



Action de Formation

TECHNIQUE VOCALE ET PRÉVENTION DES TROUBLES VOCAUX POUR LE PROFESSIONNEL DE LA VOIX

SESSIONS 2025 / 2026

Sabine CARTAILLAC
Organisme de Formation n° 76310856031
www.sabinecartillac.com

Version 6 du 26/08/2025



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Anatomie et Physiologie
- Technique vocale
- Santé de la voix
- Proprioception
- Échauffement et récupération
- Oreille / Esthétique du son
- Pratique en studio
- Trouver son confort de chant et d'écoute

- Acquérir des **connaissances anatomiques et physiologiques** pour mieux **comprendre et maîtriser** son appareil vocal. Développer la conscience de son propre geste vocal, par la mise en pratique d'exercices adaptés.
- Développer une **solide technique vocale**, propre à chacun, qui préserve la **santé de la voix**.
- Acquérir une **boîte à outils** et un panel d'exercices variés pour s'adapter à toutes les situations vocales dans son environnement professionnel.
- Développer sa **proprioception** pour obtenir un geste fin et précis.
- Développer ses qualités vocales, pour obtenir une **voix efficace, agréable et performante**.
- 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.
- Prévenir les **troubles vocaux** dans le cadre d'une utilisation professionnelle de la voix. Connaître et acquérir les techniques d'**échauffement** et de **récupération vocale**. Diminuer la fatigue vocale.
- Connaître et éliminer les facteurs de risques qui peuvent mener au **handicap vocal**.
- Eduquer et affiner son **oreille**, en corrélation avec la technique, pour une meilleure **écoute de soi** et une parfaite **maîtrise de l'esthétique du son**.
- Trouver son **confort de chant et d'écoute** en améliorant la boucle Audio-phonatoire.
- Utiliser un **micro**. Choisir un microphone adapté à sa voix, son registre et son environnement.

COMPÉTENCES VISÉES

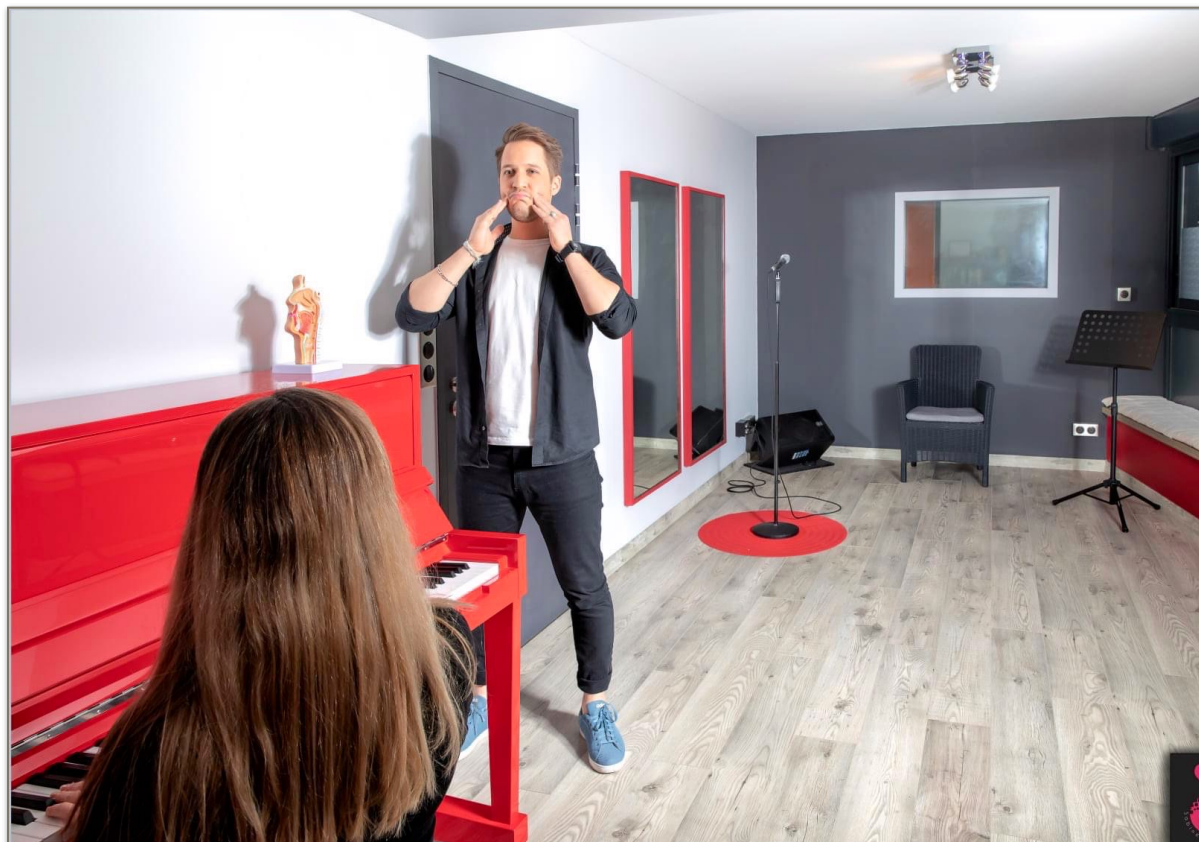
A l'issue de la formation, le professionnel aura appris à placer et travailler quotidiennement sa voix, et à la maintenir en bonne santé tout en reconnaissant les troubles qui doivent alerter, à l'aide d'un programme adapté et de notions théoriques précises.

- Appréhender sa voix en toutes circonstances et acquérir un maximum de connaissances pour **s'adapter** au mieux à son environnement de travail.
- Eliminer les facteurs de risques qui peuvent mener au handicap vocal, pour **une meilleure efficacité et une meilleure endurance**, ainsi qu'une non-fatigabilité, en préservant son instrument vocal tout au long de sa carrière.
- Apprendre à **recupérer** après une longue période d'utilisation (conférence, journée de classe, heures successives de e-learning...) et ce, quelles que soient les conditions.
- Établir une cartographie précise de ses **capacités** et de ses **limites**, et les faire **évoluer**.
- Connaître, comprendre et analyser l'influence de sa langue maternelle, de son accent.
- **Lutherie vocale** : Etre capable d'effectuer ses « réglages vocaux » avant une prestation et acquérir des notions d'**hygiène vocale** pour pouvoir entretenir sa voix.
- **Préparation vocale** : Connaître les différentes techniques d'**échauffement** vocal pour préparer sa journée de travail.
- **Gestion de la voix** : Supprimer les défauts dus à une mauvaise technique ou à un manque de connaissances 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.
- Utiliser la **technique vocale** pour obtenir une belle voix naturelle, sans forçages vocaux, afin qu'elle serve au mieux l'expression, le message et l'intention.
- **Prévenir le surmenage** et le « malmenage » vocal. Déceler l'apparition des troubles et éviter leur chronicisation.
- Acquérir un **langage technique** afin d'instaurer une meilleure communication avec son Producteur / Ingénieur du son.



PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

La formation « Technique vocale et prévention des troubles vocaux pour le professionnel de la voix » est accessible à toute personne qui utilise sa voix, de façon intensive voire abusive dans le cadre de son travail et qui de fait est exposé au risque de voir s'installer des troubles vocaux. Professeurs, enseignants, orateurs, guides touristiques, chanteurs, comédiens et tous les métiers qui nécessitent une voix professionnelle. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.



La formation « technique vocale et prévention des troubles vocaux pour le professionnel de la voix » s'adresse aux personnes dont la voix constitue un instrument ou un outil de travail.

Elle a pour vocation d'aider le professionnel de la voix à mieux utiliser comprendre et accorder son instrument.

Elle se veut préventive afin d'éviter l'installation de troubles vocaux.

Elle ne saurait en aucun cas se substituer à l'orthophonie.

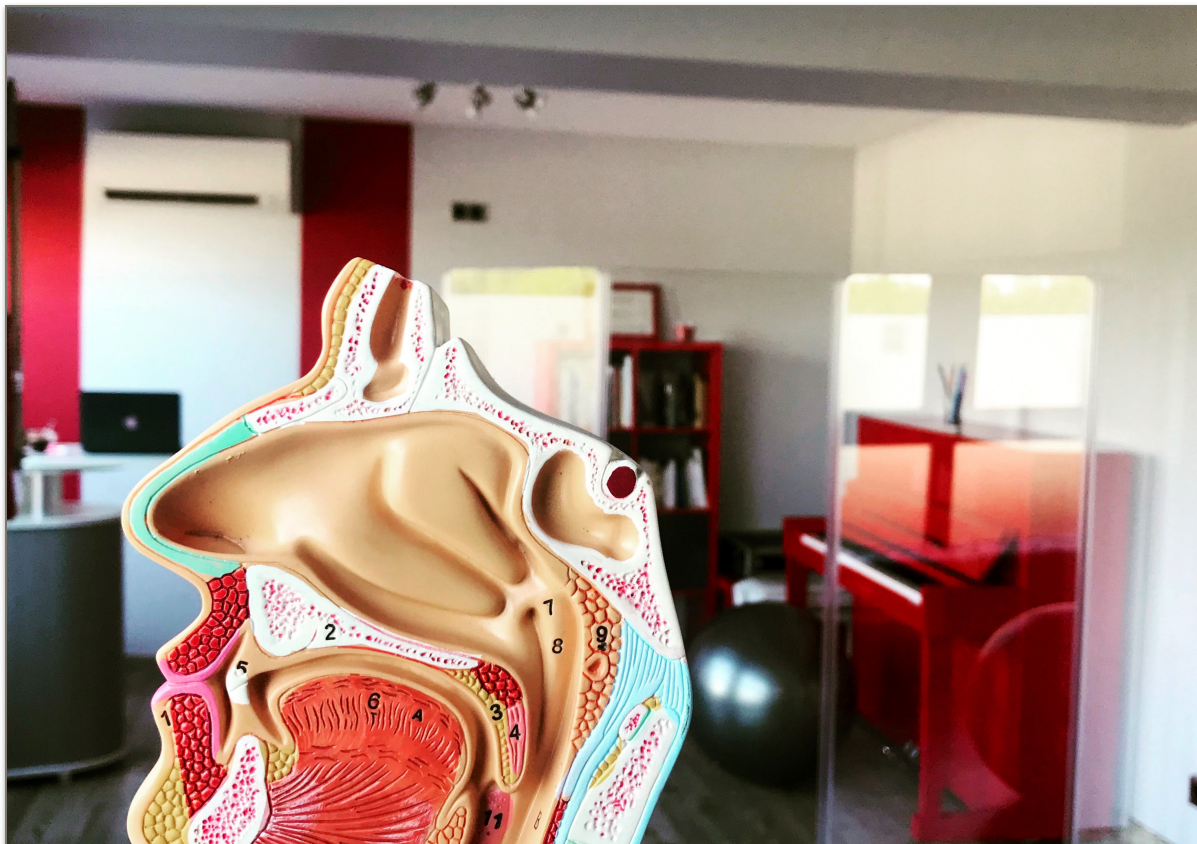
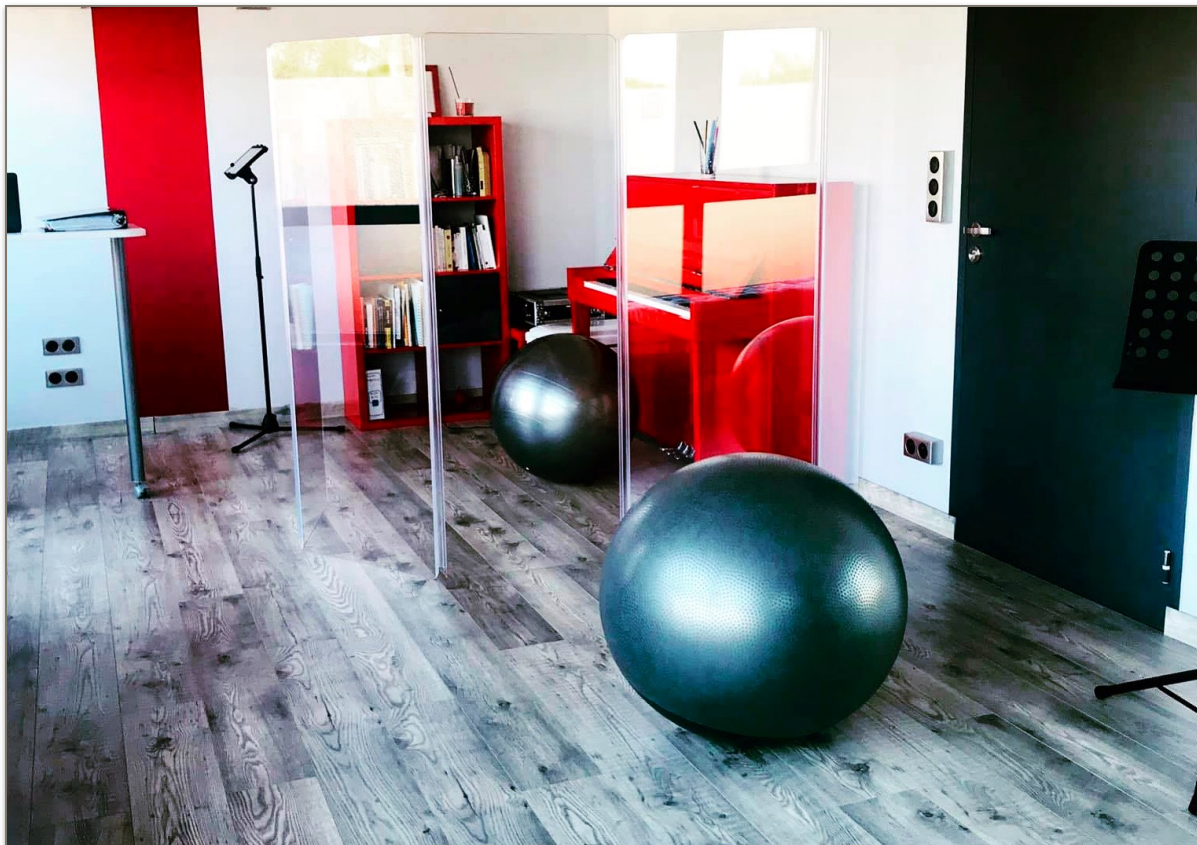
Elle n'entre pas dans le champ d'action de la pathologie et de la médecine.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Un local professionnel en plein centre-ville de Toulouse, entièrement climatisé, 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 et pieds de micro.
- Table de mixage numérique offrant les différents outils pour le traitement de la voix. (Compresseur, EQ paramétrique, De-esser, 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 droit, 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.



Une salle dédiée aux métiers du son et à la pratique vocale en studio d'enregistrement. Equipé en matériel haut de gamme, ce studio hybride dispose d'Hardwares analogiques incontournables offrant la couleur de grandes marques entendues et reconnues aux oreilles de tous associés à la puissance et la polyvalence du numérique à l'aide de Softwares qualitatifs régulièrement mis à jour. Ce studio est spécialisé en prises de voix mais dispose également de nombreux instruments.



DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Formation **individuelle**
- **40 heures** de formation
- Sur rendez-vous
- Formation sur **10 mois**, hors vacances scolaires
- 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 demi-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.

Un **enregistrement d'un titre** pour avoir une référence de progression, à l'entrée et à la sortie.

Une **cartographie vocale** sera établie pour mesurer précisément l'évolution de 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 à la maison 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

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.

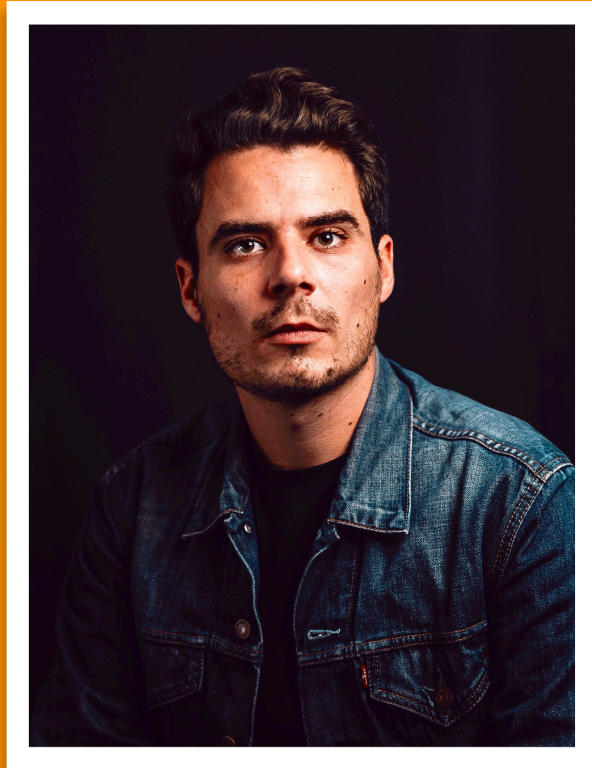
En 2017 elle monte son **organisme de formation professionnelle** afin de pouvoir travailler au plus près des professionnels de la voix, après avoir enseigné le chant pendant plus de 15 ans.

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

Cédric Forestier est un artiste français, auteur compositeur interprète 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 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 live et les accompagne en tournée aux quatre coins du monde.

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.

Cédric se lance en 2023 dans la formation en intervenant au sein d'organismes de formation aux métiers du son et rejoint entre autres le Centre de la Voix à Toulouse.

Son objectif : Aider les artistes, musiciens et chanteurs à renforcer leurs connaissances en son afin de gagner en autonomie et en confort lors de leurs prestations. Une étape indispensable afin de préserver au mieux la voix et l'audition tout en respectant l'univers artistique et l'identité sonore.

ADMINISTRATIF

Indicateurs qualité

Nombre de stagiaires formés par l'organisme en 2024 : 36

Taux de renouvellement : 39 %

Taux d'assiduité : 100 %

Taux de rupture : 0 %

Taux d'absentéisme : 0%

Taux de satisfaction : 97 %

Mentions légales

Copyright Sabine Cartailiac 2025

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.

Modalités et délais d'accès

Pour toute candidature, veuillez remplir le formulaire sur le site internet. Nous aurons besoin d'un CV à jour, une lettre de motivation, et éventuellement une démo (facultatif). Notre organisme de formation s'engage à vous fournir automatiquement les 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, ...). Nous vous conseillons de prévoir un délai de deux 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, si vous êtes dans une situation particulière nécessitant des adaptations, nous vous invitons à nous le signaler via le formulaire de contact, 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.