

LES SUPER ATHLÈTES DE LA VOIX

CHECK-LIST VOCALE



YouTube

CRÉE PAR

MARIELAURENCEMUSIC



La Check-list ULTIME DE MON ÉCHAUFFEMENT VOCAL

Marie-Laurence Dubé-ecolelavoixchantee.com

- ☐ Échauffement physique- réveillez le corps
- ☐ Exercices de respiration et gestion de souffle
- ☐ Hum-NG-paille-bulles-puffychicks-trilles lèvres-buzz
- ☐ Échauffez le registre le plus bas (les notes graves)
- ☐ Échauffez le registre grave-médium\poitrine
- ☐ S.O.V. T consonnes V, Z, S, Th, M, N,F
- ☐ Vocaliser sur les voyelles doucement (a-é-i-o-u-é-è-on-ing)
- ☐ Poitrine\mixte sur consonnes B, G et N (voix pleine)
- ☐ Registre de tête- le fantôme, le hibou + agilité
- ☐ Mixte\ twang miaw miaw - miaou
- ☐ Bâillement \ ouverture gorge\ palais mou\ sirène descendante
- ☐ Transition des registres (grave à aigu sur voyelle)
- ☐ Volume fort- Belting-vocalises- notes soutenues
- ☐ Retour au calme avec humming\fry sur une mélodie

ÉCHAUFFEMENT VOCAL ET ENTRAÎNEMENT VOCAL

- BOIRE DE L'EAU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE
- POUR AMÉLIORER SA VOIX PRATIQUER ENTRE 3 ET 5 FOIS SEMAINE
- ENTRE 10- 30 MINUTES POUR LES DÉBUTANTS
- ENTRE 30-60 minutes (parfois plus) POUR les avancés et professionnels
- FAIRE SON ÉCHAUFFEMENT VOCAL PLUS LES VOCALISES
- SE TENIR DROIT ET RESTEZ CONCENTRÉ (E)
- SE REGARDER, S'ENREGISTRER DANS LE MIROIR ET SE FILMER
- ÉCRIRE LA LISTE DE MES CHANSONS
- ÉCOUTER SA VOIX SANS JUGEMENT ET APPRENDRE À ACCEPTER SA VOIX
- PRENDRE DU REPOS VOCAL SI NÉCESSAIRE
- CHANGER SA ROUTINE VOCALE À TOUS LES MOIS
- DEMANDER DU FEED-BACK (À SON COACH OU À UN PROFESSIONNEL)
- SUIVRE DES COURS DE CHANT RÉGULIÈREMENT
- ÉCHAUFFEZ SA VOIX SOUS LA DOUCHE ET NON DANS LA VOITURE
- TRAVAILLER LES EXERCICES DE RESPIRATION AU MOINS 5 MINUTES PAR JOUR
- NE PAS FORCER SA VOIX, NE PAS CRIER, ÉVITER DE PARLER TROP FORT
- FAIRE DU SPORT, EXERCICE PHYSIQUE COMME LA MARCHÉ, LE YOGA, NATATION, VÉLO...
- APPRENDRE À CONNAÎTRE SA VOIX À TRAVERS DIFFÉRENTS STYLES DE MUSIQUE
- DÉCIDEZ DU MEILLEUR MOMENT POUR VOCALISER ET PRATIQUER (MATIN, MIDI OU SOIR)
- SE FIXER DES OBJECTIFS VOCAUX RÉALISABLES et se FÉLICITEZ DE NOTRE PROGRÈS
- FAIRE UN BILAN VOCAL AVEC SON \ OU SA PROFESSEURE
- CHANTER AVEC SA VRAIE VOIX, SA VOIX NATURELLE ET DÉCOUVRIR SON STYLE

**Pour un programme d'échauffement vocal complet
visitez ecolelavoixchantee.com**

Liste des vidéos



visionnez gratuitement sur Marielaurencemusic

La paille- Le meilleur exercice
Les bulles (travailler sa respiration)
Comment créer sa routine vocale
La fantôme
activer le soutien: exercice du chien
Les puffy cheeks
Farinelli Exercice
Respiration 3 erreurs fatales
Le vibrato
La voix mixte\ exercice chat
Comment faire le trille des lèvres
Agilité vocale: exercice tempo rapide
Ng Exercice
Poitrine Flip Falsetto
La check-list pour avoir une belle voix

La voix de poitrine c'est quoi
La voix de tête versus Falsetto
Le vocal Fry

PROGRAMMES DE VOCALISES

Une voix au top!

COMBO ÉCHAUFFEMENT
VOIX MIXTE ET TWANG
AMÉLIORER LA JUSTESSE

Marie-Laurence Dubé

ECOLELAVOIXCHANTEE.COM