



# Libérez votre Voix



*Déterminez  
votre tessiture*



*Osez chanter  
et libérez votre potentiel*



*Des exercices  
pour vous aider*

*par Greg Giraud-Puffer*



## A propos de l'auteur



### **Greg Giraud-Puffer**

est chanteur, formateur en technique de chant et coach vocal.

Il a créé **l'école de chant Glory Vox** dans le but d'apporter une formation des plus complètes, comprenant aussi bien la technique vocale et respiratoire que la construction artistique de chacun, et ceci pour un public de tout âge.

Cette école entre directement dans le cadre des  
**Musiques Actuelles Amplifiées.**

Chaque formateur possède sa propre méthode d'apprentissage du chant. Greg opte pour un enseignement ludique et facilement assimilable, que vous soyez débutant ou confirmé.

Sa méthode d'apprentissage du chant se compose d'exercices physiques permettant de mieux connaître son corps afin de comprendre le fonctionnement de celui-ci lors du chant.

Cette méthode utilise la relaxation dynamique et passe par l'imagerie mentale, les émotions et les sensations.

# Qu'est-ce que bien chanter ?

On nous pousse à penser inconsciemment que bien chanter est synonyme de don naturel, qu'un bon chanteur ou une bonne chanteuse « monte » nécessairement haut dans les aigus avec un fort volume de voix...

Si on y ajoute en plus, la croyance populaire qu'il faut nécessairement un beau vibrato pour se donner le droit de chanter, cela ne donne pas la possibilité à grand monde de croire qu'il est possible pour tous de réussir à bien chanter.

**Laissez-moi vous dire qu'il ne faut pas nécessairement avoir un don au départ car tout peut s'apprendre et se travailler...**

Il est tout à fait possible de très bien chanter même si actuellement vous n'avez aucun vibrato ou si vous n'êtes pas capable de monter dans les aigus.

Quand au volume de la voix, tout est question de puissance et de coffre ce qui est directement lié à votre respiration...

On oublie souvent que pour bien chanter, il faut tout d'abord être à l'aise avec sa voix. C'est-à-dire connaître quelles sont vos possibilités.

Pour faire simple, **il faut connaître avant toute chose votre tessiture.**

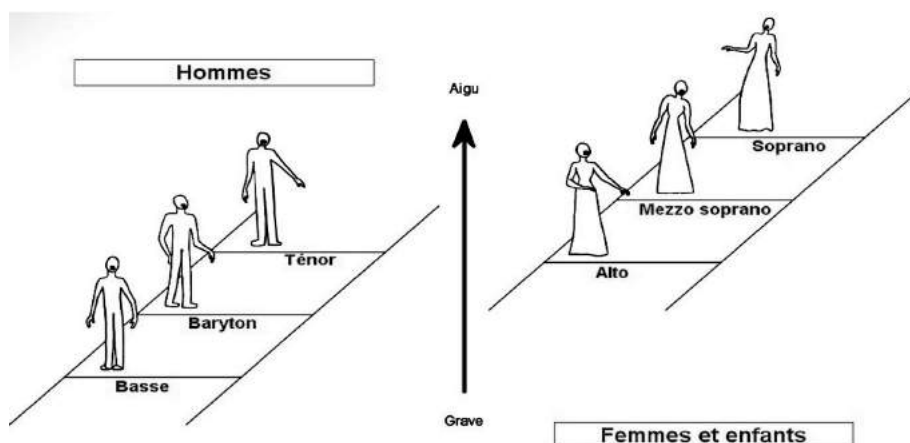
C'est-à-dire de quelle note grave à quelle note aiguë s'étend votre voix.

Pour un homme les tessitures sont les suivantes :

**Basse, Baryton, et Ténor**

Pour une femme :

**Alto, Mezzo soprano et soprano**



Vous savez tous les chanteurs pros chantent des chansons qui leur correspondent et vous verrez rarement un chanteur s'attaquer à une chanson hors de sa tessiture. Très peu de gens s'en rendent compte mais on ne chante bien que lorsque l'on est dans une zone de confort vocal.



# Quelques exercices pour vous aider à mieux connaître et à trouver votre voix

## Exercice 1: Découvrez votre voix

**En prenant conscience de votre voix telle qu'elle est perçue par les autres, vous en améliorez la modulation.**

Placez votre main gauche en forme incurvée, la paume face au pavillon de votre oreille gauche : c'est votre écouteur. Placez votre main droite face à votre bouche : c'est votre micro.

Comme un sonorisateur, faites des tests, comptez à haute voix, égrenez les lettres de l'alphabet, articulez quelques mots, jouez sur la sonorité.



À présent, chantez en modulant le volume de votre voix et en faisant varier la hauteurs des notes.

Faites cet exercice entre 5 et 10 minutes par jour.

## Exercice 2: Décoincez votre voix



Le but est de prendre davantage appui sur vos lèvres et sur votre ventre pour libérer votre gorge.

Dites "kiou-ixe" en exagérant l'articulation : le "kiou", les lèvres bien rondes ; le "ixe", dans un large sourire. (Répétez 30 fois. )

À présent refaites l'exercice en poussant votre ventre vers l'avant sur le "kiou", puis en le décontractant et le rentrant sur le "ixe"

•Constatez le bienfait de l'exercice en parlant et en chantant...

**Vos cordes vocales fatiguent moins, les muscles de vos lèvres sont plus souples, ce qui améliore votre prononciation.**

### Exercice 3: Consonnes et voyelles: Articulez !!



5 à 10 minutes par jour, Lisez puis chantez les paroles d'une chanson à haute voix en supprimant les consonnes.

Vous allez, ainsi reprendre conscience de leur importance.

Les consonnes sont en effet des tremplins, elles mettent les voyelles en vibration comme le médiator fait vibrer les cordes d'une guitare.

- « Au clair de la lune » devient « o-ai-e-a-u-e ».

- Chantez ensuite le même texte en martelant les consonnes.

**Votre voix vibre plus. Vous gagnez en intensité sans vous fatiguer, et on vous comprend mieux.**

Essayez avec d'autres chansons.

### Exercice 4: Libérez votre voix

**Cet exercice afin de vous aider à projeter votre voix pour chanter.**

Faites le son "Hey" comme pour interpeller quelqu'un au loin en rentrant rapidement votre ventre.

Vous sentez comme le son est propulsé en dehors, vers l'avant ?

Il décolle et résonne



À présent, faites le son "Ou-ou" comme pour faire "coucou" à cette personne au loin en contractant vos abdominaux.

Vous sentez comme "l'attaque" du son est marqué ?

La note sautille...

Votre gorge doit être décontractée et vos épaules légèrement ouvertes.

Entraînez-vous régulièrement et essayez de ressentir cette projection des sons lorsque vous chantez.

# Quelques conseils pour prendre soin de votre voix et de vos cordes vocales.



- Tout d'abord, penser à bien vous hydrater. Buvez régulièrement entre vos chansons car la cavité buccale s'assèche rapidement lorsqu'on chante.
- Pensez à vous échauffer les cordes vocales avant de chanter. En effet vos cordes vocales sont des muscles et comme un sportif, un échauffement est nécessaire pour réveiller et préparer vos muscles à l'effort. Faites “La sirène” et quelques vocalises par exemple.
- Attention à la consommation de tabac et d'alcool, évidemment nocifs pour votre voix, mais aussi aux sodas qui sont à éviter...
- Apprenez à bien maîtriser votre respiration pour le chant afin d'éviter de forcer sur votre gorge et d'abîmer vos cordes vocales.
- Attention, aussi aux choix de vos chansons, soyez raisonnable et conscient de vos capacités... Crier n'est pas chanter !!!
- Et bien sûr, même s'il est bon de travailler très régulièrement votre voix pour développer la musculature de vos cordes vocales et augmenter vos capacités, n'oubliez pas que tout travail vocal demande aussi un temps de repos vocal ... et auditif.



**Vous connaissez à présent, un peu mieux votre voix et comment la libérer pour vous faire plaisir en chantant.**



Si ce livret vous a été prêté, vous pouvez le télécharger sur :

[www.chantermieux.com](http://www.chantermieux.com)

J'espère que ce livret et l'ensemble de son contenu vous seront utiles pour travailler votre voix et vous permettre de mieux chanter.

A présent, formez vous totalement sur le thème de la voix

## **Inscrivez-vous au cours : La Voix**

Voici ce que vous allez apprendre dans ce cours :

- Les différentes tessitures et étendues de voix et vous apprendrez précisément à déterminer la votre.
- Les différents registres et la notion de vibrato et son contrôle.
- Les conditions pour envoyer de la puissance et comment maîtriser le passage d'une voix de poitrine à une voix de tête et inversement.
- Des exercices faciles que vous pourrez appliquer chez vous au quotidien
- Nous profiterons pour chanter et appliquer tout ceci en s'amusant.

**Bon Chant**

Ce livret peut librement être imprimé et redistribué gratuitement. Vous pouvez l'offrir à toute personne intéressée par le sujet qu'il développe.



Il ne peut, par contre, en aucun cas être tronqué ou distribué en partie sans indiquer l'auteur et le site auquel il fait référence.