 10h à 17h, soit 6 heures

Contenu de la formation	Durée	Modalités de mise en œuvre	Intervenant	Modalités d'évaluation
Séquence 1 : Exercices sur la respiration	1 H	Exercice au sol de travail sur les techniques de respiration thoracique, abdominale. Exercice par binôme.	Coach vocal	Feedback en fin d'exercice: Quelle est la différence de votre ressenti entre avant et après l'exercice ? Est-ce que cela vous semble difficile de vous connecter à votre respiration ? Pour quelle raison ?
Séquence 2 : Exercice vocal collectif	30 mn	Exercice vocal collectif. Découverte des 4 registres des sons de la voix. Exercice physique qui permet de se concentrer sur le corps et la relation avec les sons et la voix.	Coach vocal	Feedback sur la prise de conscience de la relation entre le corps et la voix.
Séquence 3 : Exercice vocal individuel	1H30 mn	Exercice vocal individuel. Exploration des sons féminins et masculins dans notre voix. Se connecter à son énergie, sa respiration, sa puissance vocale.	Coach vocal	Feedback sur le ressenti des sons, des vibrations de sa voix dans le corps: Qu'est ce que vous souhaiteriez partager avec nous suite à cet exercice ?
Séquence 4 : Entraînement à partir de textes de théâtre en lien avec la voix	3 h	Exercice d'entraînement à partir de textes de théâtre. Travail sur des monologues ou duologues. 1 ^{er} étape : Concentration sur la prise de conscience de la relation de la puissance de la voix au texte. 2 ^e étape : Prise de conscience et intégration du corps en lien avec la voix. 3 ^e étape : Mouvement du corps en relation avec la voix et le texte.	Coach vocal	Feedback, questionnaire sur la respiration, le débit, le rythme, le positionnement de la voix, l'énergie, la posture, la gestuelle, le regard, les expressions de visage.