



Musculation de la Voix – Été 2021

Document de pratique autonome

Semaine 3

13, 14 et 15 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

13 juillet 2021 par Sébastien



Échauffement

Essayons de bailler de manière exagérée en prenant le plus de passe possible dans notre environnement. Allons-y 3 fois. Exagérez les mouvements de votre visage - mais aussi ceux de votre corps en entier. Encore 3x.

Exercice de base

Répétez les sons suivants - la première fois d'une voix normale, la deuxième allez-y rapidement tout en maintenant une bonne articulation.

MA-MA-MA-MA-MA x2

TA-TA-TA-TA-TA x2

GA-GA-GA-GA-GA x2

Ressentez-vous une différence du mouvement dans la bouche entre ces 3 sons ?

Dans une forêt, on retrouve des...

Truffe (2x)

Oronge (2x)

Girolle (2x)

Morille (2x)

Qu'est-ce que vous avez dans votre panier ?

Des truffes, des oronges, des girolles et des morilles (3x)

Complexification #1

Dans une forêt, on chuchote pour attirer l'attention de la personne derrière nous :

« Hey, il y a une truffe ici, et une oronge là. Il y a aussi une girolle et une morille » (2x)

Complexification #2

Dans une forêt, on retrouve aussi des...

Chanterelle en tube (2x)

Marasme des Oréades (2x)

Trompette des morts (2x)

Pleurote en forme d'huître (2x)

Qu'est-ce que vous avez dans votre panier ?

Des chanterelles en tube, des marasmes des Oréades, des trompettes des morts et des pleurotes en forme d'huître (x2)

Complexification #3

Maintenant qu'on a récolté tous ces champignons, il faut les cuisiner !

On s'imagine le moment : vous êtes dans votre cuisine et la télévision est allumée dans le salon, il y a de la musique et il y a des enfants qui crient, et vous voulez vous faire un risotto avec des chanterelles en tube... (il faut donc projeter sa voix!)

« Passes moi les chanterelles en tube. Je veux un risotto » (x2)

Vous avez aussi beaucoup envie d'une omelette.

« Je veux une omelette avec des pleurotes en forme d'huître » (x2)

Défi...

Pensez au mouvement quand vous prononcez des mots avec une articulation qui vous semble difficile. Par exemple, vous pourriez regarder la typologie des prochains champignons que vous allez manger !

Capsule 2

14 juillet 2021 par Ingrid



Échauffement

Je vous propose de vous mettre debout, et d'imaginer que vous avez de très long pinceaux au bout de vos doigts. Ils sont trempés dans la couleur de votre choix, et vous allez maintenant peindre toute votre pièce! Étendez vos bras et couvrez tout le sol de peinture, allez loin derrière vous, loin en avant! Remontez le long des murs, étendez vos bras largement autour de vous, pour bien atteindre tous les recoins de vos murs, puis levez les bras bien haut, et peignez votre plafond! Puis revenez doucement avec vos bras le long de votre corps sur un long soupir.

Exercice de base

Notre premier mot est **"ja"** pour dire "oui". Il se prononce "Yà" tout simplement, avec un "a" comme dans "la là".

Répétez "Yà" au moins 3X, sur une voix douce. Prenez appui sur le "Y", allongez le, est-ce que vous sentez que l'arrière de votre langue travailler?

Notre deuxième mot est **"nej"** pour dire "non". Il se prononce "Ney". Répétez "Neille" au moins 3X, sur une voix douce.

Prenez appui sur le "N" d'abord, allongez le, est-ce que vous sentez la pointe de votre langue qui appuie sur votre palais dur, juste derrière vos dents de devant?

Répétez "Neille" encore 3X, prenez maintenant appui sur le son "y" de la fin, sentez-vous l'arrière de votre langue travailler?

Complexification #1

Maintenant, nous allons dire le mot **"Ja"** sur une glissade *vers l'aigu*. Partez d'une voix grave et glissez jusqu'au plus aigu que vous pouvez. Vous pouvez vous accompagner d'un geste de la main qui glisse de bas en haut. "Jaaaaaaa". Essayez de faire durer le son longtemps sans que votre voix casse! Répétez 3 X

Faisons l'inverse, sur le mot **"Ney"**, une glissade vers le grave. Partez d'une voix aiguë et glissez jusqu'au plus grave. Accompagnez d'un geste de la main qui part du haut vers le bas. Rallongez votre son "Neeeeeeeeeej" gardez votre voix forte jusqu'au bout! Répétez 3X

Complexification #2

Imaginez maintenant que vous êtes un supporter suédois et votre équipe préférée va presque marquer un but! Dites: "Ja, ja, ja, ja!" avec une voix forte et enthousiaste. Répétez 3X. Encore une fois, plus vite (3x).

Maintenant votre équipe est occupée à perdre!

Dites: "Nej, nej, nej, nej!" Visez le dernier "nej", c'est lui le plus fort! (3X).

Refaites l'exercice un peu plus lentement que la première série, mais toujours aussi fort: "Nej, nej, nej, neeeej!" Le dernier "nej" est le plus long et le plus fort! (3X)

Complexification #3

Pour terminer cette capsule, je vous ai concocté un poème... mi-français, mi-suédois!

Lisez-le à voix haute, et forte, prenez plaisir à dire les mots en suédois - faites les bien ressortir dans votre lecture, essayez de le lire au moins 2X!

Si j'étais suédois, j'aurais ja, ja, ja, ja!

Mais je l'suis pas! Nej, nej, nej, nej!

Moi je dis oui! Et je dis non!

C'est proche, mais c'est pas pareil!

Défi

Prenez plaisir à lire des langues riches qui nous entourent mais que nous connaissons souvent peu!

OJI-CRI:

Bonjour - *Waajiiye* (se dit: Waajiiye)

Aurevoir - *Miinawaach gawaabamin* (se dit: Mi na ouache gwabamine)

Merci - *Miigwech* (se dit: Miguwèche)

MOHAWK:

Bonjour - *Sekoh* (se dit: Sé-ko)

Au revoir - *Onen ki' wahi* (se dit: O-naine-ki-ouah-hi)

Merci - *Niá:wen* (se dit: Ni-ah-wé)

INUKTITUT:

Bonjour - *Ullaqut* (se dit: Ou-la-koute)

Au revoir - *Siarutau* (se dit: Si-a-rou-ta-ou)

Merci - *Nakumik* (Se dit: Na-kou-mique)

Capsule 3

15 juillet 2021 par Ouswa



Échauffement

- Faire la poule (x4)
- Tirer sur la corde (poulie) (x4)
- Faucher son foin (x4)
- Hache + respiration (x4)

Exercice de base

On ajoute le son H et une respiration :

- Tirer sur la corde (poulie) -> ho (x4)
- Faucher son foin -> hé ho (x4)
- Hache + respiration -> haaa (x4)

Complexification #1

Mettre l'emphase sur le son H :

- Hé ho (x3)
- Hello (x3)
- Ho hisse (x3)

Complexification #2

Mettre l'accent sur le son H :

- Hé la tarte a Martine est succulente ! (x3) (dont une avec une émotion)
- Halalala il me reste toute la cuisine à ranger (x3) (dont une avec une émotion)
- Hihhi il ne saura pas que c'est moi (x3) (dont une avec une émotion)
- Hey toi ! Comment tu vas ? (x3) (dont une avec une émotion)

Complexification #3

Chanter en mettant l'accent sur le son H :

Heigh-ho

Heigh-ho

Heigh-ho

On rentre du boulot

On rentre du boulot

Heigh-ho

Heigh-ho

Heigh-ho

Heigh-ho, heigh-ho, heigh-ho

Défi

Imitez le père Noël qui rit (HO)

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...

