

## EN COMPLÉMENT : Exercices de travail de la voix avant l'enregistrement : l'échauffement de la voix

Comment doit-on se tenir quand on parle devant un micro ?

Quel organe en plus de ses cordes vocales doit-on utiliser, pour mieux parler ?

### Lecture des textes

#### Texte 1

Toi, qui vas jouer la tragédie, je ne te rappellerai que pour mémoire qu'il te faudra t'entraîner quotidiennement : à la respiration ; à la musculation du diaphragme ; à l'assouplissement de la voix ; à la perfection de la diction ; à la décontraction des épaules et du dos.

Te faire entendre, te faire comprendre sera ton constant souci.

Jean-Pierre Miquel, *Sur la tragédie, notes pour un acteur*, Actes Sud-Papiers, 1988.

#### Texte 2

Respirez, poumonez ! Poumoner, ça ne veut pas dire déplacer de l'air, gueuler, se gonfler, mais au contraire [...] user tout l'air qu'on prend, tout l'dépenser avant d'en r'prendre, aller jusqu'au bout du souffle [...] Beaucoup de texte doit être lancé d'un souffle, sans reprendre son souffle, en l'usant tout. Tout dépenser. Pas garder ses p'tites réserves, pas avoir peur de s'essouffler.

Valère Novarina, *Lettre aux acteurs*, Actes Sud, 1989.

#### Texte 3

L'acteur doit posséder totalement son organe vocal afin de lui imposer, si nécessaire, tout espèce de rythme en un temps record. Comme une voiture de course, il doit être capable de passer de dix à cent quatre-vingts en un minimum de temps et de revenir aussi vite à dix.

Michel Bouquet, *La Leçon de comédie*, Maisonneuve et Laure, 1997.

### Puis exercices d'échauffement :

Exercice 1

Faire « CHHHHH » pendant 10 secondes

Exercice 2

Faire « jjjjjjjjjj » pendant 10 secondes

Exercice 3

Faire « aaaaahhhh » grave pendant 10 secondes

Exercice 4

Mettre 2 doigts (index et majeur sur chaque joue) remonter vers les pommettes puis faire « Brrrrrrrr » pendant 10 secondes

Exercice 5

Mettre un crayon dans la bouche et passer la langue dessus, dessous, 10 fois.

Exercice 6

Mettre un crayon en travers de sa bouche et lire un texte ou dire une phrase en articulant le mieux possible.

Exercice 7

Autres exercices possibles : [les virelangues du site articuler](#)

Complément : <https://www.24hdansuneredaction.com/radio/9-le-travail-de-la-voix/>