



LÂCHER PRISE

Atelier Chant

Exemple format type 1/2 journée, 10 personnes maximum

Objectifs :

- ~ Découvrir les différents placements vocaux, apprendre à les maîtriser et à utiliser sa voix
- ~ Apprendre à parler/chanter sans tensions et à utiliser la respiration comme support au geste vocal
- ~ (Re)trouver confiance en soi en osant faire entendre sa voix
- ~ Affirmer sa personnalité par l'expression vocale

Descriptif :

Cercle de paroles avec les attentes et objectifs de chacun

Introduction théorique à la technique vocale

Comprendre le geste vocal pour mieux le maîtriser

- présentation des mécanismes corporels (souffle, phonation, résonance, articulation)
- identification des différents mécanismes laryngés (voix de poitrine, mixte, de tête)

Détente corporelle

Faciliter l'ancrage du corps pour être présent à soi

- apprendre à se détendre par le geste souple et la respiration
- être à l'écoute de son corps pour mieux se ressentir
- mobiliser l'énergie du « corps-instrument »

Exercices de respiration

Respirer facilement pour s'exprimer efficacement

- identifier les différents mécanismes respiratoires
- apprendre à gérer son souffle (énergie)
- « poser » sa voix sur son souffle

Jeux et exercices vocaux

Découvrir sa palette vocale, prendre conscience de son potentiel

- travail autour de vocalises variées : timbre, couleur, hauteur de la voix
- apprendre à utiliser les consonnes et les voyelles comme outils du geste vocal
- jeux de groupes, d'improvisation et découverte des harmonies vocales

Travail sur l'interprétation d'un titre et/ou sur la prise de parole en public

Je chante donc je suis

- S'exprimer avec une voix timbrée, harmonieuse et chaleureuse
- Chercher l'esthétique du timbre dans le confort du chant
- Se connecter à ses émotions et les laisser s'exprimer
- Découvrir sa personnalité vocale, sa « signature vibratoire »
- Apprendre à lâcher prise

Préparation du plan individuel d'actions et bilan de la journée.