



OPTIMISER SA VOIX

SESSIONS 2025

LES CLEFS DE LA REUSSITE VOCALE

INTERVENANT :

SABINE CARTAILLAC

Professeur de chant et Formatrice

PROGRAMME :

Proposée par la formatrice vocale **Sabine Cartailiac**, 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, aux professeurs de chant en quête de nouveaux outils pédagogiques ainsi qu'aux orthophonistes pour étayer leurs exercices de rééducation vocale.

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.



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com

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
- Le Twang

+ 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.



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- + Méthode expositive : alternance entre exposés théoriques et explorations pratiques.

- + Méthode participative : travail de mise en situation individuelle avec corrections personnalisées.

MOYENS TECHNIQUES

- + 1 Salle de cours équipée : piano, tapis de sol, boîte à outils vocaux, maquettes anatomiques.

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 du stagiaire 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.



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com

PUBLIC CONCERNE

- + Formation pour adultes.
- + Chanteurs et musiciens.
- + Professionnels de la voix : enseignants, formateurs, professeurs de danse et de sport, comédiens, circassiens, orateurs
- + Professeurs de chant
- + Orthophonistes pour la rééducation vocale.

ACCESSIBILITE

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



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES

+ Formation disponible toute l'année **en séances individuelles avec le formateur**

+ Le calendrier sera joint en annexe après accord du stagiaire et signature de la convention.

HORAIRES & DUREE

+ Modules de 1h, 2h ou 3h en fonction des disponibilités du stagiaire et selon son activité professionnelle.

+ 15h de formation réparties sur 7 demi-journées.

LIEU

+ Centre de la Voix
314 route de Saint Simon
31100 TOULOUSE

EFFECTIF MAXIMUM

+ Formation individuelle. 1 stagiaire.



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com

TARIF TTC

+ Coût de l'action pédagogique : 1050€.

INSCRIPTIONS

+ cartailac.sabine@gmail.com ou 06 24 06 47 00

+ Date de clôture des inscriptions : inscriptions toute l'année sous réserve de places disponibles.

INDICATEURS QUALITÉ

+ Nombre de stagiaires formés en 2024 : 36

+ Taux de renouvellement : 39 %

+ Taux d'assiduité : 100 %

+ Taux de rupture de formation : 0 %

+ Taux de satisfaction des apprenants : 97 %



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailac.com

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 Articulatoire 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.

+ Chant extrême et voix saturées avec David Feron, 2014 à 2024.

+ Les clés du Groove avec Tinah Drevet, 2022.

+ Belting avec Emmanuelle Trinquesse, 2023.



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com

Avec un parcours de chanteuse professionnelle depuis plus de 20 ans qui lui a permis 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 intermittents du spectacle, chanteurs et choristes professionnels, comédiens, orthophonistes en recherche de pratique vocale approfondie et futurs professeurs de chant.

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.

En 2023, elle est invitée au Congrès de Laryngo-phoniatrie où elle assiste à des conférences et tables rondes sur les dernières recherches autour du larynx.

Après avoir enseigné durant 10 années les techniques du chant et l'expression scénique au CFPM de Toulouse, elle est directrice pédagogique de son centre de formation en plein cœur de la ville rose où elle dispense des cours privés et ateliers de voix, pour les 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 chanteurs professionnels du Grand Sud de la France, et s'engage activement dans la prévention des troubles vocaux.



Sabine CARTAILLAC - CDV

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

www.sabinecartailiac.com