



Musculation de la Voix
Été 2021

Document de pratique autonome

Semaine 6
3, 4 et 5 août 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

3 août 2021 par Mélanie



Échauffement

Une inspiration en levant les bras au-dessus de la tête en comptant jusqu'à 4, maintien de la respiration pendant 4 secondes, puis expiration en abaissant les bras en comptant jusqu'à 4.

Exercice de base

- On imagine que nous sommes à une fête, on va souffler des ballons. On imagine qu'on met notre bouche sur l'embout du ballon. Donc on inspire, et on expire dans l'embout du ballon en essayant de relâcher l'expiration de façon constante le plus longtemps possible. Essayez d'imaginer souffler le plus gros ballon possible!

- On imagine qu'on avait oublié d'attacher le ballon, donc il se dégonfle. Donc pour imiter le ballon qui se dégonfle, on inspire puis on expire en faisant le son « S » le plus longtemps possible. Le ballon se dégonfle lentement et de manière constante.

Complexification #1

La complexification se fait lors de l'exercice grâce aux phrases élastiques. Les phrases sont graduellement de plus en plus longues. Je vous invite à prendre une inspiration avant de débiter chaque phrase. Essayer de vous entraîner en vous lançant le défi de dire le plus de mot possibles après une seule inspiration à une intensité qui permettrait à une personne à 2 mètres de vous entendre. Portez une attention à votre intensité de voix. On veut garder le même « volume de notre radio » pendant toute la phrase.

1- Je veux un hot dog.

2- Je veux un hot dog ketchup.

3- Je veux un hot dog ketchup relish moutarde.

4- Je veux un hot dog ketchup relish moutarde oignons.

5- Je veux un hot dog ketchup relish moutarde oignons avec de la salade de choux.

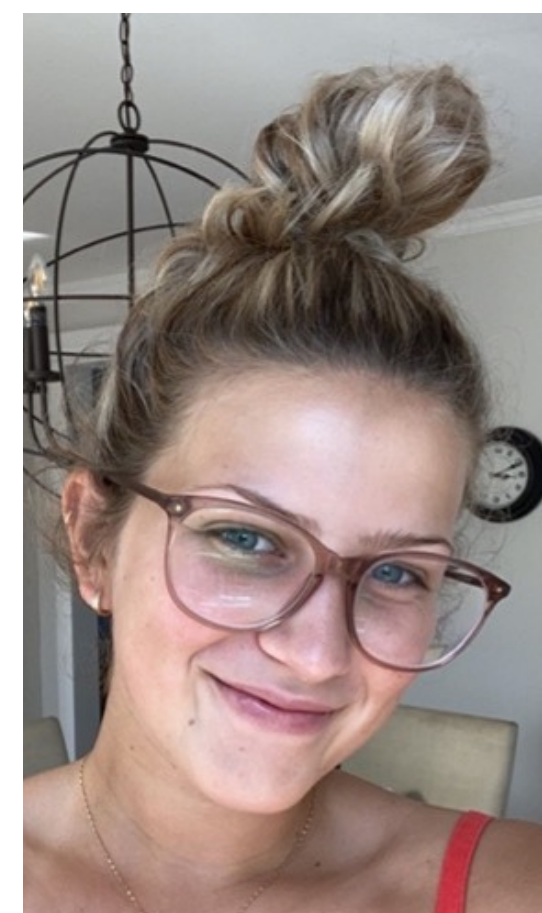
Un extra : Je veux un hot dog ketchup relish moutarde

oignons avec de la salade de choux et une liqueur

Défi : Faire de longues phrases après une seule inspiration. Et faites-vous plaisir en mangeant des aliments que vous aimez! À bientôt!

Capsule 2

4 août 2021 par Léa



Échauffement

- 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

On va maintenant faire un petit peu d'improvisation et répondre à des questions avec différents styles de voix (voir dans la capsule sur YouTube pour les exemples).

Complexification #1

Pour commencer, on va lire les phrases suivantes avec notre voix et notre entrain habituel : *Tous les garçons sont beaux à Saint-Tropez. Toutes les filles sont belles, belles à croquer.*

Complexification #2

Maintenant, on va dire les mêmes phrases avec plusieurs styles/personnages différents. Par exemple avec une voix aigüe comme une petite fille. Comme ça on va venir jouer avec votre voix.

- Voix de petite fille
- Voix grave de père Noël
- Rapide
- Lent
- Fort
- Faible
- Une dame de la noblesse très hautaine
- Un tout petit extraterrestre
- Un super-héros fier.

Défi : Chantez votre chanson préférée avec 3 styles/personnages présentés à l'exercice précédent.

Capsule 3

5 août 2021 par Édith



Échauffement

Assis confortablement, je vous invite à lever un bras dans les air et vous pencher du côté opposé pour vous étirez le côté du corps. Restez dans cette position 10 secondes. Changez de côté et restez-y pour 10 secondes. Ensuite, prenez deux grandes inspirations en expirant exagérément.

Exercice de base

Nous allons travaillé la tonalité de la voix avec les sons fricatifs. Des fricatives sont des consonnes, qui, lorsque prononcées, laisse un passage de l'air dans l'appareil articulatoire. Il n'y a donc pas de fermeture complète. Allons-y!

- Grave à aigu avec /v/ (2x)
- Grave à aigu à grave avec /ch/ (2x)
- Aigu à grave à aigu à grave avec /z/ (2x)

Complexification #1

J'ai sélectionné des noms d'oiseaux qu'on peut habituellement observer en Amérique du Nord. Peut-être certains d'entre eux viennent dans votre cours et dans vos mangeoires! On va les dire en mettant l'emphase sur les sons fricatifs.

- Talève **violacée** (2x)
- Pluvier **siffleur** (2x)
- **Sizerin** blanchâtre (2x)
- **Viréo** à moustaches (2x)

Complexification #2

Maintenant, on va se pratiquer avec d'autres oiseaux d'ici. Encore une fois, on a mettre de l'emphase sur les sons fricatifs. On va les étirer le plus possible pour bien les prononcer.

- Les Ibis **f**alcinelle **v**olent en **f**ile. (2x)
- **C**es pluviers bron**z**és **v**iennent des **ch**aradriidés et **v**ivent dans **s**es **v**asières et **s**es rivages. (2x)
- **C**e jaseur des **c**èdres **j**uvénile a un plumage **l**isse et **v**ole en bande **s**errée. (2x)

Complexification #3

Nous allons maintenant lire un extrait du poème Le Cygnes de Sully Prudhomme (Les Solitudes). Allons-y lentement en mettant l'accent sur les sons [s], [ch], [j], [f].

Sans bruit, **s**ous le miroir des lacs **prof**onds et calmes,
Le **cy**gne **ch**asse l'onde avec **s**es larges palmes,
Et glisse. Le duvet de **s**es **f**lancs est pareil
A des neiges d'**av**ril qui croulent au **s**oleil ;
Mais, **f**erme et d'un blanc mat, **v**ibrant **s**ous le **z**éphire
Sa grande aile l'entraîne **a**insi qu'un lent navire.

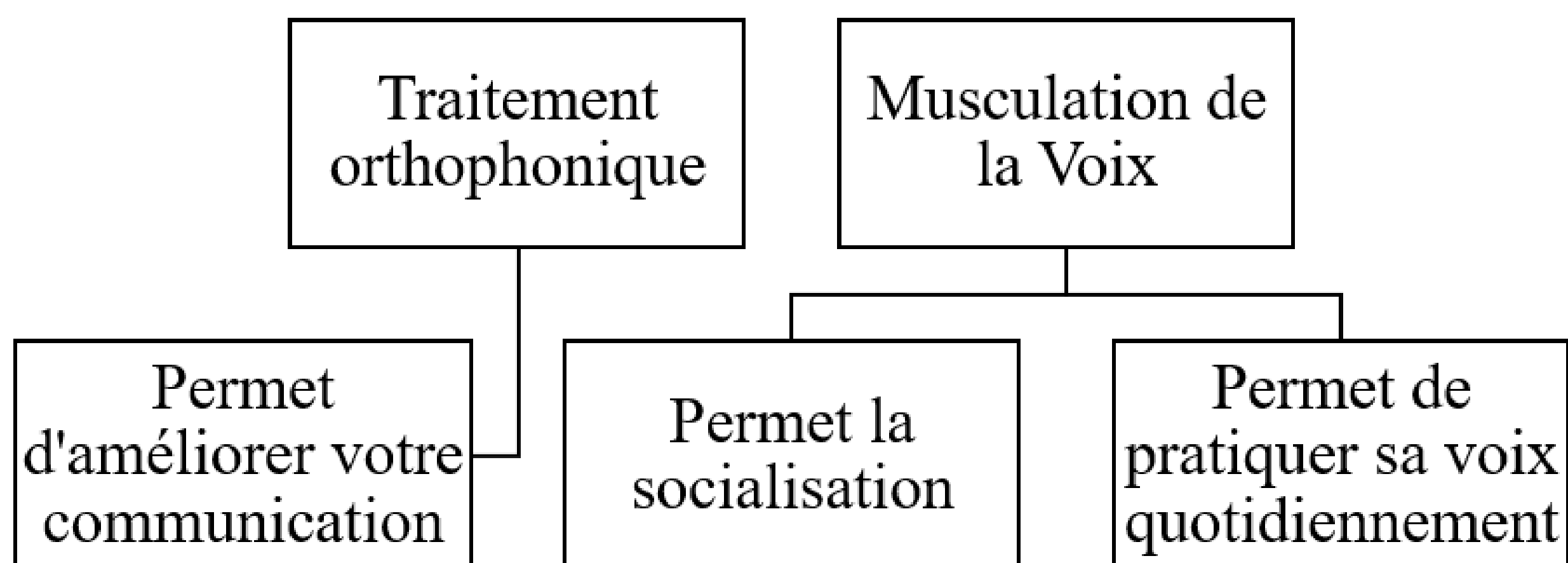
Défi: Je vous invite à aller consulter notre page Facebook. Nous allons y déposer le poème complet. Votre défi cette semaine est de le lire en entièreseté, en mettant l'emphase sur les fricatives!

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/UCMo6s0d7FXkc46ThRFSExQ>
- **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...



Merci aux bénévoles qui ont participé à l'édition de cette semaine: Ingrid Verduyck, Ariane Martel, Charline Delorme, Cléo St-Martin, Édith Coulombe, Mélanie Cousineau, Léa Tremblay