



# OPTIMISER SA VOIX

## LES CLEFS DE LA REUSSITE VOCALE

13 MAI 2023

### INTERVENANTS:

**SABINE CARTAILLAC**

Professeur de chant et Formatrice

**MURIEL WELBY-GIEUSSE**

Médecin phoniatre et Médecin  
du sport



# PROGRAMME :

Proposée par la professeure de chant **Sabine Cartailiac** avec la participation du **Dr Muriel Welby-Gieusse**, médecin phoniatre et médecin du sport cette formation a pour but la découverte anatomique de l'appareil vocal et l'acquisition des notions élémentaires pour une bonne santé vocale.

**Ce stage s'adresse à tous ceux qui souhaitent comprendre le fonctionnement de la voix et améliorer leur pratique vocale parlée ou chantée. Il est particulièrement recommandé aux professionnels de la voix, c'est à dire à toute personne dont la voix représente un instrument ou un outil de travail.**

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- + Acquérir des connaissances anatomiques et physiologiques pour mieux comprendre et utiliser son appareil vocal.
- + Améliorer sa conscience corporelle et proprioception.
- + Adapter sa posture au geste vocal.
- + Conscientiser, corriger, développer, gérer sa respiration.
- + Acquérir une boîte à outils et un panel d'exercices variés pour apprendre à s'échauffer.
- + Apprendre à poser sa voix.
- + Améliorer l'écoute et la perception de sa propre voix
- + Projeter sa voix sans effort
- + Connaître les facteurs de risques vocaux.
- + S'adapter à son environnement professionnel.

## CONTENUS PEDAGOGIQUES

- + Travail du corps : élément essentiel pour le soutien de l'instrument.
  - Echauffement corporel : ouverture & étirements.
  - Travail de la posture : alignement & verticalité
  - Bascule du bassin
  - Ancrage au sol et équilibre.



- + Respiration
  - Les 4 phases de la respiration
  - Les mouvements respiratoires
  - Souplesse du larynx
- + Anatomie et physiologie des cordes vocales.
  - exposés ludiques
  - méthode de la paille
  - Mise en vibration / Arrêt du son
  - Stabilité vocale et équilibre des pressions.
  - Notion de Fondamental usuel
  - Le « passage »
- + Les résonateurs et les articulateurs.
- + La projection vocale
  - L'appui du souffle
  - La couverture des sons, élément essentiel
- + Prévention des troubles vocaux
  - Risques vocaux
  - Hygiène vocale.
  - Proposition d'une méthodologie de travail adaptée

au contexte professionnel de chacun.e afin que le stagiaire puisse rapidement améliorer ses compétences vocales lorsqu'il devra travailler seul chez lui ou mettre en place un échauffement.

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- + Méthode expositive : alternance entre exposés théoriques ludiques et ateliers pratiques.
- + Méthode participative : travail de mise en situation individuelle avec corrections personnalisées.

## MOYENS TECHNIQUES

- + 1 Salle de cours équipée : vidéo projecteur, tapis de sol, boîte à outils vocaux.
- + Une deuxième salle de cours pour les exercices en demi groupes.

## MODALITES D'EVALUATION

+ Auto-positionnement du stagiaire sur l'évaluation de ses compétences dans la semaine qui précède l'entrée en formation (questionnaire en ligne)

+ Évaluation formative et sommative avec mise en situation des stagiaires en exercices afin de déterminer sa capacité à appliquer les items suivants : respiration, technique de la paille, résonance, le placement vocal,

+ Auto-évaluation par le stagiaire.

+ Auto-positionnement du stagiaire sur ses compétences acquises à l'issue de la formation.

## PRE-REQUIS

+ Avoir une utilisation intensive de la voix dans le cadre de son travail.

## PUBLIC CONCERNE

+ Formation pour adultes.

+ Professionnels de la voix : chanteurs, enseignants, professeurs de danse, cirque, théâtre, comédiens, circassiens, orateurs,

# INFORMATIONS PRATIQUES

## DATES

+ 13 mai 2023

## HORAIRES & DUREE

- + Matin : 9h30 - 12h30
- + Après midi : 13H30-16H30
- + 6h de stage réparties sur 1 journée.

## LIEU

+ Centre Culturel Bellegarde  
17 Rue Bellegarde  
31000 Toulouse

## EFFECTIF MAXIMUM

+ 16 stagiaires.

## TARIF NET

- + Coût de l'action pédagogique : 150€
- + Frais d'inscription : 25€

Contactez-nous pour connaître les modalités de financement. Prise en charge Afdas possible pour les intermittents du spectacle et artistes auteurs : consultez le site [www.afdas.com](http://www.afdas.com), Fif Pl , Opcommerce, Agefiph, Pôle Emploi, Rectorat...

## INSCRIPTIONS

- + centredelavoix31@gmail.com ou 06 24 06 47 00
- + Date de clôture des inscriptions : 30 avril 2023

## ACCESSIBILITE

+ Formation et locaux accessibles aux personnes en situation de handicap - Nous contacter.



# SABINE CARTAILLAC

Professeure de Chant  
Formatrice  
Chanteuse professionnelle

---



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

Un parcours complété par diverses formations privées :

- + Formation de l'oreille de l'orthophoniste par Christian Guérin, 2003.
- + Rééducation de la voix de François Le Huche 2004, 2005.
- + Rééducation de la voix de Benoit Amy de la Bretèche, 2000-2004.
- + Anatomie pour la voix avec Blandine Calais Germain et Guy Cornut, 2005.
- + Odovox avec Alain Piron et Jean Blaise Roch, 2008.
- + Techniques manuelles pour l'ajustement du geste vocal avec Jean Blaise Roch, 2019 et 2020.
- + 3 notes et 8 étapes avec Joanna Révis et Stéphanie Perrière, 2020.
- + En 2017 elle monte son organisme de formation professionnelle afin de pouvoir travailler au plus près des profes-

sionnels 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 phoniâtres et orthophonistes dans tout le grand sud de la France, et plus particulièrement à Toulouse.

**Sabine CARTAILLAC - CDV**

SIRET 449 332 337 00061 - Organisme de Formation n°76310856031

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



# DR MURIEL WELBY-GIEUSSE

Médecin Phoniatre / Médecin du sport

---



Passionnée par les arts depuis son enfance, Muriel WELBY-GIEUSSE obtient la médaille de fin d'études de piano au Conservatoire.

Diplômée de la Faculté de médecine de Toulouse Rangueil, elle s'est alors intéressée à un cycle de formation qui lui permettrait de devenir médecin des artistes, avec des notions de pathologies spécifiques aux danseurs, cirassiens (grâce à la médecine du sport), au instrumentistes, aux chanteurs (par le biais de la phoniatry). Ce diplôme de Médecine des Arts lui a donc permis de mieux appréhender et soigner les pathologies des artistes, en relation avec la pratique de leur art.

Elle suit ensuite un cursus en langue des signes, qui lui permet de se rapprocher du monde du handicap, et développer ainsi des connaissances sur les notions de compensation, et de reclassement professionnel pour aider les artistes qui ne peuvent plus exercer leur métier.

Installée à Toulouse en tant que médecin phoniatre libéral depuis plus de 10 ans, elle complètera sa formation en obtenant un Master 2 de santé publique et de recherche en épidémiologie ainsi qu'un Diplôme Universitaire complémentaire concernant les Voix Professionnelles. A ce titre, elle prend



plaisir à diriger des travaux de recherche, encadrer des masters d'étudiants, participer à des jurys d'examen, enseigner à faculté et animer des cycles de formation ou des conférences.

