



## Emmanuel Pesnot Laboratoire de Pédagogie Vocale

Courrier : La Coda – 1 rue de la Tourelle – 78120 Sonchamp  
emmanuel.pesnot@gmail.com  
www.emmanuelpesnot.com

### FICHE PEDAGOGIQUE

#### Mon p'tit pense-bête pour travailler tout seul...

**D'abord, une mise au point :** je ne conçois pas qu'on doive « s'échauffer » la voix comme un coureur à pied... Certes, les cordes vocales sont des muscles, mais le larynx, sollicité par la respiration, la déglutition, la manducation, la locution est en action en permanence, et, passé le petit déjeuner et les premiers mots prononcés, les cordes vocales sont « chaudes », et prêtes à fonctionner. (Lire sur ce sujet les pages de Yaël Benzaquen SOS Voix, ou de Richard Miller La structure du chant). La notion même d'échauffement est d'ailleurs non pas de mettre en mouvement le corps, mais d'élever la température du corps, afin de fluidifier les échanges sanguins et gazeux, pour acheminer plus rapidement l'oxygène vers les organes. Les exercices qui suivent ont plutôt pour but de vous assurer que le corps entier est prêt à mettre en œuvre les informations que le cerveau lui enverra. Rappelons en effet que le phénomène de production vocale suit ce cheminement : je pense mon message musical et poétique, et le cerveau, éduqué par les séances de vocalisation et de travail technique, réalise l'organisation nécessaire à la production sonore que je recherche... Une pensée juste, un geste vocal juste, pour une parole juste ? Passé ce préambule, assurons-nous donc que le corps est prêt à produire ce « petit miracle » quotidien : deux minuscules muscles de 1,5 à 2cm, mis en vibration par de l'air, peuvent émouvoir des centaines d'auditeurs, quelle que soit leur langue, leur culture, leur quotidien...

#### 1- Le « tour du propriétaire ».

Si vous avez le temps, allongez-vous 10mn, et autorisez-vous ce que les praticiens Alexander appellent le *repos constructif*. Votre occiput calé sur un ou plusieurs livres (la colonne cervicale doit être droite), laissez votre dos se déposer par terre, les bras le long du corps, les genoux repliés, les pieds en contact avec le sol (si cette position est douloureuse, posez les pieds sur une chaise, pour compenser la cambrure du bassin). Prenez le temps de vous donner des *directions* : la tête va vers l'avant et vers le haut, les épaules s'éloignent l'une de l'autre, le cou est tranquille, il y a de l'espace entre chaque vertèbre, le sacrum se dépose dans le sol, les articulations des hanches

Siège social : Bouillon Cube / La Grange - 34380 Causse-de-la-Selle - SIRET 515 011 484 00034

Organisme de formation professionnelle déclaré auprès de la Préfecture de l'Hérault sous le numéro 76340967934 et référencé DATADOCK (démarche qualité Qualiopi en cours)

Mon p'tit pense-bête pour travailler tout seul... Mise à jour le 15/10/2021 - Page 1/4

# Emmanuel Pesnot

## Laboratoire de Pédagogie Vocale

sont libres, les jambes sont dans la continuité du dos... Vous pouvez ensuite faire la *planche au sol*, ou *pont au sol*<sup>1</sup> pour détendre la zone lombaire, et solliciter le périnée et le transverse.



Pour vous relever, roulez sur un côté, et procédez par étapes : à quatre pattes, à genoux...

Déroulez-vous lentement, sur une longue expire. en repoussant le sol, et en vous auto-grandissant, afin de corriger naturellement les voûture et cambrures de la colonne.

Une fois debout, continuez de penser repoussé du sol et auto-grandissement pour garder une tonicité pelvo-abdominale, et dorsale (voir à ce sujet [le blog de Marie Hutois](#)).

Pensez toujours que le chant en général est un mélange de tonus et de détente, donc il ne s'agit ni de se tendre passagèrement, ni de se relâcher totalement. En effet, si l'on parle parfois de charpente osseuse, ce qui nous tient debout et intègres, ce sont les muscles, et non les os !

## 2- Mobiliser le souffle. Exercices respiratoires.

### « Ouvrir les vannes » : sur dimensionner le pharynx.

Inspirez plusieurs fois « comme si vous sentiez une odeur merveilleuse », et calibrez les sensations ressenties : vos narines se dilatent, vos pommettes se soulèvent, le voile du palais se soulève et se tend, le rhino-pharynx (la partie du pharynx qui est derrière les fosses nasales) se dilate et s'élargit, la mandibule se relâche. **Attention : le larynx ne s'abaisse que très légèrement**, vous ne devez pas avoir la sensation d'un recul de la langue, et d'un enfoncement du larynx (comme lors d'un profond bâillement). Cette position, « du bâillement, de la patate chaude », est néfaste à une émission claire et chargée en harmoniques aigus. Pensez plutôt « étonnement amusé » !

### Ouvrir la cage thoracique.

Expulsez entièrement l'air contenu dans les poumons, en vidant tranquillement puis en crachant les derniers centilitres d'air. Restez quelques instants bouche ouverte, mâchoire relâchée, en apnée négative (sans air dans les poumons), en redressant le sternum, et en pensant que vos épaules s'éloignent l'une de l'autre. Puis, en ouvrant la glotte, laissez l'air revenir en une seule fois, et gonfler vos poumons. Pour sentir encore mieux le diaphragme tirer sur ses attaches (au niveau

---

<sup>1</sup> Attention, montez progressivement le bassin puis le dos **sur une ou plusieurs expirations**, et reposez le dos le plus lentement possible, vertèbre après vertèbre, toujours sur l'expire.

# Emmanuel Pesnot

## Laboratoire de Pédagogie Vocale

du sternum et dans le dos, le long des basse-côtes), vous pouvez lors de l'apnée négative, lever les bras au ciel, ou les écarter de chaque côté du buste, puis les ramener sur une longue expir'... Vous pouvez également étirer les côtes sur les côtés en faisant des « demi-accordéons » : poids du corps sur la jambe droite, je lève le bras droit au-dessus de ma tête, et je me penche vers la gauche... Puis match retour...

### Soutien.

Pour installer le soutien, c'est à dire la tonicité progressive du périnée et du transverse de l'abdomen, qui soutiennent posture et expiration, placez une main à plat sur le ventre, environ deux centimètres au-dessous du nombril. Expirez en prolongeant l'expiration, sentez le redressement du bassin (une légère rétroversion), et la contraction progressive et non-volontaire de cette région. Inspirez en laissant entrer l'air, **sans relâcher totalement votre soutien, en repoussant le sol**. L'air revient dans la cage thoracique, qui s'ouvre sans effort volontaire, et si l'on sent une pression dans l'abdomen, on ne relâche pas complètement, et on ne cherche surtout pas à regonfler le ventre.

### 3. Contrôle de l'appui du souffle

Sur la taille Les deux mains sur les poignées d'amour, riez à vous en tenir les côtes. Plus le rire est gras, meilleur est le résultat... Puis émettez plusieurs fois le son [s] vous sentirez vos mains repoussées vers l'extérieur grâce à la consonne qui comprime l'air dans le pharynx puis dans les poumons, et repousse donc le diaphragme alors qu'on est sur une expiration.

Dans le dos Placez vos mains à l'arrière de la taille, entre les côtes flottantes et l'os iliaque, de part et d'autre des vertèbres lombaires. Toussez pour sentir le mouvement (ça repousse vos mains vers l'extérieur), puis plaignez-vous sur un long [a], et sentez que ça pousse. Puis modulez ce son en hauteur et en intensité, et sentez comme le carré des lombes se contracte davantage au fur et à mesure que l'intensité et la hauteur augmente.

Sur le ventre Une main sur le bas-ventre (entre pubis et nombril), émettez le miam du gourmand, d'abord simplement, puis sur différentes hauteurs, en vérifiant que votre ceinture abdominale est poussée vers l'extérieur.

**NB : c'est le résultat d'un appui diaphragmatique souple, qui pousse sur les viscères, et repousse la paroi abdominale, et non une fin en soi ! Ne poussez surtout pas « comme pour aller à la selle... ».**

# Emmanuel Pesnot

## Laboratoire de Pédagogie Vocale

### 4. Travail sur le timbre

La Chèvre. Mèhêhê, très nasal, très vert, très aigre. Puis, le rire de la sorcière, le canard en furie, le caprice du bébé, les youyou des pleureuses arabes, tout est bon, du moment que vous n'avez pas de sensations de tension laryngée, que vous sentez le son posé sur le souffle, et que vous éprouvez des sensations vibratoires dans les pommettes, les sinus, les cavités nasales... Pensez à vérifier votre « pince » : le pied de langue est très haut dans la bouche, les bords de la langue touchent les molaires du haut, comme quand on émet le son *ch*, du *ich* allemand. Ou tous les exercices de découvertes du twang : le canard en particulier. Imiter le canard en furie, d'abord avec un son nasal, puis en dénasalisant. (Vous pouvez contrôler la nasalisation en bouchant vos narines avec vos doigts. Si le son change quand vous buchez, c'est qu'il est nasal.)

### 5. En action !

Chantez ce qui vous passe par la tête, en vérifiant toujours que

- Le son est appuyé sur le souffle (n'hésitez pas à revenir sur les exercices de l'appui)
- Le son est chargé en harmoniques aigus, un petit canard pour refaire une embouchure n'est jamais de trop...
- Le son a la place de vivre : la mâchoire inférieure pendouille, on a un bas de visage idiot, il existe entre les molaires la place de mettre une noisette. Pour le vérifier, mettre les mains sur les condyles de la mâchoire en chantant.

Et bien sûr, n'hésitez pas à user et abuser du miroir et de l'appareil enregistreur pour vérifier ce que vous faites... Pas la peine, j'y insiste, de vocaliser des heures, si vous avez tout bien fait, vous pouvez passer directement aux morceaux, sans passer par la case vocalises... Mais interrompez-vous souvent, et re-vérifiez toujours les trois fondamentaux ; appui, timbre, ouverture.