

Action de Formation

**DEVELOPPER SA VOIX EN  
MUSIQUES ACTUELLES  
AMPLIFIEES**

**SESSION 2024 / 2025**

Sabine CARTAILLAC  
Organisme de Formation n° 76310856031  
[www.sabinecartaillac.com](http://www.sabinecartaillac.com)





« **Chanter** durant des heures, parfois à fort volume, en jouant d'un instrument de musique, tout en utilisant une large palette vocale, au service d'un projet musical et d'un public, enchaîner les prestations avec une qualité vocale constante dans un environnement qui exige de l'adaptabilité : Telles sont les exigences vocales d'un artiste, chanteur-musicien ou musicien-chanteur, en conditions live ou en studio.

Véritables **athlètes de la voix**, exposés au surmenage et aux blessures, les couacs, les fausses notes, les « trous d'air » ... ne sont pas permis dans les performances de haut niveau. Et en même temps, l'acquisition d'une assurance vocale permet au chanteur de se libérer pour pouvoir se donner à cent pour cent dans le but ultime de faire vibrer son auditoire.

Cette formation, élaborée au plus proche de la réalité du terrain, **respectueuse du corps et au service de l'art**, répond aux exigences du métier ».

*Sabine CARTAILLAC*

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Anatomie et Physiologie
- Techniques vocales pour l'acquisition de nouvelles performances
- Santé du professionnel de la voix
- Proprioception fine et précise
- Échauffement et récupération pour la voix en haut niveau
- Oreille / Esthétique du son / Boucle audio-phonatoire
- Indépendance et complémentarité Voix / Instrument
- Pratique en conditions scéniques et / ou en studio.

- Acquérir les connaissances anatomiques et physiologiques précises et détaillées pour affiner la **maîtrise de son appareil vocal**. Développer la conscience fine et précise de son propre geste vocal, par la mise en pratique d'exercices vocaux complexes afin de développer des **stratégies vocales** et parfaire ses **performances**.
- Acquérir une **solide technique vocale**, de base, qui permette de développer sa voix à son maximum pour atteindre des performances athlétiques, s'adapter à des situations ou des postes difficiles, tout en respectant la **santé de la voix**.
- Enrichir sa **boîte à outils** et sa **palette de sons** pour s'adapter à différents répertoires et styles ainsi qu'à toutes les situations vocales dans son environnement professionnel.
- Affiner sa **proprioception** pour obtenir un geste vocal précis et atteindre des performances.
- Développer sa tessiture, pour obtenir une **voix performante et endurante** et devenir un athlète de la voix de **haut niveau**.
- Devenir autonome et méthodique dans l'organisation et la **gestion de son entraînement vocal au quotidien**, savoir établir un plan d'action évolutif en fonction de ses besoins et adapté à son état. Savoir diminuer sa charge vocale en fonction des besoins.
- Développer et perfectionner ses **capacités vocales** dans le cadre d'une utilisation performante de la voix en haut niveau.
- Connaître ses **possibilités** et ses **limites** pour mieux répondre aux **exigences du métier**.
- Affiner son **oreille**, en corrélation avec les techniques utilisées, pour une meilleur **gestion de son geste vocal** et une parfaite **maîtrise de l'esthétique du son**.
- Connaître et savoir utiliser les **nouvelles technologies** et la **MAO** au service de la voix et du son artistique recherché. **Trouver son propre son**.
- Développer ses **connaissances** et **compétences musicales**.

# COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, le chanteur-musicien professionnel aura développé sa voix au maximum de ses possibilités pour répondre aux exigences des postes les plus difficiles de son métier. Tel un « performer » ou un sportif de haut niveau, il connaîtra les entraînements spécifiques à pratiquer quotidiennement pour entretenir ses performances, avoir un outil de travail fiable et stable et réaliser des prestations exceptionnelles. Il saura utiliser les nouvelles technologies et la MAO au service de l'art vocal, et gérer sa voix en conditions live.

- Appréhender sa voix dans tous ses états et acquérir un maximum de connaissances pour **s'adapter** au mieux à son environnement de travail et pouvoir assurer ses performances.
- Développer une **voix efficace, performante et endurante**, ainsi qu'une non-fatigabilité, en préservant son instrument vocal tout au long de sa carrière.
- Acquérir les techniques de **récupération** adaptées aux prestations vocales de haut niveau.
- Établir une cartographie précise de ses **capacités** et les faire **évoluer** en élargissant au maximum sa **tessiture**.
- Connaître ses zones de fragilités et les renforcer durablement.
- **Lutherie vocale** : Etre capable d'effectuer ses propres « réglages vocaux » avant une prestation et acquérir des notions d'**hygiène vocale** pour pouvoir entretenir durablement sa voix.
- **Préparation vocale** : Etre capable de construire un programme d'entraînement adapté ainsi que des échauffements vocaux pour préparer sa performance.
- **Gestion de la voix** : Supprimer les appréhensions qui parasitent l'optimisation du geste et établir des **synchronismes instinctifs complets** entre relâchement et tonicité, posture et respiration, résonance et placement de la voix, notes de passage et timbre, articulation et trajectoire des sons.
- **Développer le mental** adapté à la performance. Trouver et gérer ses émotions pour combiner l'art vocal et l'interprétation.
- Utiliser **les nouvelles technologies** en parallèle de la **technique vocale** pour optimiser la voix et l'interprétation.
- Créer des **harmonies vocales**.





# PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

**La formation « Développer sa voix en musiques actuelles amplifiées » est accessible aux chanteurs-musiciens qui utilisent leur voix, de façon intensive voire abusive avec des exigences de performances égales à un sportif de haut niveau. Elle s'adresse également aux professionnels qui souhaitent développer leurs compétences en MAO et sonorisation. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap après étude de cas au préalable.**



Cette formation s'adresse aux personnes dont la voix constitue un outil de travail dans le cadre de l'élaboration d'un projet musical professionnel, qui exigent un suivi et des connaissances fines et précises.

Elle a pour vocation d'aider le professionnel de la voix à mieux utiliser, comprendre et accorder son instrument, afin de le préparer à la performance et d'optimiser son propre son.

Elle se veut préventive afin de limiter les facteurs de risques et d'éviter l'installation chronique de troubles vocaux et l'apparition de blessures.

Elle a pour but de proposer au chanteur-musicien une indépendance de ses deux instruments utilisés de façon concomitante.



# MOYENS PÉDAGOGIQUES

**Un local professionnel en plein centre-ville de Toulouse, entièrement traité acoustiquement et équipé pour l'enseignement des techniques vocales dans des conditions optimales.**

Une salle dédiée à la pratique des exercices vocaux et au training vocal.

- Système de sonorisation.
- Large palette de micros chant dédiés à la scène.
- Table de mixage numérique offrant les différents outils pour le traitement de la voix. (Compresseur, EQ paramétrique, De essueur, reverb, delay...)
- Miroirs muraux pour corriger les défauts de posture, respiration, tics vocaux et gérer son attitude et son image.
- Tapis de sol, ballons de pilates et coussins de yoga pour les exercices de relaxation posture et respiration.
- Piano, Guitares folk et électrique pour l'accompagnement des exercices et trainings vocaux.
- Pailles et Spa vocaux.
- Maquettes anatomiques (larynx, résonateurs, articulateurs...)
- Bibliothèque d'ouvrages sur la voix, la respiration, l'anatomie pour la voix, CDs et DVDs pédagogiques.
- Dictaphone pour l'enregistrement des cours afin que l'élève puisse retravailler chez lui en toute autonomie et réutiliser les divers échauffements et exercices.





# MOYENS PÉDAGOGIQUES



Une salle dédiée à la formation MAO et à la pratique vocale en studio d'enregistrement. Equipé en matériel haut de gamme, ce studio hybride dispose d'Hardwares analogiques offrant la couleur de grandes marques entendues et reconnues aux oreilles de tous ( Universal Audio, Neve, SSL, API, Genelec, Eventide... ) associés à la puissance et la polyvalence du numérique à l'aide de Softwares qualitatifs (Protools HD, Logic Pro, UAD, Sonnox, FabFilter, Soundtoys, Waves, Liquidsonics...). Ce studio est spécialisé en prises de voix, et offre une large gamme de microphones ( Neumann, AKG, Sennheiser, Beyer Dynamic, Shure... ).



Le studio met à disposition ses instruments afin d'offrir la possibilité d'arranger et composer des instrumentales aux élèves en demande : Synthétiseur, Piano droit, Guitare Folk, Guitare électrique, Basse, Amplis à lampe, Pedalboard...

# DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Formation **individuelle**
- **40 heures** de formation
- Sur rendez-vous
- Formation sur **10 mois, 1 Trimestre** ou **1 mois**
- Entrée en formation possible toute l'année selon disponibilités
- En **présentiel** à Toulouse
- Alternance **théorique / pratique**
- Coût pédagogique (TTC) : **2900€**
- Financements possibles (Afdas, France Travail, FIF-PL, AGEFICE)

## Modalités d'évaluation

Une **feuille de présence** sera co-signée par le stagiaire et le formateur pour chaque journée réalisée afin d'attester son assiduité.

Un **bilan vocal d'entrée** et un **auto-positionnement** du stagiaire seront réalisés au début et à la fin de la formation pour établir un niveau de départ, définir les objectifs à atteindre et évaluer la progression.

Une **évaluation** théorique sera mise en place à l'entrée et à la sortie de formation afin d'établir le niveau du stagiaire et sa progression.

Une **cartographie vocale** sera établie pour mesurer précisément la tessiture.

Pour chaque séance, un **enregistrement sur Dictaphone** des exercices vocaux permettra à l'élève de pouvoir retravailler chez lui.

Nous enregistrerons régulièrement la **voix en studio** afin d'apprécier l'évolution et les progrès accomplis.

Lors de chaque séance, au début du cours, nous ferons le point sur les acquis lors du travail personnel et les problématiques rencontrées. De même nous répondrons aux interrogations soulevées.

A mi-parcours, nous ferons un bilan des acquis en contrôle continu et nous tracerons les perspectives de la seconde partie de la formation afin d'en ajuster précisément le contenu.

L'apprenant obtiendra une **attestation d'assiduité** à la fin de la formation.



# PROGRAMME



## CORPS & POSTURE

La conscience de soi  
L'écoute et la concentration  
La mentalisation - L'intention  
Le lâcher-prise  
Les verrous vocaux  
La détente - Les étirements  
Les techniques manuelles  
Canaliser l'énergie (hyper / hypo)  
Adapter sa tonicité  
Le corps en 3D  
Les différentes structures  
Posture assise & debout  
Les points neutres et le centrage  
L'ancrage et l'équilibre  
L'alignement et la verticalité  
L'ouverture et L'étirement  
L'énergie et la tonicité  
Importance du regard

# RESPIRATION

Les 4 phases de la respiration

La détente inspiratoire

Les mouvements respiratoires

La cage thoracique & l'abdomen

Les muscles respiratoires

Le couplage thoraco-abdominal

La colonne respiratoire

Le volume inspiratoire

La gestion de l'air

Le débit de sortie

L'équilibre des pressions

Le soutien & l'appui

L'accord pneumo-phonique

Les rhèses

# LARYNX & CORDES VOCALES

Le fondamental usuel

La mise en vibration / adduction

Les différentes attaques du son

L'accolement - La glotte

La tenue et la stabilité

Le volume

La sortie / arrêt du son / abduction

L'étirement / tension des cordes / La bascule

Les mécanismes laryngés

Les cartilages

Le larynx dans la verticalité

Les notes de passage

Etendue vocale et tessiture

Les bandes ventriculaires



# RÉSONANCE

Les cavités supra-glottiques

La voix intra corporelle et extra corporelle

La résonance osseuse

Le son fondamental et les harmoniques

Le timbre

La rondeur

La plénitude résonnante

Les registres / la voix mixte

Les passages

Le chant diphonique

Les trajectoires du son

# ARTICULATION

Les 4 articulateurs mobiles

La dissociation des articulateurs

Les articulateurs fixes

Définition Voyelles & Consonnes

Le triangle vocalique

Le tableau des consonnes

Le dosage de l'articulation

La labialisation

L'aperto / coperto

La nasalisation

Importance du palais dur

# TRAITEMENT AUDIO & SOLUTIONS TECHNIQUES

Enregistrement, écoute et analyse

Utilisation du micro

Les différents micros

Les directivités

Choisir un microphone adapté

Le confort d'écoute

Les outils de traitement

Les effets

Analyse de la forme d'onde

Les respirations

Les bruits de bouche

Les tics vocaux

Le placement rythmique

Le langage technique

# SANTÉ DE LA VOIX

Hygiène vocale

Les signes de dysfonctionnement

Le surmenage

Le forçage vocal

Les facteurs aggravants

Les hormones

L'alimentation

Les toxiques

L'hydratation

Le sommeil

L'échauffement

Le cool-down

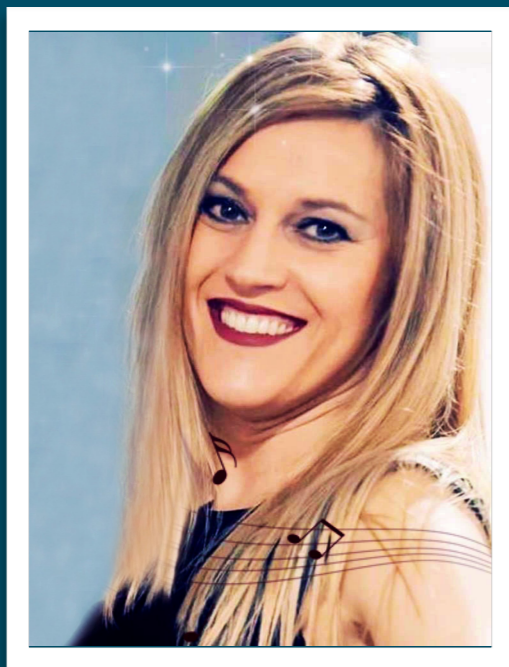
Les massages vocaux

Auto manipulations

Le repos vocal



# LES FORMATEURS



## Sabine CARTAILLAC

314, route de Saint Simon  
31100 Toulouse

[cartailac.sabine@gmail.com](mailto:cartailac.sabine@gmail.com)

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

**Sabine Cartailac**, passionnée de la Voix "dans tous ses états" est diplômée en **Sciences du Langage** et plus précisément en **Phonétique Acoustique et Articulatoire** avec un travail de recherche en Rééducation de la voix chantée obtenu mention très bien en 2003 à l'Université Toulouse Jean-Jaurès.

En 2017 elle monte son **organisme de formation professionnelle** afin de pouvoir travailler au plus près des professionnels de la voix, après avoir enseigné le chant pendant plus de 15 ans.

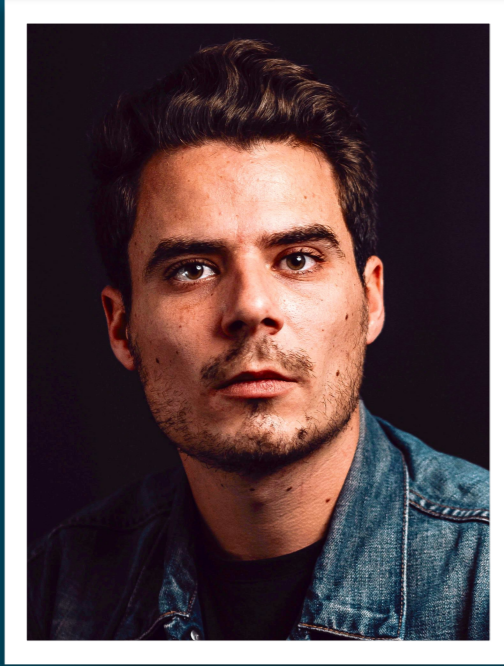
En 2018, elle obtient le **DIU "Voix professionnelles"** délivré par la Société Française de Phoniatrie pour la prévention et la prise en charge des troubles vocaux chez les professionnels de la voix à la Faculté de médecine Toulouse Rangueil et l'hôpital Larrey. Depuis, elle travaille en collaboration avec des phoniatries et orthophonistes dans tout le grand sud de la France et plus particulièrement à Toulouse. Depuis 2023, elle intervient dans ce DU pour présenter les différentes techniques vocales.

Avec un parcours de chanteuse professionnelle depuis plus de 25 ans qui lui permet d'arpenter de nombreuses et magnifiques scènes sur toute la France (plus de 60 concerts par an), Sabine s'investit activement dans la formation professionnelle des artistes et intermittents du spectacles, chanteurs et choristes professionnels, comédiens, orthophonistes en recherche de pratique vocale approfondie et futurs professeurs de chant. Les cours peuvent bénéficier d'une prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Après avoir enseigné durant 10 années les techniques du chant et l'expression scénique au CFPM de Toulouse, elle est directrice pédagogique du **"Centre de la Voix Toulouse"** en plein coeur de la ville rose où elle dispense des formations, cours privés et ateliers de voix, pour les artistes, chanteurs professionnels, professeurs de chant, orthophonistes, comédiens, politiciens, enseignants et orateurs.

Elle prend en charge et assure le suivi et le **training vocal** de nombreux artistes dans toute la France et s'engage activement dans la prévention des troubles vocaux, préparation aux tournées et aux enregistrements en studio.

# LES FORMATEURS



## Cédric FORESTIER

314, route de Saint Simon  
31100 Toulouse

[cedricforestierpro@gmail.com](mailto:cedricforestierpro@gmail.com)

**Cédric Forestier** est un artiste français, auteur compositeur mais aussi producteur, arrangeur et ingénieur du son pour de nombreux artistes.

Il commence sa carrière en tant que chanteur guitariste, notamment avec son groupe **FIGURZ** qui sort un premier album ainsi qu'un EP signés en édition chez Absilone.

Le label No Need Name et son Tourneur / Manager Thomas Hardy lui permettent de se produire dans toute la France et ses pays frontaliers.

Cédric côtoie également des artistes depuis de nombreuses années en tant qu'ingénieur du son pour les groupes Kursed, Bandit Bandit, La Pieta ou encore Paddang.

En conséquence, il comprend le processus de création de disques non seulement d'un point de vue artistique, mais également d'un point de vue technique.

Il aide de nombreux artistes émergents à trouver leur identité sonore et artistique à travers un travail sur le son et les émotions, en revoyant certains arrangements dans le but d'en retirer le superflu et de mettre en avant l'essence même de l'oeuvre, communément appelée « l'âme du morceau ». A ce titre, il intervient régulièrement lors des répétitions, des résidences et des sessions en studio d'enregistrement.

Depuis peu, Cédric se lance dans la formation MAO et « pratiques en studio » en rejoignant le Centre de la Voix à Toulouse.

Son but : Aider les artistes émergents à connaître leurs exigences et optimiser leur langage technique afin d'instaurer une meilleure communication avec leurs futurs Producteurs / Ingénieurs du son.

Une étape indispensable afin de respecter au mieux l'univers de leurs oeuvres.



# ADMINISTRATIF

## Indicateurs qualité

Lancement en septembre 2023

**Nombre de stagiaires formés par l'organisme en 2023 : 26**

Taux de renouvellement : 35 %

Taux d'assiduité : 100 %

Taux de rupture : 0 %

**Taux de satisfaction : 100 %**

## Mentions légales

Copyright Sabine Cartailac 2023

Tous droits réservés

SIRET : 449 332 337 00061

Code Naf : 8552Z

Statut : 1010 – Travailleur Indépendant

En application de l'article L. 6352-12 du code du travail, le prestataire de formation est enregistré sous le numéro 76310856031.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

## Les délais d'accès

Notre organisme de formation s'engage à vous fournir automatiquement ce dossier des "Éléments nécessaires à l'élaboration du dossier de financement de la formation".

Vous êtes chargés de notifier dans le formulaire de contact les dates qui conviennent le mieux pour une prise en charge par un OPCO (FIF PL, AFDAS, OPCOMMERCE ...). Nous vous conseillons de prévoir un délai d'un mois pour obtenir la lettre d'accord de financement.

Dès obtention de votre accord de prise en charge ou si financement en direct et sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire sous 48h.

## Accessibilité

Nos formations sont a priori accessibles à tous. Pour les formations en présentiel, les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.