



Musculation de la Voix - Été 2021

DOCUMENT DE PRATIQUE AUTONOME

SEMAINE 1

29, 30 JUIN ET 1ER 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.

Capsule #1

Le 29 juin 2021 par Ariane



Échauffement

Lever les bras au dessus de la tête en inspirant, s'étirer, redescendre les bras en expirant sur un son confortable et agréable (4-5X).

Exercices de base

- Respirer, faire un "v" le plus long possible sans s'affaïsser, sans perdre la voix.
- Garder une qualité de voix constant (force, stabilité).
- Arrêtez vous pour respirer.
- Faire la même chose sur un "f" le plus long possible.
- Répéter et alterner entre le "v" et le "f" (4-5x).
- Porter attention au fait que sur le "v", notre voix est active, les plis vocaux vibrent.
- Sur le "f", il n'y a que du souffle - Les plis vocaux ne vibrent pas.
- Sur les deux son, nous pouvons varier l'intensité - plus ou moins fort - avec la force du souffle d'expiration.
- Portez attention à où vous mettez de l'énergie.

Complexification #1.1

Il s'agit ici de faire des pulsation sur le "v" et puis le "f". Comme si on essayait de donner des coups de moteur, de moto, de bateau, Commencez avec 6 pulsations sur le "v" (v - v - v - v - v - v), à un rythme confortable pour vous (3X).

Faites la même chose sur le "f" (3X).

Il y a une petite pause entre chaque pulsation, un petit silence.

Complexification #1.2

Il s'agit du même exercice mais cette fois vous allez alterner entre le "v" et le "f" (v - f - v - f - v - f), toujours avec une petite pause entre les sons. Répétez 3X à un rythme confortable, puis répétez 3X en augmentant le rythme.

Complexification #1.3

Il s'agit toujours d'alterner entre le "v" et le "f", mais cette fois sans silences entre les deux sons, vous devez essayer de les alterner sur un long souffle continu (vvvfffvvvfffvvvfff). Répétez 3-4 fois.

Complexification #2

- Ajoutez une voyelle à nos consonnes.
- Alternez entre "Va" et "Fa" (va - fa - va - fa - va - fa), utilisez la consonne comme tremplin pour faire une voyelle forte!
- Gardez votre intensité. Répétez 3 fois.
- Alternez ensuite entre "Vi" et "Fi" sur 6 pulsation (3X).
- Alternez ensuite entre "Vé" et "Fé" sur 6 pulsations, répétez 3 fois à un rythme confortable, et ensuite à un rythme plus rapide.
- Gardez votre énergie et votre intensité!

Lisez les phrases à voix haute, en portant attention à votre énergie sur les "v" et les "f". Pensez à mettre l'énergie nécessaire pour qu'on vous comprenne bien (4-5X)

Pour aller plus loin...

- Francis le visionnaire a fêté ses vingt ans
- Vérification faite, les falsifications de faux visas étaient en fait des vrais

Capsule #2

Le 30 juin 2021 par Charline



Échauffements

- Étirez les bras de chaque côté.
- Produisez les sons « miam », « mmm » et « yum » en essayant d'envoyer d'abord le son dans votre nez.

Exercices de base

Dire lait, farine, œuf, sucre et sel à intensité normale (1x chaque). Ensuite, redire ces ingrédients, mais un peu plus fort (1x chaque). Le refaire une troisième fois, encore plus fort (1x chaque).

Complexification #1

Dire les mots d'ingrédients plus forts dans les phrases (1x chaque):

1. Mesurer une tasse (dire 1x)
2. Mesurer une tasse et un quart (1x)
3. Mesurer une tasse et un quart de **lait** (2x)
5. Bien mélanger (1x)
6. Bien mélanger afin d'éviter des grumeaux (1x)
7. Bien mélanger afin d'éviter des grumeaux de **farine** (2x)

Complexification #2

- Imaginez que vous faites cette recette avec votre bon ami Roger, qui est dans la pièce à côté. Demandez, assez fort pour qu'il entende « Roger, est-ce qu'il nous reste assez de **sucré**? » (1x)
- Roger n'a pas bien entendu... Demandez, encore plus fort : « est-ce qu'il nous reste assez de **sucré**? » (1x).
- Roger a répondu, mais vous n'avez pas bien entendu. Demandez-lui « Roger, je n'ai pas entendu, est-ce qu'il nous reste assez de **sucré**? » (1x)
- Roger vous aide, encore dans l'autre pièce, à mélanger les ingrédients. Afin d'éviter les grumeaux, vous lui demandez : « Roger, peux-tu bien mélanger la **farine** svp? » (1x).
- Vous n'avez pas entendu sa réponse, alors vous redemandez « Roger, je n'ai pas entendu, peux-tu bien mélanger la **farine** svp? » (1x).

Défi

Allez lire toute la recette (ingrédients et préparation) avec une voix bien forte et claire. Aussi, essayez la recette de crêpes si vous en avez le goût!

Pour trouver la recette mentionnée dans la capsule, cherchez sur Internet « Crêpes de base Ricardo » ou suivez ce lien: <https://www.ricardocuisine.com/recettes/3765-crepes-de-base>

Capsule #3

Le 1er juillet 2021 par Édith



Échauffements

Levez-vous de sur votre chaise - faites des "genoux hauts" (10x chaque). Ensuite, on plie les genoux comme si on s'assoit sur une chaise, et on touche ensuite au plafond en s'étirant (5x).

Exercices de base

Faites les émotions suivantes en essayant de les faire paraître sur notre visage :

- Surprise (AH!)
- Bailler
- Rire
- Dégoût (Ew)
- Pleurer
- Fâché (Heille)

Complexification #1

Tentez de prononcer les mots suivants en utilisant différentes émotions:

- Mélanger (3x) - confusion, tristesse, peur
- Tordeur (3x) - joie, gêne, surprise
- Gaz 3x (3x) - dégoût, fâché, fatigue

Complexification #2

Tentez de prononcer les expressions québécoises suivantes avec l'émotion de votre choix:

- Mélanger comme un jeu de carte (2x)
- Se mettre le bras dans le tordeur (2x)
- Dormir au gaz (2x)

Complexification #3

Dites les phrases suivantes avec l'émotion de votre choix:

- 1)** Mon frère est mélangé comme un jeu de cartes (2x)
- 2)** Je me suis vraiment mis le bras dans le tordeur cette fois! (2x)
- 3)** Je dors au gaz (2x)

Défi

Utilisez des onomatopées (sons) lorsque vous ressentez des émotions dans la prochaine semaine.

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...

