

**Déroulement : la lecture à voix haute (LVH) : disposition en cercle**

- S'intéresser à son auditoire
- Le surgissement du corps
- Dans la LVH, la peur d'être jugé(e), d'être en échec ; nous mettons beaucoup d'attendu d'un auditoire que l'on connaît ou pas ...
- Nous sommes des animaux ultra-sociaux
- La base du trac (le bon stress) ; une énergie à conduire (tout le monde doit bien pouvoir se voir) dans un climat serein et de confiance.

**La respiration :**

1. **Le parfum** : respirer un extrait de parfum (citron ou gingembre), une bougie parfumée, un fruit... et développer le sens olfactif ;
2. Respirer ce parfum par le nez et la bouche (déverrouiller les mâchoires et trouver la position du bâillement). Chercher la détente.
3. Vider tout l'air (expire) au maximum de ses possibilités et respirer bruyamment ; pas de pudeur !
4. Proposer un petit saut et la position des pieds se fait au naturel
5. Souffler au maximum en s'étirant vers le haut et lâcher tout (bonne posture du corps)
6. Découvrir son corps par deux et vérifier que la respiration exagérée permet d'ouvrir la cage thoracique par les côtes flottantes, le creux des reins (mains placées sur le côté) et le bas du dos (légère bascule du bassin) ; chercher à pousser l'air dans le haut du dos, milieu et bas du dos et à détendre toute la colonne vertébrale. Les poumons se gonflent et repoussent les vertèbres entraînant un léger gonflement du bas du corps. Rester concentrer à l'écoute de son corps.

**Le timbre : chacun à son propre timbre**

- La cafetière : chercher à réveiller la voix en douceur et à faire vibrer les cordes vocales par des gargouillis ; plus le corps et le mental sont détendus, mieux cela fonctionne...
- Souffler en continu (après une bonne prise d'air- respiration abdominale) et alterner des AH (buée sur la glace et des gargouillis)

Relaxation : chercher et proposer des exercices de relaxation

Prendre soin de ses cordes vocales : <https://www.youtube.com/watch?v=U75BHAOxWt0>

**Petits massages chinois :**

- Se masser le visage et « chercher les trous » : joues, menton, nez, masser et tirer les oreilles (pavillons) ;
- Exploration du masque
- Crocheter les doigts et masser vers l'extérieur les sourcils
- Masser le crâne

**Jeux d'écoute** : tous assis en cercle

- Compter de 1 jusqu'à 20 les uns après les autres, sans ordre ni consigne ; le top de départ est donné par le meneur : 0

Lorsque 2 personnes parlent en même temps, le compteur est remis à zéro ; ce jeu permet de poser l'écoute, l'attention, un début d'engagement et une belle écoute collective.

### **Se placer dans l'espace scène :**

- Chercher et ressentir le bon endroit par rapport aux spectateurs pour se sentir bien pour lire et offrir un texte au public ; trouver le bon rapport et la bonne distance ; c'est l'endroit où l'on voit tout le monde. Avoir une vision périphérique et pouvoir parler sans effort vocal et ainsi placer le pupitre.
- Trouver l'endroit choisit par le groupe : ce dernier détermine l'endroit où une personne doit se positionner sur la scène ; elle ne dispose d'aucune aide verbale ou visuelle ; par la forte pensée générée par le groupe ; c'est un travail mental, une conscience collective ; la personne doit le ressentir et retrouver la juste place. C'est faire confiance au groupe.
- Pour information quand il y a plusieurs personnes sur scène, la place du milieu est celle du dealer (place du pouvoir)

**S'adresser à :** ne pas parler fort mais il faut parler à la personne le plus loin possible (le secret : la respiration abdominale)

**Jeux d'adresse vocale :** proposer aux participants de se placer sur 2 lignes parallèles face à face

Une ligne est de dos tandis que l'un parmi nous s'avance et dit « Hé, toi ! » dans le dos de quelqu'un en face ; on doit le dire avec beaucoup d'intention ; cela doit se voir – posture du corps et doigt pointé- et s'entendre (intonation).

La personne -désignée de dos- se sentant visé, doit se retourner...

**Jeu avec 3 balles de tennis :** assis en cercle : pour travailler et s'entraîner afin de s'adresser avec plusieurs intentions : au public, à une personne, à soi, au monde, à Dieu, à l'espace dramatique voire à une personne qui serait dans une autre pièce...

- Dire le prénom à qui est destinée la balle, lui lancer la balle et vérifier si elle est prête à la recevoir
- Attendre son regard et ne pas chercher à la piéger
- L'adresse c'est ouvrir un canal, créer un rapport, recevoir un message, être à l'affut
- Poser une question (pas forcément verbale) et attendre la réponse ; être disponible et rentrer en relation avec l'autre
- Double adresse : Rajouter une attention et une intention : dire le prénom de quelqu'un et jeter la balle à celui qui a été interpellé en amont.
- Possibilité de faire circuler 2 puis 3 balles en même temps et intensifier l'attention des participants.

**Les phonèmes :** <https://www.le-far.fr/la-scene-normande/la-formation-des-artistes/kit-chanteurs/triangles-vocaliques>

*Le système phonologique français est composé de 36 phonèmes  
17 sont dits consonantiques ; ils mettent en jeu les 20 consonnes de l'alphabet  
16 sont dits vocaliques ; ils mettent en jeu les 6 voyelles de l'alphabet  
3 sont intermédiaires et appelés semi-consonantiques ou semi-vocaliques*

**Articulation :** taper les consonnes et « **Mordre dans les mots** »

Essaie de ne dire une phrase qu'avec les voyelles ? Ce sont les consonnes qui permettent de faire chanter les voyelles (sons naturels) et de projeter la voix

Essai avec *anticonstitutionnellement*

## Travailler les virelangues et transformer les difficultés en jeu

Ex : Donner lui huit fruits cuits...

<https://laclassedevivi.fr/2022/02/12/virelangues-a-lecole/>

**Travail de lecture à voix haute** : extrait à partir de « *la scène première – l'annoncier, le père jésuite (Le soulier de satin de Paul Claudel)* »

### A qui s'adresse-t-on ?

- Lire c'est faire passer un message ; faire lire entre pairs ; des plus grands à destination des plus jeunes ; il faut que le public devine la place donnée aux 2 personnages du texte
- La ponctuation : recherches et essais
- La virgule, le point ; le point-virgule, les tirets (se parler à soi-même), le point d'exclamation (s'exclamer : s'exprimer avec émotions)
- La place des silences, des respirations ; marquer physiquement la respiration
- Se rajouter une fin de phrase mentalement pour laisser la voix en suspens
- Penser savoir ce qu'il va dire dans sa tête
- Parler mineur –en aparté ?

L'adresse est l'ouverture d'un rapport

**Le souffleur** : Lecture d'une pièce actuelle « *Tout ça, tout ça* » de Gwendoline Soublin (autrice et dramaturge)

- Lire dans le creux de l'oreille de celui qui lit et faire en sorte qu'il n'y ait pas d'interruption
- Un travail de l'adresse et de paroles en public
- Trouver un ajustement sur le rythme ; la traduction simultanée fonctionne
- Le tester en canon (en décalé)
- Lire en relevant le nez
- Tester, interpréter
- Dialoguer
- Avoir une intention ; les personnages vont essayer de faire quelque chose
- Une question / une réponse

**Etre son propre souffleur et ne parler qu'avec les yeux** en choisissant dans l'auditoire une seule personne et ne s'adresser qu'à elle (plus facile dans les coins)

Imiter la lecture d'un élève et demander à l'auditoire de compter (jeu précédent) afin de faire relever le nez de celui qui lit de son texte et donc de le perturber...

« Quand le langage crée l'image. »

**Pour le collectif, Nadine Maise, CPC –Circoscription de Saint-Chamond**

Informations supplémentaires :

- **Livre fort intéressant qui donne des réponses et des aides :** *Vaincre le trac de Michel Ricquier*

- **Sur radio France des liens de vidéos : ma chorale voix interactive VOX :**

<https://vox.radiofrance.fr/placer-sa-voix-dadulte>

<https://vox.radiofrance.fr/quatre-tutoriels-pour-apprendre-diriger-la-musique-avec-des-enfants>

Pour aller encore plus loin : [file:///C:/Users/Circo/AppData/Local/Temp/msm\\_lesechauffementsvocaux\\_v5.pdf](file:///C:/Users/Circo/AppData/Local/Temp/msm_lesechauffementsvocaux_v5.pdf)

- **La voix de l'enseignant :**

[file:///C:/Users/Circo/AppData/Local/Temp/RA16\\_Emus\\_C4\\_11\\_voix\\_enseignant\\_653972.pdf](file:///C:/Users/Circo/AppData/Local/Temp/RA16_Emus_C4_11_voix_enseignant_653972.pdf)