



Musculature de la Voix - Été 2021

# **DOCUMENT DE PRATIQUE AUTONOME**

Semaine 4  
20, 21 et 22 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

20 juillet 2021 par Mélanie



## Échauffement

1. Bouger la tête de chaque côté en faisant le bruit d'une horloge : Tic toc tic toc (x5)
2. Bougez la tête de haut en bas en faisant le bruit d'une sonnette : ding dong ding dong (x5)
3. Reculez les bras de chaque côté et pousser les bras devant vous comme pour klaxonner avec les deux mains : beep beep beep (x5)
4. Lever les bras vers le haut de chaque côté et les ramener vers soi en disant : king kong king kong (x5)

## Exercices de base

Nous allons maintenant se pratiquer à alterner les différents sons :

- Une première fois en disant les sons lentement en exagérant l'articulation : tadam pabam kagam (x3)
- Une deuxième fois plus rapidement, comme sur un air de chanson : tadam pabam kagam (x3)

## **Complexification #1**

Nous allons maintenant enchaîner les mots qui contiennent les différentes sons (p,b,t,d,k,g)

- 1- dont thon bon con pont (x3)
- 2- temps banc camp dent gant (x3)
- 3- EXTRA : train brin craint grain (x3)

## **Complexification #2**

Pour terminer, nous allons nous pratiquer à lire des phrases contenant les sons (p, b, t, d, k, g), une première fois lentement en exagérant l'articulation et une deuxième fois à la même vitesse qu'en conversation.

- 1- Gustave a pêché trois dorés bien dodus à Baie-Comeau.
- 2- Pauline cuisine des tartes aux bleuets divines pour gagner le cœur de Camil.

**Défi:** Écrire une phrase contenant au moins un mot débutant par chacun des sons travaillés dans la capsule (p, b, t, d, k, g) et la pratiquer à la maison. Comme dans l'exemple : Pauline cuisine des tartes aux bleuets divines pour gagner le cœur de Camil.

Suggestion : Partagez votre phrase sur le groupe musculation de la voix pour permettre à tous de pratiquer leur voix!

# Capsule 2

21 juillet 2021 par Ariane



## Échauffement

Inspirons en levant les bras vers le ciel, puis accompagnons cette respiration d'un son qui illustre ce mouvement (voix qui monte). Quand les bras sont dans les airs, inspirer, puis redescendre les bras sur les côtés du corps, toujours en accompagnant le mouvement d'un son illustrant le mouvement (voix qui descend). Répéter l'exercice, avec possibilité de varier le son (ex.: nouvelle voyelle).

## Exercice de base

Effectuons quelques sons tenus. L'objectif est de garder une note tenue le plus longtemps possible.

Utilisons les consonnes suivantes:

- m
- n
- s (juste de l'air, pas de son)
- z

## Complexification #1

Utilisons une mélodie simple de 5 notes pour notre exercice.

- 1- Utilisez le son «zzz» pour reproduire la mélodie.
- 2- Utilisez le son «zi» pour chaque note différente == zi - zi - zi - zi - zi
- 3- Utilisez le son «si» pour chaque note différente == si- si - si - si - si
- 4- Utilisons une combinaison des sons travaillés pour cette mélodie ==( zi - zi )- (si- si - si )

Astuce : Essayez de porter attention à garder le son le plus égal possible et à éviter les coupures de voix entre chaque note !

## **Complexification #2**

Réutilisons la mélodie simple, mais allons-y de manière un peu plus aigue (voix plus haute).

1- Utilisez le son «mmm» pour reproduire la mélodie. Portez bien attention aux sensations que cet exercice procure dans le visage.

2- Utilisez le son «nnn» pour reproduire la mélodie. Portez bien attention aux sensations que cet exercice procure dans le visage.

3- Utilisez le son «ma» pour chaque note différente == ma - ma - ma - ma - ma

4- Utilisez le son «na» pour chaque note différente == na - na - na - na - na

5- Utilisons une combinaison des sons travaillés pour cette mélodie == ( ma - ma ) - ( na - na - na )

Astuce : Essayez de porter attention à garder le son le plus égal possible et à éviter les coupures de voix entre chaque note !

## **Complexification #3**

Utilisons la même mélodie simple, mais cette fois-ci avec des mots qui reprennent les sons «mmm», «nnn», «sss» et «ZZZ» travaillés tout au long de la capsule !

1- ma - nille - et - na - ger

2- zi - go-teau - si - beau

3- si - lence - ma - lai - sant

4- zi - za - nie - na - ïve

Astuce : Essayez de porter attention à garder le son le plus égal possible et à éviter les coupures de voix entre chaque syllabe !

**Défi:** Trouver de nouvelles combinaisons avec des mots en z - s- n ou m, et utiliser la mélodie travaillée avec ces nouvelles combinaisons !

# Capsule 3

22 juillet 2021 par Alexandra



## Échauffement

1. Respiration : on inspire et expire tranquillement – de manière relaxée, comme nous sommes dans l’avion.
2. Étirement : nous sortons de l’avion. On baille et on s’étire les bras jusqu’au ciel.

## Exercice de base

Travailler le son « O » (oh!) avec différentes expressions faciales:

- Heureux
- Surpris
- Fâché
- Fatigué

## Complexification #1

On arrive à l’hôtel : « Oh! Enfin arrivés. »

- Essayer la phrase avec plusieurs émotions différentes – ex : fatigue (grosse journée !), joie (excités d’être arrivés !), fâché (hôtel pas propre, pas beau, etc.).

## **Complexification #2**

On se retrouve au restaurant au bord de la plage pour aller prendre un verre/manger (excités – fatigués – impatients/fâchés) :

- On s'adresse au serveur: « OH! HEY! Je vais te prendre un jus d'ananas! » (possible de commander ce que vous voulez – ou de passer la même commande que moi; au choix!)

## **Complexification #3**

- On va allonger la phrase précédente en ajoutant des éléments : « Oh! Hey! Je vais te prendre un jus d'ananas... avec de la menthe! »

- Ensuite, on veut aussi manger quelque chose : « Oh! Hey! Je vais te prendre un jus d'ananas... avec de la menthe... et j'aimerais avoir des nachos au fromage.

»

**Défi:** Pensez à prendre conscience de vos émotions – et réfléchir à l'impact que ça a sur votre voix!

- Pratiquer le bout de chanson suivant avec différentes émotions (C'est le temps des vacances, de Pierre Lalonde) : « Rum-dum-dum-wa-la-do, c'est le temps des vacances! » (3x).

## 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...**

