



Musculation de la Voix - Été 2021

Document de pratique autonome

Semaine 7

10, 11 et 12 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

10 août 2021 par Mélanie



Échauffement

- Cercles avec la tête et le cou dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens.
- Cercles avec les bras vers l'avant puis vers l'arrière.

Exercice de base

Nous ferons une chanson francophone marquante pour chacune des décennies de 1960 à 1990. Je vous invite à essayer de deviner qui chantait chacune!

Chaque chanson suit le modèle suivant :

Complexification 1 : Lecture des paroles de la chanson

Complexification 2 : Fredonner l'air de la chanson avec une voyelle ou une syllabe

Complexification 3 : Chanter la chanson avec les paroles.

Années 1960 : Le yaya

Je l'ai connu là là

En dansant le yaya haha haha!

Complexification 2 : Fredonner l'air de la chanson avec le son a.

Années 1970 : Harmonie du soir à Châteauguay

Dimanche au soir à Châteauguay

Les pieds pendant au bout du quai (3x)

Complexification 2 : Fredonner l'air de la chanson avec le son hé.

Années 1980 – Les chats sauvages

On n'apprivoise pas les chats sauvages

Pas plus qu'on met en cage

les oiseaux de la terre

Complexification 2 : Fredonner l'air de la chanson avec le son la.

Années 1990 – Aux portes du matin

Je frappe aux portes du matin

Plus rien dans les mains

Je frappe aux portes du matin

Pieds nus dans la rosée et plus rien à perdre.

Ho ho ho (x2)

Complexification 2 : Fredonner l'air de la chanson avec le son o

Défi : Chanter des chansons que vous aimez et qui vous rappellent de bons souvenirs pendant la semaine. Aussi, pour connaître les succès musicaux francophones qui ont marqué les époques, vous pouvez consulter le site Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) à l'adresse suivante :

<http://bibnum2.banq.qc.ca/bna/palmares/2010->

[Franco/Palmares_francophone-Numero_un_ordre_chrono.pdf](http://bibnum2.banq.qc.ca/bna/palmares/2010-Franco/Palmares_francophone-Numero_un_ordre_chrono.pdf)

Capsule 2

11 août 2021 par Yasmine



Échauffement

- Faire des ronds avec les bras.
- Mettre une main sur la hanche et l'autre au-dessus de la tête pour venir étirer le côté du corps : prendre des respirations. Faire le côté droit, puis le côté gauche.
- Se faire un câlin, puis ouvrir les bras grand comme si on était un oiseau qui s'envole (x2).
- Faire des grands ouis et des grands nons.

Exercice de base

- Faire un «U» grave avec les mains sur le ventre
- Faire un «U» aigue en se tapotant les joues
- Faire un «U» encore plus aigu en se tapotant le front

Complexification #1

- Faire un «iii-HA» comme un cowboy (une montée de la voix)
- Faire un «III-HA» (deux montées)

Complexification #2

- Dire «Je vais» comme si on a terminé notre phrase. (aucune montée de la voix).
- Dire «Je vais» comme on n'avait pas encore terminé notre phrase (montée de la voix).
- Dire «Je vais acheter une baguette» : phrase déclarative (aucune montée).
- Dire «Je vais acheter une baguette?» : phrase interrogative (une montée).
- Dire «Quand as-tu acheté une baguette?» : phrase interrogative (avec deux montées).

Complexification #3

- Dire «Ah ouais» de 3 manières : sous forme interrogative, exclamative, neutre/pas intéressé
- Dire «Mmh» de 3 manières : sous forme interrogative, exclamative, et comme si on mangeait un repas appétissant
- Je leur pose une question et ils doivent me répondre par «Non, non» selon deux manières : la première fois ils me mentent et la deuxième fois ils me disent la vérité. L'intonation de la voix est supposée varier

Défi: Essayer d'observer son intonation de voix lorsqu'on ment et lorsqu'on dit la vérité, et celle des autres.

Capsule 3

12 août 2021 par Cléo



Échauffement

- Dépoussiérer nos outils : expirer en faisant des NON de la tête.
- Rotations d'épaules vers l'arrière et vers l'avant.
- Lever les bras au ciel.

Exercice de base

- Dire les 7 premières lettres de l'alphabet sur un rythme régulier.
Accélérer. Ralentir.

Complexification #1

- Dire " tomates, laitue, bette à carde, piments forts, cerise de terre" sur le même rythme. Accélérer. ralentir

Complexification #2

- Dire la même liste de légumes sur un rythme différent (2 temps courts et 1 temps long) -Dire la même liste de légumes sur un autre rythme inverse (1 temps long et 2 temps courts).

Complexification #3

- On apprend la taille des plants de tomate : dire " Couper les jeunes gourmands ou les détacher par torsion. Accélérer.

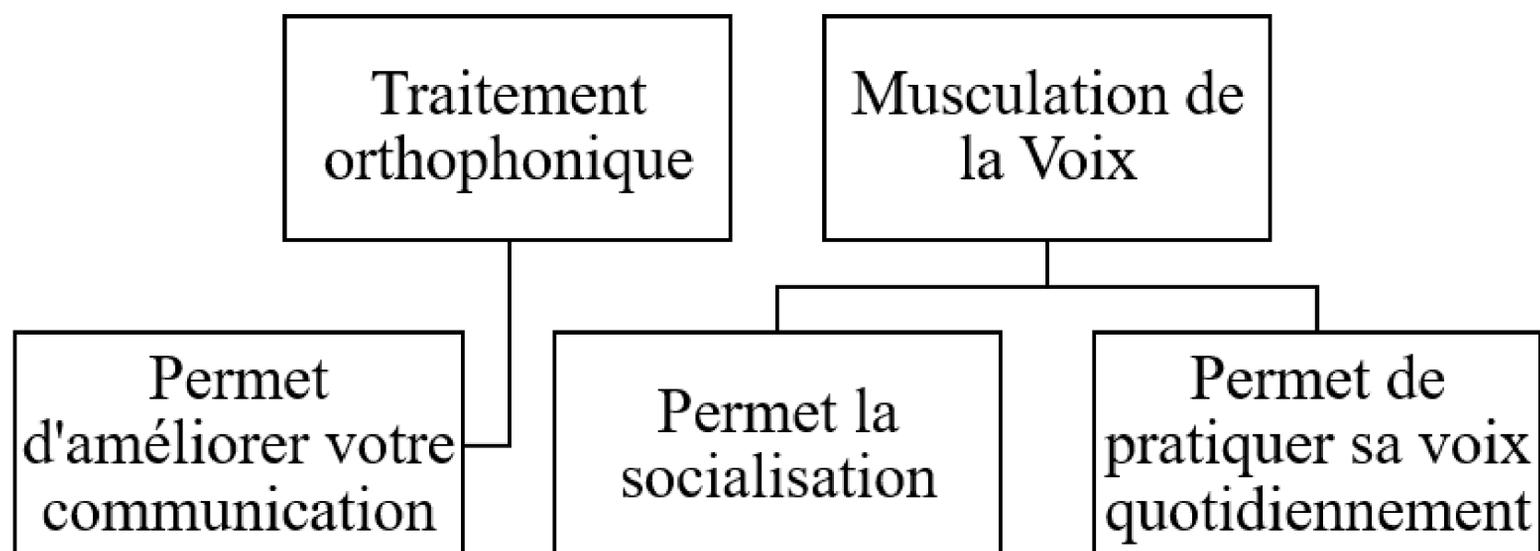
Défi: Lire des titres de nouvelles a voix haute a une vitesse spontanée, puis en se forçant à ralentir et à accélérer.

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...



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