



Musculation de la Voix - Été  
2021

# **DOCUMENT DE PRATIQUE AUTONOME**

Semaine 5  
27, 28 et 29 juillet 2021

Nous vous rappelons que les exercices proposés ne sont pas à visée thérapeutique et ne remplacent pas un traitement orthophonique. Pour recevoir des services en orthophonie, il convient de consulter un.e professionnel.le. Vous pouvez vous renseigner ici: [www.ooaq.qc.ca](http://www.ooaq.qc.ca).

# Capsule 1

Le 27 juillet 2021 par Léa



## **Échauffements**

- 3 respirations en fenêtre (avec les bras : on inspire et on ouvre les bras, on expire et on ferme les bras)
- Rotations de la tête

## **Exercice de base**

Prendre une bonne inspiration et essayer de tenir le plus qu'on peut la voyelle « a » avec la même intensité (bien important : si on manque de souffle, on arrête, on ne veut pas que notre intensité diminue)

- Faible
- Moyen
- Fort

## **Complexification #1**

Pour commencer on va lire les 2 phrases avec notre voix et notre entrain habituel:  
Notre vieille terre est une étoile. Où toi aussi tu brilles un peu.

## **Complexification #2**

Ensuite on va dire les mots sur lequel on va mettre de l'accent. Donc si je dis le mot « **terre** » on va venir exagérer la dernière syllabe qui est en gras, quitte à la dire le plus fort qu'on est capable. Si les mots ont une seule syllabe, on va mettre de l'accent sur tout le mot.

## **Complexification #3**

Maintenant on va dire la phrase au complet mais on va mettre l'accent tonique sur les dernières syllabes de mots ou les mots à une seule syllabe comme on à fait avant. On veut vraiment viser la fin des mots pour ne pas qu'on perde ce qu'on veut dire.

**Défi:** Que vous sentez que votre voix est moins portante aujourd'hui ou non, essayez de penser le plus souvent possible à mettre de l'accent sur vos fins de syllabes et de phrases: Notre vieille terre est une étoile. Où toi aussi tu brilles un peu

# Capsule 2

Le 28 juillet 2021 par Alexandra



## Échauffements

- On inspire et on expire avec la bouche - FORT (on veut éteindre la chandelle au milieu de la table!). D'abord vers l'avant, ensuite vers le haut, puis vers le bas.
- Nous avons échappé notre fourchette par terre - on se penche vers l'avant pour la ramasser, on se relève - puis on se tourne à droite vers l'arrière pour la donner au serveur. Répéter le même exercice mais en se tournant vers la gauche par la suite

## Exercice de base

Répéter les séquences suivantes :

K-K-K-K-K (x3)

G-G-G-G-G (x3)

## Complexification #1

- Ajouter une voyelle pour créer une syllabe :

KA-KE-KI-KO-KU (x3)

GA-GE-GI-GO-GU (x3)

- Alternier /k, g/ avec voyelle au choix :

KA-GA-KA-GA-KA-GA (x3)

KE-GE-KE-GE-KE-GE (x3)

## **Complexification #2**

Sur-articuler les groupes de mots suivants :

- Une grosse gorgée
- La cuillère cassée
- Un café glacé
- La guimauve grillée

## **Complexification #3**

Sur-articuler la phrase suivante (plusieurs répétitions + allonger la phrase tranquillement) :

« J'ai commandé un gâteau aux carottes // accompagné d'une guimauve grillée // et un café glacé // mais ma cuillère est cassée. »

**Défi:** Pratiquer les virelangues suivants : « Que c'est crevant de voir crever une crevette sur la cravate d'un homme crevé dans une crevasse. » et « Le ventre de la grand-mère grenouille gargouille jusque dans le grenier. »



# Capsule 3

Le 29 juillet 2021 par Ouswa



## Échauffements

1. Bouger les orteilles : Rentrer ses orteilles dans le sable tout en fermant les yeux 10 sec
2. Faire la vague avec ses bras vers l'avant et des côtés 10 sec
3. Plonger sous l'eau (respiration) --> prendre une inspiration puis retenir sa respiration en gonflant les joues ensuite expirer x5
4. S'étirer devant ce beau coucher de soleil --> vers le haut puis redescendre en amenant les bras sur les côté et légèrement vers l'arrière x5

## Exercice de base

Faire une articulation des son S et CH tout en portant notre attention sur l'expiration

(le souffle dans la prononciation)

- Faire le bruit des vagues (pch)

1. Monotone --- (x3)

2. Montagne russe \*changement d'intensité d'expiration (x3)

3. En frein - - - (x3)

- Faire le serpent

1. Monotone ---- (x3)

2. Montagne russe (x3)

3. En frein - - - (x3)

### **Complexification #1**

Mettre l'accent sur le S et le CH (rallongement et exagération de l'articulation)

- 1) Sirène x2
- 2) Soleil x2
- 3) Sable x2
- 4) Poisson x2
- 1] Chaloupe x2
- 2] Pêcheur x2
- 3] Rocher x2
- 4] Corniche x2

### **Complexification #2**

Mettre l'accent sur les son ch et s. Prononcez chaque mot trois fois en exagérant les sons S et CH

- Chanson (2x en appuyant sur les sons et 2x en appuyant avec des freins)
- Château de sable (2x en appuyant sur les sons et 2x en appuyant avec des freins)
- Poisson chat (2x en appuyant sur les sons et 2x en appuyant avec des freins)
- Coucher de soleil (2x en appuyant sur les sons et 2x en appuyant avec des freins)

### **Complexification #3**

Sacha sèche sur ce sable chaud (x2)  
Charles pêche ces poissons chats (x2)  
C'est seulement s'il fait chaud que ce chasseur part à la chasse aux ours (x2)  
Ce souper face au coucher de soleil sera un souvenir impérissable (x2)

**Défi:** trouver d'autres mots contenant à la fois un s et un ch et prononcez le en faisant des freins sur les sons s et ch

## Ressources pratiques

- **Pour trouver un ou une orthophoniste:**  
<https://www.ooaq.qc.ca/>
- **Site Web de Parkinson Québec:**  
<https://parkinsonquebec.ca/>
- **Chaîne YouTube de Parkinson Québec:**  
<https://www.youtube.com/channel/UCMo6s0d7FXkc46ThRFScExQ>
- **Page Facebook de Parkinson Québec:**  
<https://www.facebook.com/parkinsonquebec>
- **Chaîne YouTube de Musculation de la Voix:**  
<https://www.youtube.com/channel/UCzwy6QtYfuwvEgXu4DzRB7Q>
- **Page Facebook de Musculation de la Voix:**  
<https://www.facebook.com/groups/musculationdelavoixparkinsonquebec>



Musculation de la Voix n'est pas de la thérapie orthophonique; voyez les différences...

