

## Fiche : Ma routine vocale

**La voix** : 80 % respiration (air) + 19 % résonateurs (cavités buccales et nasales) + 1 % cordes vocales

**La communication** : 50 % le non verbal (le corps, le regard, la posture) + 30 % le para verbal (le ton, l'intonation, le rythme de la voix) + 20 % la signification des mots (le contenu, ce qui est dit)

### La respiration :

- La respiration abdominale/ventrale
- Respiration sans monter les épaules mais en gonflant la cage thoracique

### Relâchement du corps :

- La posture : exercice de l'arbre, relâchement des épaules et tonicité dans la posture
- Le massage du cou, du visage, des pommettes

### La voix

- chantonner bouche fermée
- Mmmmm : faire résonner et vibrer le nez et les lèvres
- Bailler bouche fermée
- Les cigales : kssss / le moustique : Zzzzzz
- Dom Dom Dom
- Li iiiiii / Lu uuuu
- Le rire du père Noël : ah ah ah ah
- Bbbbbbb (b roulé comme les chevaux) en faisant vibrer les lèvres
- Ma me mi mo mu : étirer l'air en répétant 3 fois la phrase sans respirer
- Chuchotement qui porte
- Doigt entre les dents (sans se faire mal !) / en se pinçant le nez
- Virelangues :

**Tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues à tant t'entêter.**

**Un généreux déjeuner régénérerait des généraux dégénérés**

**Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.**

**As-tu vu le tutu de tulle de Lili d'Honolulu ?**

**Seize chaises sèchent.**

**Ces Basques se passent ce casque et ce masque jusqu'à ce que ce masque et ce casque se cassent.**

**Douze douches douces.**

**Écartons ton carton car ton carton nous gêne.**

**Le mur murant Paris rend Paris murmurant**

**Le poivre fait fièvre à la pauvre pieuvre.**

**Un dragon gradé dégrade un gradé dragon.**

**Conseils** : bien s'hydrater et régulièrement, boire de l'eau et éviter des boissons trop chaudes qui agressent vos cordes vocales ; éviter de crier (= coups de glotte) ; préparer sa voix avant un oral et se détendre