



**Les fondamentaux
du chant**

- Les fondamentaux du chant -

Découverte de l'instrument et de son fonctionnement
par Frédéric Modine

TABLE DES MATIÈRES

I. Introduction	1
II. Physiologie du système respiratoire et phonique	1
➤ Les cordes vocales	1
➤ Les registres.....	3
➤ L'oreille.....	5
➤ L'acuité auditive	7
➤ Le seuil d'audibilité.....	7
➤ Contraintes physiques et psychiques	8
III. Les fondamentaux	11
➤ La posture.....	11
➤ L'échauffement	12
➤ La soufflerie.....	13
➤ La Justesse	16
➤ La résonnance	19
➤ La prononciation	21
IV. Les techniques de chant	23
➤ Le vibrato.....	23
➤ Le twang	24
➤ Le belting.....	24
➤ Le falsetto.....	24
➤ Le yodel	25
➤ La saturation.....	25
➤ Le chant diphonique.....	26
➤ Le chant haleté	26

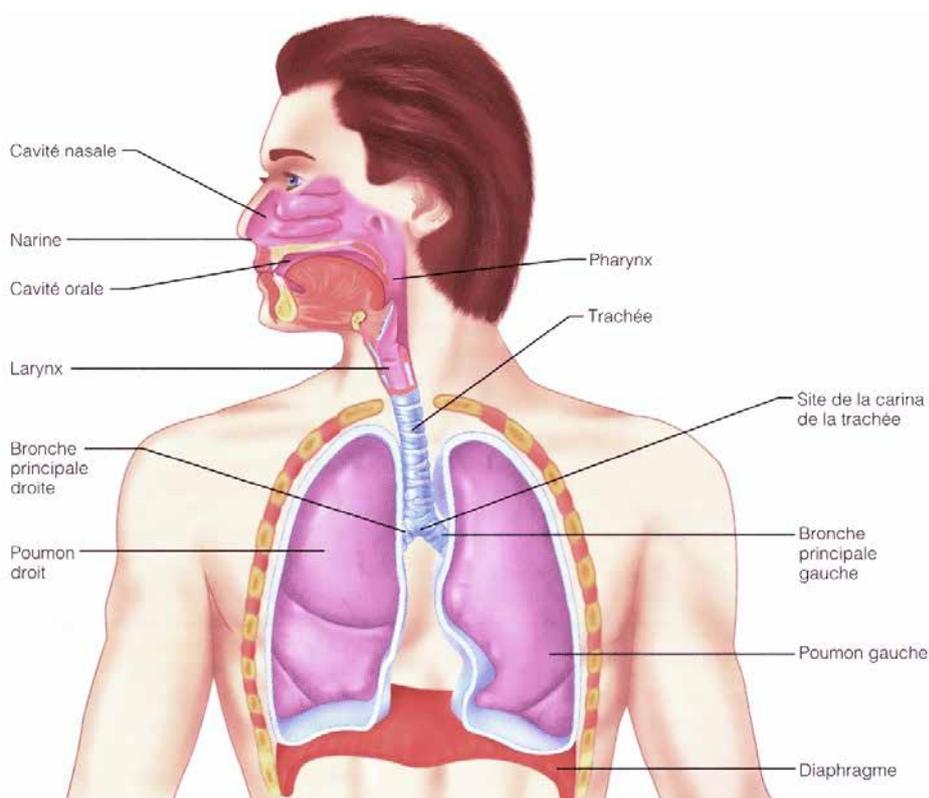
I. Introduction

Cet ouvrage est destiné aux débutants comme aux autodidactes qui ont envie d'enrichir leurs connaissances techniques. Regroupant la plupart des notions se rapportant à l'art de chanter, il ne dispense toutefois aucunement d'une formation musicale théorique et pratique, qui restera indispensable à l'acquisition d'une liberté totale aussi bien sur son instrument que sur la musique au sens large du terme. De ce fait, si le principe de la hauteur et de la justesse seront présentées, aucun développement solfégique ne sera proposé à cet égard. Le rythme restera d'ailleurs un sujet non évoqué, car il se compose d'informations plus complexe encore pour en faire une quelconque démonstration furtive. Nous encourageons donc tous les apprentis chanteurs qui lieront ce livre à accroître la perception de leur instrument en apprenant à lire et écrire la musique. Ceci aussi bien dans l'objectif de développer une plus grande maîtrise de votre voix, que de pouvoir accéder à un niveau de compréhension plus élevé de ce domaine.

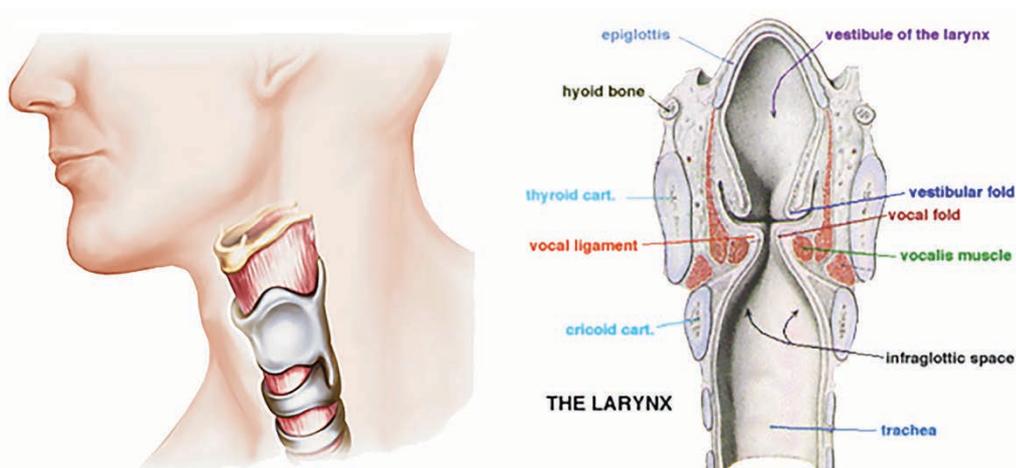
II. Physiologie du système respiratoire et phonique

Apprendre à chanter c'est avant tout comprendre son corps et connaître les organes sollicités. Car si nous avons l'avantage, sauf handicap génétique, d'utiliser notre voix depuis l'enfance et donc d'émettre un son sans apprendre à le faire, en contrepartie, nous ne pouvons voir ce que nous faisons faire à nos cordes vocales. Ceci rend alors la tâche particulièrement délicate puisqu'il faut avant tout se fier aux sensations. De plus, au même titre qu'un violon ou qu'un trombone à coulisse, la mécanique vocale ne comporte pas de frette ou de case délimitant chaque note pouvant être jouée. La gestion de la justesse devra donc se faire à chaque projection demandant par conséquent une grande précision dans l'exécution.

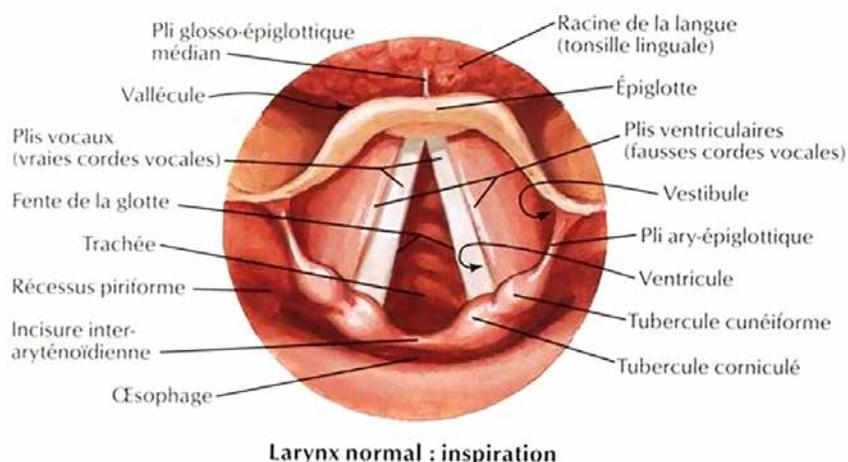
➤ Les cordes vocales



Lors d'une expiration, l'air rejetée par les poumons traverse la trachée jusqu'au **larynx**, groupe de cartilages et d'os permettant en premier lieu le passage du flux d'air aussi bien vers l'extérieur du corps que vers l'intérieur. Celui-ci est également équipé de muscles de phonation, les **cordes vocales**, qui vont pouvoir se mettre en vibration dès lors que l'air est expulsé avec l'intention d'émettre un son. À cet instant, elles s'accolent afin d'obtenir une pression suffisante pour qu'une vibration puisse se produire. Le bourdonnement résultant est alors aussitôt mis en résonance et amplifié par tous les espaces qu'il traverse, c'est à dire le pharynx, la cavité buccale, la bouche, le nez et les oreilles moyennes. Il existe également des amplificateurs osseux comme le larynx, comportant deux osselets suspendus et détachés des autres.



Ensuite, le changement de hauteur des notes sera la conséquence directe d'une modification intentionnelle de la tension des cordes vocales en fonction de ce que l'individu désire obtenir. Principe physique valable pour chaque instrument de musique, la fréquence de la vibration des cordes vocales déterminera alors la hauteur produite : plus elle sera lente plus le son sera grave et plus elle sera rapide plus elle sera aiguë. En effet, les plis musculaires, accolés par influx nerveux, se décollent et se rapprochent périodiquement en réponse au déséquilibre des pressions sous et sub-glottiques. À la manière des anches du hautbois, les cordes vont alors effectuer un battement rapide et créer de ce fait une discontinuité dans la colonne d'air propice à la génération d'une onde sonore. La vitesse de ces battements déterminera ensuite la fréquence fondamentale du son et donc sa hauteur. Par exemple, si vous chantez le LA du diapason, cela signifiera que vous aurez 440 battements à la seconde, soit une fréquence de 440 Hertz.

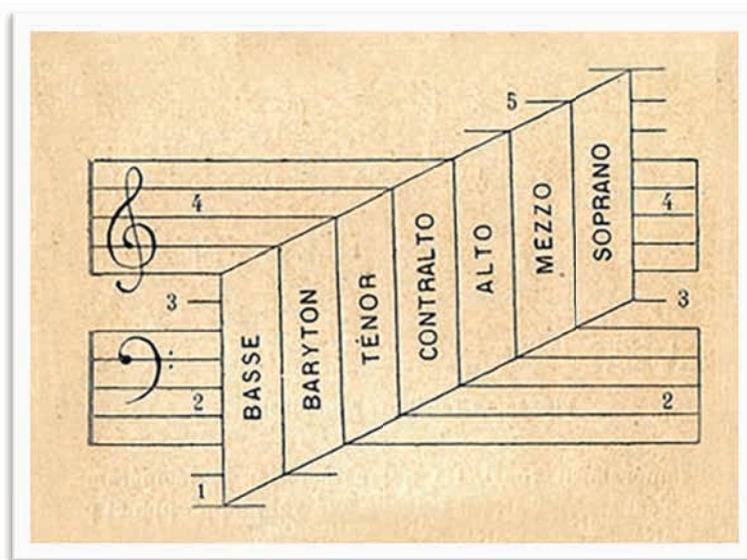


Voici les configurations possibles selon la tension et la déformation des plis vocaux :

- **Voix de poitrine** (cordes épaisses) : Utilisé lorsque l'on parle, les cordes vibrent l'une contre l'autre avec toute leur masse et la résonance va venir se propager jusque dans la poitrine.
- **Voix mixte** (voix de passage) : Cette fois-ci les deux configurations vont s'unifier pour permettre l'obtention d'une transition afin que le déplacement sur l'étendue se fasse de manière fluide, sans percevoir de cassure ou de distinction nette entre les deux types définis ci-dessus.
- **Voix de tête** (cordes fines) : Prenant le relais naturellement lorsque la hauteur est trop importante, les cordes se touchent mais il y a uniquement les bords qui se mettent en vibration.
- **Voix de sifflet** : Permettant de développer un son extrêmement aigu, la voix de sifflet est une configuration très particulière qui n'est pas accessible à tous. En effet, il n'y a pas à proprement parler de vibration des cordes vocales. Les apophyses vocales sont au contact et laissent une fuite d'air au niveau de la région inter-aryténoïdienne, créant alors un sifflement très aigu d'une faible intensité. Dans le registre classique, elle fut utilisée par quelques cantatrices comme Mado Robin ou Natalie Dessay et par des hommes comme le chanteur Adam Lopez (inscrit dans le livre des records du monde pour la note la plus aiguë produite par l'Homme) et Nicola Sedda.

➤ Les registres

Classés par type de voix en fonction de la **tessiture** (échelle de notes qui peuvent être émises de façon homogène donc avec une même intensité ainsi qu'une même qualité de timbre), les **registres** furent inventés à l'origine pour définir le rôle d'un chanteur en fonction de ses qualités naturelles. L'épaisseur moyenne des cordes vocales et des muscles thyro-aryténoïdiens étant propre à chaque individu, les voix, à la manière des autres instruments de musique (saxophone baryton, flûte alto...), vont être classées dans différents registres. Il est toutefois bon de savoir qu'avec un entraînement régulier, les cordes et les autres muscles du larynx devenant de plus en plus résistants, il est possible d'accroître de quelques notes sa tessiture initiale.



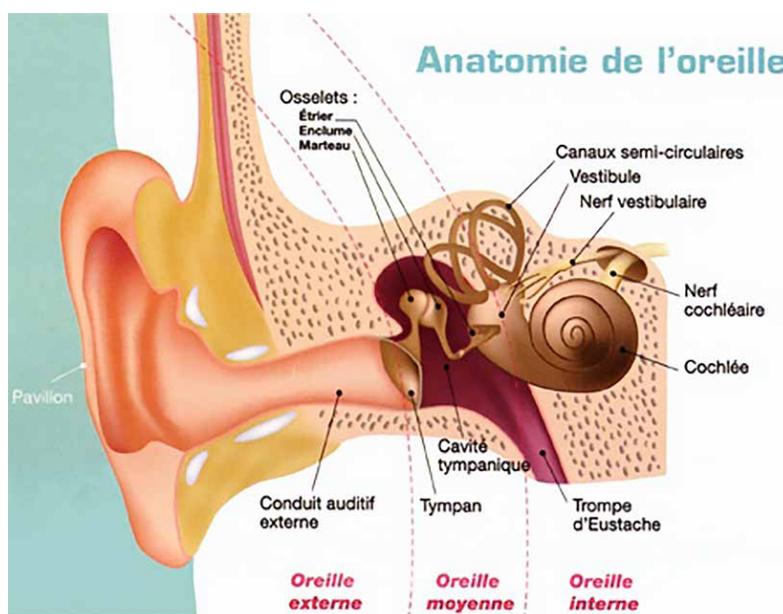
- Registres vocaux -

Voici la liste des différents registres existants avec la tessiture moyenne correspondante ainsi que quelques exemples de chanteurs classiques ou contemporains :

- **Soprano (C3-C5)** : Voix féminine la plus aiguë.
Maria Callas, Mariah Carey, Kate Bush, Térésa Berganza, Géori Boué
- **Mezzo-soprano (A2-A4)** : Registre intermédiaire davantage répandue en France que la voix de soprano, la plus grande partie du répertoire lyrique lui est dédiée.
Maria Malibran, Beyoncé, Tori Amos, Grace Bumbry, Nadine Denize
- **Contralto ou alto*** (F2-F4) : Typologie vocale féminine la plus grave, l'émotion offerte par cette voix peu commune en fit la favorite du répertoire lied romantique.
Adèle, Sade, Marian Anderson, Janet Baker, Kathleen Ferrier
- **Contre-ténor** : Ténor aigu, chantant principalement en voix de tête.
Alfred Deller, Philippe Jaroussky, James Bowman, David Daniels, Paul Esswood
- **Haute-contre** : Ténor également aigu, utilisant sa voix mixte et occasionnellement sa voix de tête.
James Oxley, Jean-François Lombard, Rodigo del Pozo, Rodigo del Pozo, Jean-Paul Fouchécourt
- **Ténor (B1-B4)** : C'est la voix d'homme la plus aiguë et qui porte le mieux. Elle était réservée au héros dans l'opéra romantique.
Luciano Pavarotti, Freddie Mercury, Roberto Alagna, Marcelo Alvarez, Carlo Bergonzi,
- **Baryton (G1-G3)** : Elle correspond à une tessiture moyenne masculine et se rapproche le plus de la voix parlée. L'emploi de la voix de baryton qui mêle la puissance de la basse à la délicatesse du ténor, s'impose à partir du XIXe avec les opéras de Verdi notamment.
David Bowie, Jimi Hendrix, Gabriel Bacquier, Michel Dens, Nicolaï Ghiaurov.
- **Basse (E1-E3)** : C'est la plus grave des typologies vocales, largement employées dans les pays de l'Est.
Klaus Moll, Barry White, Louis Armstrong, Jules Bastin, Paul Cabanel

* Souvent usité en tant que synonyme, l'**alto** désigne pourtant initialement un contralto placé dans un chœurs, tandis que le terme contralto fait référence à une voix de soliste.

Toutefois, le chant c'est aussi et surtout l'oreille et celle-ci se divise en trois parties :

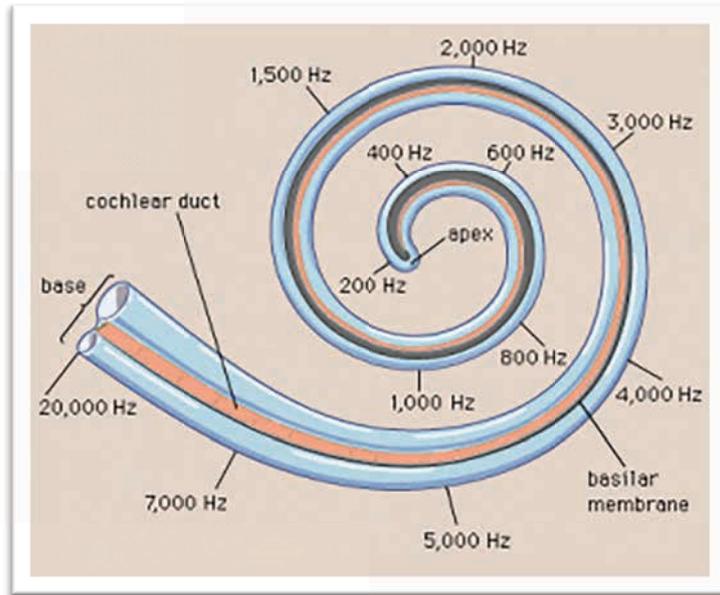


L'**oreille externe** se compose du *pavillon*, seule partie visible de l'organe, ayant pour fonction de capter les ondes sonores afin de les propager dans le *conduit auditif externe* et faire ensuite vibrer le *tympan* et ainsi orienter les sons vers l'oreille moyenne.

Dans l'**oreille moyenne**, le tympan est relié mécaniquement, par une chaîne de trois osselets (les trois plus petits os du corps humain) à une autre membrane, la *fenêtre ovale*, marquant le point d'entrée à l'oreille interne. La surface du tympan étant vingt fois plus grande que celle de la fenêtre ovale qui ferme la cochlée, les osselets vont démultiplier la force exercée sur le tympan et assurer la transmission des vibrations aériennes au liquide présent dans l'oreille interne.

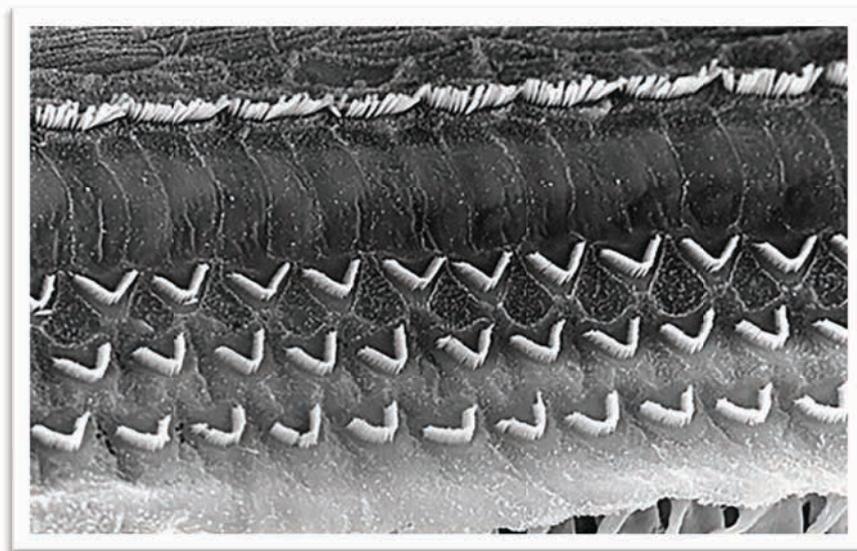
L'**oreille interne** quant à elle, est constitué d'un organe essentiel à la transmission des sons vers notre cerveau : la *cochlée* (« escargot » en Grec). Enroulée en spirale, elle contient trois conduits dans lesquels les vibrations diffusées mécaniquement par les osselets, vont mettre en mouvement le fluide contenu dans chacun d'eux.

Il y a tout d'abord les canaux semi-circulaires, qui ont pour rôle d'assurer une bonne gestion de notre équilibre, relevant notre position et inclinaison par rapport au sol. Puis, la membrane basilaire située dans le *corti*, organe de la perception auditive constitué de cellules sensorielles (cellules ciliées) chargées d'envoyer les informations au système nerveux.



- Cochlée -

Cette membrane va alors capter chaque fréquence à l'aide de ses minuscules cils qui vont bouger au gré des vibrations reçues et, avec l'aide des cellules nerveuses situées à leur base, transformer ces mouvements en signaux électriques. Ensuite, ces signaux seront acheminés le long du nerf auditif afin de terminer jusqu'au cortex auditif (centre de traitement du cerveau). En sachant qu'un processus appelé **amplification active** est mis en place dans le corti permettant aux sons faibles d'être analysés avec la même qualité que les sons forts.



- Cellules ciliées -

➤ L'acuité auditive

Les individus ne sont pas égaux devant la perception du son. Un certain nombre de facteurs influencent la perception acoustique de chacun. Il y a tout d'abord l'âge, la sensibilité acoustique diminue plus ou moins fortement en vieillissant ; les prédispositions génétiques, qui peuvent même apporter, dans de rares cas, une douance ou au contraire un handicap ; Puis l'éducation de l'oreille, car il est possible d'apprendre à percevoir ce qui nous était imperceptible initialement.

Il existe toutefois une norme, utilisée notamment par la plupart des appareils audio, selon laquelle l'oreille humaine perçoit les sons dans des fréquences comprises entre 20 Hz et 20 000 Hz. Celle-ci ne correspond bien entendu pas à la réalité psychoacoustique de chacun, elle n'est qu'une simple moyenne.

Pour déterminer les limites de perception de l'oreille, un test d'audiométrie peut être réalisé, déterminant alors quelles fréquences (mesurées en hertz) est entendues et en dessous de quelle intensité (mesurée en décibels) on ne les perçoit plus. On obtient ainsi une courbe audiométrique.

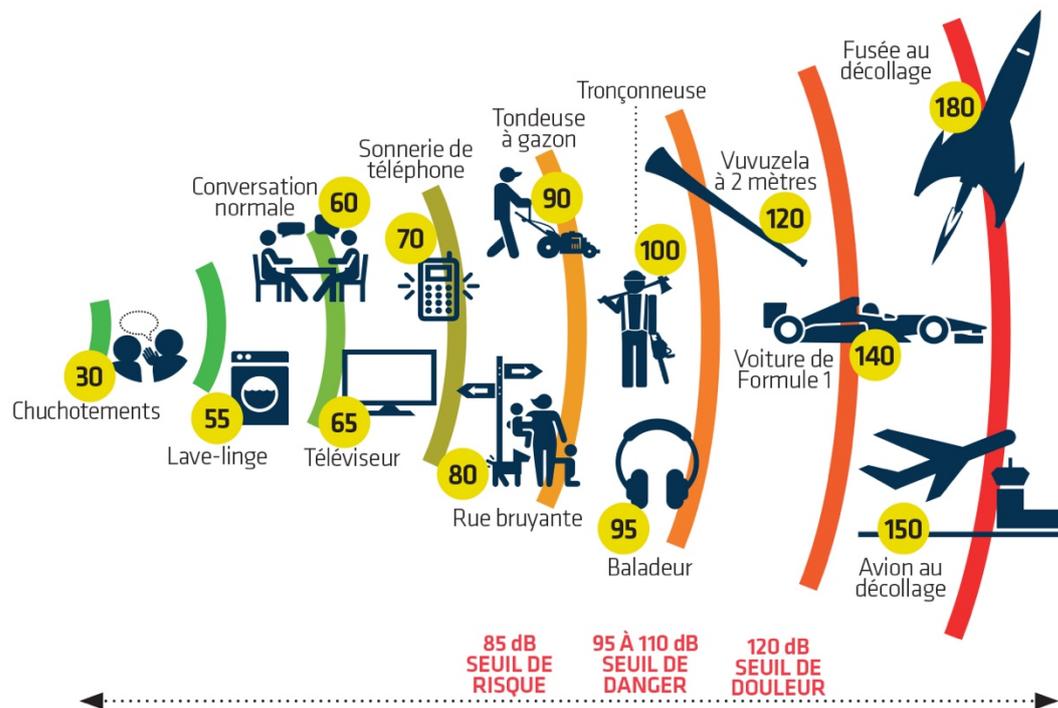
Pour information, les fréquences médiums que les êtres humains utilisent pour communiquer, vont de 200 à 2000 Hz.

L'**ultrason** est un son trop élevé pour être audible par une oreille humaine et qui a donc une fréquence supérieure à 20 000 Hz. À l'inverse, les **infrasons** désignent les sons dont la fréquence est trop faible pour être entendue (donc en-dessous de 20 Hz).

➤ Le seuil d'audibilité

Le **seuil d'audibilité** (ou seuil d'audition) correspond à la fois au niveau sonore (exprimé en décibel) le plus faible d'un son, duquel la perception est impossible pour l'être humain et au niveau le plus élevé, dangereux et douloureux pour les oreilles.

Cette échelle des décibels va de 0 dB et peut aller théoriquement au-delà de 150 dB même si cet extrême n'est jamais rencontré dans une situation quotidienne. La plupart des sons de notre environnement sont en effet compris entre 30 et 90 décibels. Les sons inférieurs à 30 dB n'attirent guère l'attention et sont souvent masqués par des sons plus forts. Ceux supérieurs à 90 dB peuvent être perçus dans la vie professionnelle (industrie, armée, artisanat...) et dans les activités de loisirs (chasse, musique, sports mécanique...). À ce niveau sonore, il est important de ne pas s'exposer trop longtemps ou de se protéger les oreilles avec des prothèses auditives ou de simples réducteurs de bruit (bouchons, casque anti-bruit) car la pression provoquée par des vibrations aussi fortes vont progressivement provoquer des dégâts qui sont irréversibles. La conséquence sera un spectre sonore audible moins important et si cela vient à être répété, des acouphènes peuvent se déclarer. Concernant les sources sonores produisant 120 dB voire davantage, elles sont extrêmement dangereuses et doivent assurément être évitées car elles endommagent très rapidement l'oreille.



- Exemple de différentes sources sonores -

➤ Contraintes physiques et psychiques

Avant d'énumérer les différentes problématiques physiques et psychiques qu'un chanteur peut rencontrer, il est nécessaire de rappeler que la voix est instrument est organique et que, par conséquent, il est important de faire attention à ce que l'on peut ressentir tout en évitant tout forçage qui pourrait entraîner, dans le pire des cas, de lourdes conséquences.

Troubles liés aux cordes vocales :

Un **nodule** est une formation anormale de forme généralement arrondie, qui se développe à la surface d'un tissu ou dans un organe. Au niveau des cordes vocales, il peut être unique ou multiple et apparait sous la forme d'une petite boule à leur surface. Les nodules sont dans la grande majorité des cas des tumeurs bénignes des cordes vocales. Elles peuvent, avec un repos prolongé et sans de nouvelles stimulations, disparaître progressivement. Toutefois, si vous ne percevez pas après quelques mois d'évolution positive, il est conseillé de prendre un rendez-vous avec un ORL (Oto-Rhino-Laryngologie) car, dans de rare cas, les lésions peuvent être cancéreuses.

Les nodules, s'ils deviennent trop volumineux, vont provoquer une **dysphonie**, c'est à dire que la voix devient rauque et enrouée, empêchant les cordes d'assurer une bonne vibration dans les aigus où les notes se perdent alors et un filet d'air se fait entendre.

Dans le cas où la situation s'aggrave, une **aphonie** (extinction de la voix) peut se déclarer. Il conviendra alors de suspendre immédiatement tentative de pratique vocale et d'aller consulter un médecin s'il n'y a aucune amélioration après 24h. Il existe toutefois beaucoup d'autres raison à une aphonie comme le rhume, une inflammation du larynx à cause d'une allergie aux pollens ou une infection virale du pharynx ou des amygdales.

Le **polype** est une inflammation bénigne de la corde vocale résultante d'un forçage vocal brutal ou progressif, souvent associée à une consommation de tabac. Perturbant également la

production sonore, cette pathologie, à la différence du nodule, ne disparaît pas naturellement et doit être enlevée par voie chirurgicale si l'individu désire retrouver ses pleines capacités.

Le **kyste** est une sérosité qui va apparaître entre la corde vocale et la muqueuse qui la recouvre. Il peut être aussi bien sur la corde qu'au niveau du bord libre, altérant plus ou moins le bon fonctionnement des cordes vocales, créant alors une voix plus ou moins enrouée. Le mécanisme de survenue d'un kyste reste flou et à moins qu'il se vide de lui-même (**pseudo-kyste**), la chirurgie est inévitable. Comme c'est une opération délicate, elle sera plutôt conseillée aux personnes exerçant une activité professionnelle où la qualité de leur voix est importante (chanteurs, professeurs, conférenciers...).

La meilleure prévention contre ces différents troubles consiste avant toute chose à ne pas poursuivre l'entraînement lorsque l'on ressent une sensation de douleur persistante au niveau des cordes. Il faut malgré tout faire la distinction entre la douleur et les courbatures qu'il est possible d'obtenir après des efforts positifs sur les muscles laryngés. Cependant, de la même manière que lorsque l'on ressent cette sensation sur d'autres muscles lors d'une activité sportive, il est conseillé de ne pas insister et de laisser reposer sa voix jusqu'au lendemain avant de reprendre le travail. Un autre élément également indispensable, est d'hydrater régulièrement ses cordes (il ne s'agit pas de boire mais simplement prendre de petites gorgées) afin de prévenir les irritations que vous pourriez produire lorsque vous vous exercez.

D'autres facteurs peuvent également influencer sur la qualité de votre chant. C'est le cas de la fumée de cigarette ou autre drogue projetant de fines particules dans l'air, que cela soit la vôtre ou celles des autres. En effet, la fumée va diminuer la capacité respiratoire (les bronches se contractant face aux intrusions répétées des substances), créer une augmentation de mucus venant ainsi perturber la vibration des cordes et épaissir les muqueuses qui vont être plus lourdes et ainsi vibrer plus lentement, contraignant fortement la projection des notes aiguës.

L'alcool est à proscrire car il anesthésie les sensations, ce qui impactera à la fois votre perception sensorielle (mauvaise intonation, désynchronisation rythmique...), mais également les alertes reçues lorsque vous faites des erreurs dommageables pour vos cordes vocales qui ne pourront plus être ressenties. Certains médicaments peuvent avoir des propriétés également anesthésiantes donc si vous avez une représentation à faire, renseignez-vous en amont.

Concernant la nourriture, les produits laitiers sont à éviter lorsque l'on veut pouvoir chanter à pleine capacité. En effet, les protéines de lait sont composées à 80% de caséine qui, en plus d'être une protéine allergisante, constitue une colle très résistante. Si vous en consommez, les muqueuses de l'œsophage se mettront à produire de l'histamine, et donc des mucosités. Éviter également les semblants d'astuces transmises par certains artistes (miel, citron...) et buvez simplement de l'eau (tempérée plutôt que froide afin de ne pas crispier vos cordes avant votre concert). Un bon échauffement sera bien plus efficace que toute autre chose.

Le rhume et autres maladies ayant des symptômes en relation avec votre tête, vos cordes vocales ou vos sinus vont aussi être un handicap. Il faudra faire preuve de patience et arrêter provisoirement de chanter le temps de votre rémission. Une fois que vous allez mieux mais que votre voix est enrouée à cause des sécrétions nasales, faites des exercices avec glissando bouche fermée avec une intensité faible afin de faire vibrer simplement vos cordes pour les nettoyer et de les étirer en même temps.

Troubles liées aux oreilles ainsi qu'à la tête :

Ensuite, si de bons facteurs physiques sont essentiels pour bien chanter, l'état d'esprit dans lequel vous êtes n'est pas à négliger. Les effets du stress, de l'anxiété et même de votre humeur (tristesse, déprime, colère) seront néfastes s'ils ne sont pas canalisés. Si vous ne parvenez pas à changer vos pensées, utilisez vos peurs ou vos peines en accentuant votre implication et l'émotion dégagée lors de votre interprétation.

La fatigue sera elle aussi un élément à prendre en compte car vous ne pourrez obtenir la même performance car votre cerveau, et donc votre larynx, ne répondra pas aussi vite et bien si vous avez déjà du mal à tenir debout.

Un **acouphène** (du grec ancien *akoûô/phaínesai* signifiant « entendre » et « apparaître »), est une sensation auditive perçue uniquement par l'individu touché et n'est donc pas liée à une vibration transmise par son environnement. Le son entendu peut ressembler à un bourdonnement, un sifflement ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans une ou deux oreilles.

Différents facteurs peuvent favoriser ce trouble comme l'utilisation des écouteurs (en voulant masquer les bruits alentour de la ville ou des transports le son atteint souvent le seuil de danger pour l'oreille). Lorsque ce phénomène est ressenti, il est important d'agir en conséquence et de couper toute source sonore afin d'être dans un lieu avec le minimum de bruit environnementaux. Ceci afin que le symptôme puisse progressivement disparaître au bout de quelques heures. Toutefois lorsque vous vous exposez de manière récurrente à un contexte où la/les sources sonores sont trop fortes, il est possible que ce trouble devienne permanent. Il est également possible qu'un acouphène survienne à cause d'un antécédent de traumatisme crânien ou d'un syndrome dépressif.

Il ne faut pas confondre un acouphène avec le son interne produit par la pression artérielle que l'on peut entendre lorsqu'il n'y a pas de bruit autour de soi.

L'**hyperacousie** est une pathologie qui se caractérise par un dysfonctionnement de l'audition qui occasionne une fragilité accrue de l'ouïe. Une personne victime d'hyperacousie souffre quand elle est exposée à certains sons ou certains environnements bruyants (les symptômes les plus fréquents sont des douleurs ou l'augmentation de l'intensité des acouphènes, proportionnels à l'intensité du bruit ou la durée d'exposition. Les fréquences touchées et le niveau d'intensité acoustique ont des seuils de tolérance qui varient d'une personne à l'autre. Il ne faut cependant pas confondre l'hypermotilité auditive, sensibilité accrue des sons qui n'occasionne pas de douleur et donc de danger contrairement à l'hyperacousie qui comporte des niveaux de gravité. En sachant que l'hyperacousie apparaît dans 50% des cas suite à un traumatisme sonore ou à des expositions répétées à des bruits de forte intensité.

Pouvant être génétique ou acquise à cause d'une pathologie (traumatisme acoustique, infection, intoxication, vieillissement), la **surdité** (ou hypoacousie) est un terme générique désignant la diminution de l'acuité auditive qui, en fonction de la gravité, pourra être légère, moyenne, profonde ou totale. Ce handicap peut alors concerner une seule oreille (unilatérale), les deux oreilles de manière symétrique (bilatérale symétrique) ou prédominer d'un côté par rapport à l'autre (bilatérale asymétrique).

Même s'il existe quelques rares cas dans lesquelles le cortex auditif peut être touché, impliquant de ce fait le cerveau, la grande majorité des surdités est liée à un déficit au niveau de l'oreille. Ainsi, la **surdité de transmission** est liée à une atteinte de l'oreille externe (conduit obstrué par un bouchon de cérumen ou un corps étranger, lésion du tympan), ou à une atteinte de l'oreille moyenne (otites, lésion des osselets, ...). La **surdité neurosensorielle** (ou surdités de perception) est due au dysfonctionnement de l'oreille interne et traduit généralement des lésions des cellules ciliées ou du nerf auditif.

L'**amusie** est une anomalie auditive neurosensorielle dans laquelle le rythme, la mélodie ou l'harmonie ne peut avoir de sens. Aussi, une personne souffrant de ce trouble ne peut pas ressentir ou comprendre la musique et n'éprouve pas le besoin d'en écouter. Pouvant être accompagnée d'une **aphasie** (perte totale ou partielle de la capacité de communiquer par le langage), lorsqu'elle n'est pas totale, l'amusie se distingue en trois type de surdités :

- La **surdité tonale** : certaines notes ne sont pas entendues par la victime de ce déficit, ce qui aura pour conséquence d'avoir une écoute avec des vides mélodiques ou harmoniques.
- La **surdités mélodiques** : l'individu ne parvient pas à se référer à une échelle musicale de manière naturelle (comme une personne sans déficit peut le faire en écoutant tout au long de son enfance de la musique). Ainsi, tout le principe théorique et culturel s'articulant autour de la notion de hauteur ne peut être comprise.
- La **surdité rythmique** : les rythmes sont difficilement évaluables et reproduits. Aussi, frapper simplement des mains de manière synchronisée avec un métronome est pour les victimes de ce trouble, compliqué.

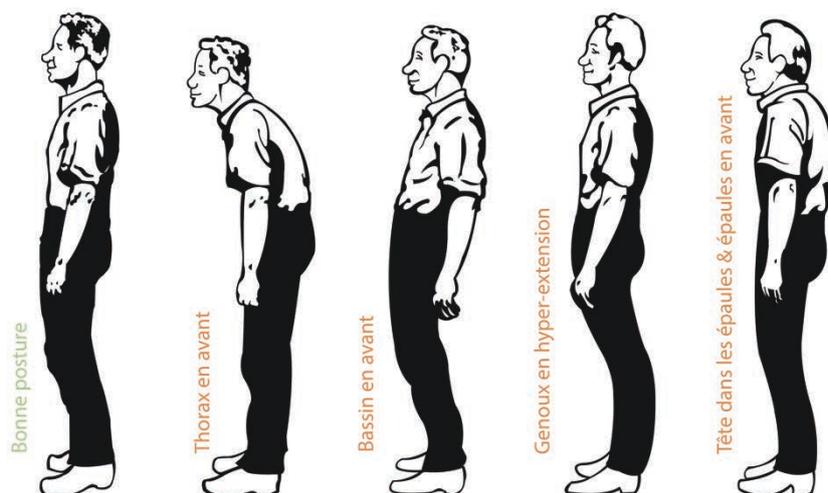
III. Les fondamentaux

Dans cette section se trouve les principes fondamentaux qu'il sera nécessaire d'assimiler et de développer afin de parvenir à vos objectifs. Le chant étant une pratique complexe qui sollicite l'intégralité du corps, elle devient, lorsque l'on commence à la pratiquer avec rigueur, un véritable sport. Aussi, en plus des explications données, des exercices seront apportés afin que les connaissances soient liées aux sensations adéquates pour qu'à terme, tout ceci devienne automatique et instinctif.

➤ La posture

Si nous n'avons pas forcément conscience de la manière dont on se tient dans la vie quotidienne, se maintenir droit aura pourtant un impact considérable sur la qualité de votre voix. Car une bonne projection, c'est avant tout une colonne d'air bien droite afin que les frottements contre les parois des poumons à votre bouche soient réduits au maximum. De plus, la position de votre corps par rapport au sol va également déterminer la force de votre appui et donc le degré de confiance accordé à l'exécution. Aussi, vérifier la détente de votre dos, de vos épaules ainsi que la souplesse de votre nuque. Il ne faut pas être raide car un joli son est un son libre, rencontrant le moins de tension possible lors de sa production. L'écart de vos jambes doit être le même que celui de vos épaules et vos pieds doivent être parfaitement ancrés dans le sol.

Lorsque vous souhaitez chanter assis, conserver votre droiture et faite en sorte d'avoir vos pieds posés à plat sur le sol avec une inclinaison de vos jambes à 90° afin conserver votre appui. L'une des manières les plus efficace pour trouver la bonne position est de vous mettre contre un mur, les talons dans l'angle, les fesses légèrement au contact de la paroi ainsi que votre dos et votre tête.



Avant de chanter, n'hésitez pas à vous échauffer physiquement en faisant des étirements, en bougeant les articulations des genoux, des hanches, des épaules puis de votre cou. Recherchez également votre équilibre en vous appuyant légèrement plus sur un pied et l'autre sera également un bon moyen de ressentir votre appui au sol. Afin de prendre conscience de votre corps, vous pouvez poser les mains sur divers endroits du corps comme le bas du ventre, le haut de la poitrine, les dorsaux, les obliques. Ensuite, lorsque vous êtes en train de chanter, ne vous balancez pas, maintenez votre position initiale. Une fois que vous aurez de l'expérience avec notamment une bonne compréhension et maîtrise du soutien, vous pourrez commencer à changer de posture et vous déplacer tout en conservant la stabilité de votre voix.

➤ L'échauffement

Etape préliminaire avant l'interprétation d'une œuvre, l'échauffement vocal doit être considéré comme une mise en condition musculaire mais pas uniquement. En effet, ce moment permet d'accroître sa concentration et de retrouver toutes les sensations bénéfiques à l'obtention d'un geste vocal équilibré et libre de toute tension.

Tout d'abord, les étirements corporels (des cordes vocales mais également du reste du corps) permettront de faire monter la température des muscles progressivement. Car la chaleur provoque une dilatation des vaisseaux sanguins, permettant une meilleure irrigation, et augmente la flexibilité d'un muscle d'environ 20%, ainsi que l'amplitude et la fluidité articulaire. De plus, les influx nerveux se propagent plus rapidement dans les tissus chauds, permettant une coordination affinée des mouvements, ce qui n'est pas négligeable pour le chant où le geste doit être extrêmement précis. Devant s'effectuer en douceur, sans forcer et avec une intensité moyenne, il faudra penser à vous isoler dans un endroit suffisamment calme afin de ne pas avoir besoin de chanter trop fort. Les exercices effectués se focaliseront alors sur la posture, la soufflerie, la justesse, la résonance et la prononciation afin de canaliser toute son attention sur chacune de ces notions.

Concernant le temps à y consacrer, cela dépendra de vous et de votre besoin mais comptez entre dix et vingt minutes. Lorsque vous pensez être prêt, entraînez-vous sur l'une des œuvres que vous devez interpréter et si vous percevez que votre voix n'est pas encore prête poursuivez l'échauffement. Si vous vous êtes réveillé il n'y a pas longtemps (même après une sieste), pour passer du mode « sommeil » au mode « actif », votre corps a besoin en moyenne de deux heures pour être pleinement fonctionnel. Toutefois, si votre état de fatigue est trop important, il est possible que le temps de récupération soit supérieur.

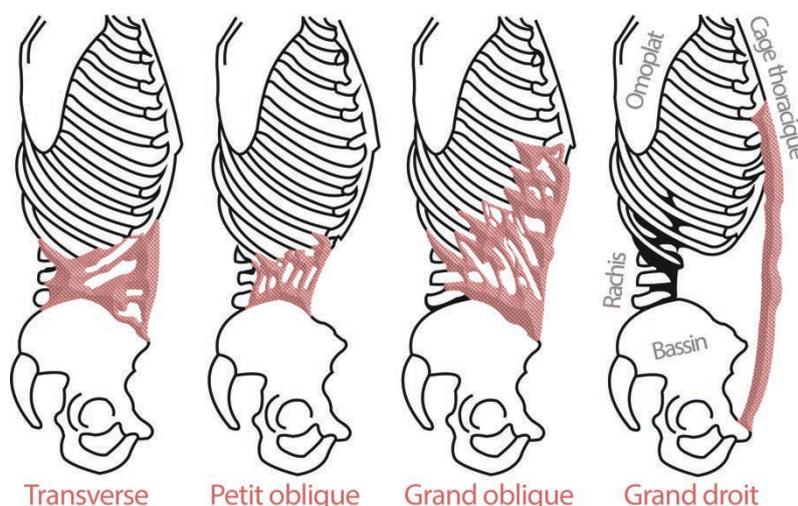
Exercices :

(Les exercices ci-dessous sont uniquement destinés à échauffer les groupes musculaires n'intervenant pas directement dans la production sonore. Aussi, pour échauffer vos cordes vocales, il vous suffira de prendre un exercice de chacune des autres sections du chapitre « Les fondamentaux »)

- 1) Ouvrez grand la mâchoire et maintenez la position pendant dix secondes et recommencer trois fois de suite.
- 2) Balancez vos bras sans geste brusque comme si vous nagez le crawl.
- 3) Prenez dans vos mains vos genoux l'un après l'autre et tirez-le vers votre buste pendant trente secondes afin d'étirez les adducteurs et les muscles fessiers. Assurez-vous de maintenir votre dos et l'autre jambe dans une position droite.
- 4) Penchez le haut de votre corps en direction du sol et laissez vos bras détendus pendre durant trente seconde également. Ne cherchez pas à toucher vos pieds, laissez simplement votre corps petit à petit gagner en souplesse. Renouvelez l'opération une autre fois.
- 5) À la manière d'un boxer, sautillez sur place en alternant votre jambe d'appui. L'objectif n'étant pas de se fatiguer mais de mouvoir l'ensemble de son corps, une minute pour cet exercice sera donc suffisant.

➤ La soufflerie

Notion fondamentale à la pratique vocale, la soufflerie regroupe toute la mécanique ayant pour rôle d'assurer à la fois l'apport d'air nécessaire pour émettre un son et la gestion du flux expiré afin qu'il soit proportionnel au besoin de l'instant. En conséquence, la couleur et la puissance des notes dépendent de cet outil que nous avons à disposition. En sachant qu'il est important de bien comprendre que la taille de la cage thoracique ou la quantité d'air expiré ne sont pas des critères qualitatifs. C'est l'équilibre de la tension des cordes avec la pression de l'air envoyé par le diaphragme qui permet à la voix d'obtenir pleinement son potentiel. En sachant qu'il n'y a aucune distinction entre respirer lors des activités quotidiennes (marche, cours...) et respirer quand on pratique le chant. À l'origine nous savons tous inspirer et expirer de la bonne manière mais en vieillissant, nous prenons de mauvaise habitude comme avec notre posture. Par chance pour certains, ils ont conservé la bonne gestuelle. Pour les autres, il sera nécessaire de se rééduquer.



Le premier élément à prendre en compte afin de parvenir à produire une respiration saine, est qu'il ne faut pas essayer de bomber le torse et donc de soulever la cage thoracique. Nous allons bien solliciter cette partie du corps mais différemment.

Lors de l'inspiration, le **diaphragme**, muscle réflexe en forme de coupole séparant les organes de l'abdomen avec ceux situés dans le thorax, s'abaisse et crée un appel d'air. Ceci va en conséquence pousser les viscères et faire gonfler le ventre. Etant accroché aux muscles intercostaux, les côtes flottantes vont s'écarter lors de sa contraction et de ce fait accroître la capacité de stockage d'air dans les poumons. Afin d'accroître le contrôle de notre appareil respiratoire, il est alors possible de solliciter un muscle profond abdominal situé sous le muscle du grand droit : le **transverse**. Faisant partie des muscles stabilisateurs du tronc et de la sangle abdominale, celui-ci permet à la fois de maintenir nos viscères et, s'il est correctement usité, d'accompagner le diaphragme en poussant le grand droit lors de l'inspiration. Ce geste permet alors d'assurer une meilleure gestion du flux respiratoire et sera la clé de voûte de la soufflerie. En effet, c'est la position résultante qu'un chanteur (ou un joueur d'instrument à vent) cherche à verrouiller en contractant les abdominaux tout en conservant la forme bombée du ventre. Ce **soutien** sera ensuite conservée pendant l'émission de la note voulue et c'est cette simple projection sonore qui offrira un retour progressif du diaphragme à un état de détente de même que pour tous les autres muscles impliqués jusqu'alors.

Dans le but de faciliter la compréhension, voici les différentes étapes simplifiées du processus :

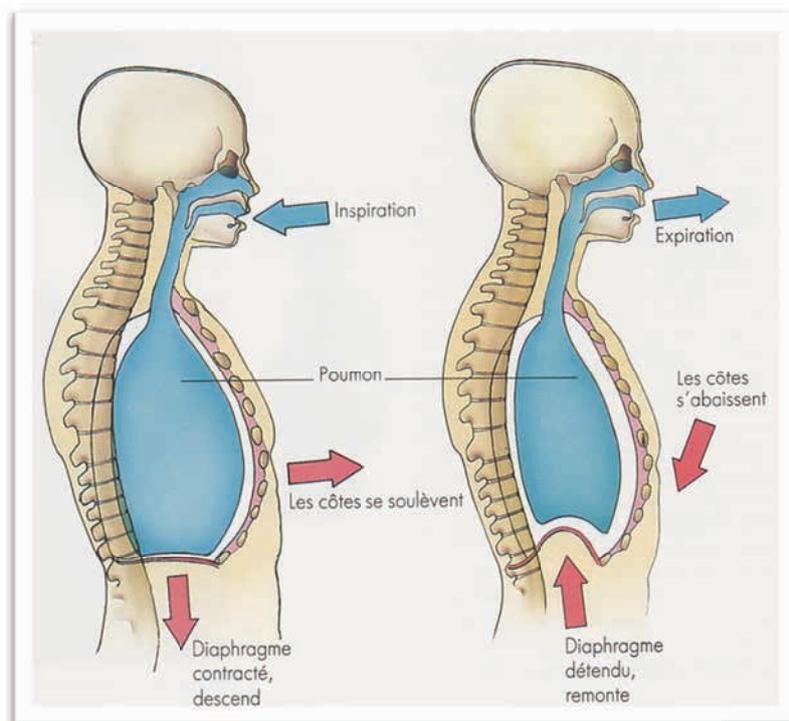
A - Détendez-vous, relâchez tous les muscles de votre corps

B - Inspirez et, au même moment, gonflez le bas du ventre tout en contractant les muscles intercostaux. Pour les contracter, imaginez que vous avez des balles de tennis placées sous les bras, au niveau des aisselles. Une fois l'image, en place essayez d'écraser ces balles en resserrant vos bras. Bien évidemment ce n'est pas possible donc le résultat sera la contraction de vos pectoraux ainsi que les muscles désirés. Cette étape est très rapide, elle ne doit pas dépasser une seconde.

C - Maintenez la position et verrouillez-la en contractant légèrement vos abdominaux. La tension effectuée devra par la suite être proportionnelle à l'effort qui vous sera nécessaire pour produire la note. Si votre soutien n'est pas suffisant, la tension ne pourra pas être canalisée au niveau du soutien et vous aurez une crispation des muscles laryngées. Au contraire, si vous réalisez une contraction trop forte, votre note sera instable que cela soit dans sa justesse que dans son intensité.

D - Enfin, il ne reste plus qu'à projeter la note tout en conservant votre soutien, ce qui veut dire qu'il ne faut pas guider votre ventre car progressivement, celui-ci va revenir à son état initial. Aucune tension ne doit être présente ailleurs et encore moins au niveau de vos muscles maxillaires et du cou. Pour savoir si c'est le cas, regardez-vous dans le miroir ou mettez votre pouce derrière votre menton, au niveau de la partie molle.

Une fois cela effectué, il ne vous reste plus qu'à répéter ces actions. Petit à petit, le geste deviendra naturel et n'aura plus besoin d'être réfléchi.



Afin de percevoir le changement corporel lors d'une projection, posez une main sur le bas du ventre et ressentez le déplacement du ventre. Faites bien attention à ne pas forcer l'expiration qui doit se faire progressivement en maintenant simplement le soutien et ne creusez pas votre dos. Si vous n'êtes pas certain que vos mouvements soient parfaitement corrects, placez-vous, torse-nu, de côté devant votre glace et observez. N'oubliez pas que votre poitrine ou vos épaules ne doivent remonter à aucun moment.

Conseils :

Lorsque vous désirez chanter une note haute qui vous demande beaucoup d'effort, fléchissez légèrement les jambes dans l'impulsion émise lors de la projection. Cela renforcera le rôle de votre soutien qui est également de canaliser la tension au niveau du centre de gravité (nombril) afin que le haut du corps soit le plus détendu possible.

Ensuite, s'il est possible d'inspirer aussi bien par le nez que par la bouche, il restera préférable lorsque cela est possible, d'utiliser la voie nasale qui reste plus silencieuse.

Ne relâchez pas votre soutien sur la dernière note d'une phrase musicale, attendez d'avoir terminé sa projection pour ne pas avoir de baisse de hauteur et de puissance notamment quand le déplacement est descendant. Car même si vous avez au départ l'impression contraire, chanter grave ou très grave demande, lorsque l'on souhaite obtenir un résultat convaincant, autant d'effort que de chanter dans l'aigu.

Ne prenez pas votre inspiration trop tôt et trop souvent. Une bonne gestion de votre soufflerie devrait vous permettre de tenir longtemps, que cela soit sur une note soutenue ou une phrase mélodique. Et lorsqu'un filet d'air est audible, c'est généralement un problème de pression des cordes qui n'ont pas assez forte donc une partie du flux vient frotter les cordes sans être moteur de vibration. Ce problème peut engendrer un assèchement des cordes et donner des irritations.

Exercices :

- 1) Inspirez, sollicitez votre soutien et prononcez « KS » en maintenant un son continue et régulier le plus longtemps possible. Pour gagner en longueur, vous devrez réduire la pression ce qui, dans cette configuration, baissera également l'intensité. Ensuite, essayez avec le son « BZ ».
- 2) Tout en imaginant que vous vous prenez un ballon dans le ventre, projetez le son « HA » en insistant sur le « H ». N'hésitez pas à fléchir les jambes lorsque vous éjectez la note (dont la hauteur n'a pas besoin d'être définie). L'objectif sera alors de parvenir à produire une sollicitation naturelle du soutien, qui s'activera automatiquement si l'exécution est dynamique et instinctive.
- 3) Pratiquer des crescendo et decrescendo sur la même note, avec un bon appui du souffle. A faire doucement, sans forcer ou changer la résonance. L'objectif sera de sentir le soutien s'intensifier et la pression sur les cordes augmenter. En chantant le phonème « A », choisissez dans un premier temps une hauteur facilement accessible puis essayez de parcourir votre étendue vocale note par note. Cet exercice vous apprendra également à faire varier l'intensité sans la hauteur et vice versa.
- 4) Afin de percevoir les moments de mauvaise gestion de votre soufflerie, chantez en mettant l'une de vos mains à environ 20cm de votre bouche. Si vous ressentez de l'air sur votre paume c'est que vous ne donnez pas assez de pression sur vos cordes vocales ce qui a pour conséquence de laisser un filet d'air.
- 5) Placez deux doigts de chaque main sur chacune de vos joues et dites « BR » tout en effectuant des glissandos sur l'entièreté de votre étendue vocale. Vos lèvres doivent battre l'une contre l'autre à une vitesse la plus lente possible sans laisser passer de filet d'air.
L'ajout des doigts facilite l'exercice mais une fois que vous obtenez un son non interrompu et de qualité constante, vous pourrez essayer de retirer les doigts. Ensuite, changez le phonème et faite avec « DR » tout en faisant bien attention à ne pas laissez avoir un excès d'air.

➤ La Justesse

Chanter juste c'est être capable de transformer en son réel un son mental. Toutefois, il faut au préalable avoir la capacité de capter correctement les sons car vous pouvez très bien avoir une bonne visualisation de vos notes et pourtant chanter faux. Dans ce cas, la déficiente auditive étant rare, il est peu probable que votre audition en soit la cause. La technique vocale sera donc ce qui permettra de combler cette problématique en apprenant notamment à améliorer votre écoute et distinguer les paramètres (hauteur, durée, intensité et timbre) d'une note afin d'isoler celui qui nous intéresse. Puis, être capable de mémoriser l'élément voulu avec précision. Si cette première étape n'est pas bien faite, lorsque votre cortex cérébral (sous votre demande) enverra les informations nerveuses aux organes dédiés, l'intonation résultante ne sera pas celle que vous souhaitiez. Au-delà du manque d'expérience, ce problème de synchronisation est souvent également causé par un facteur psychologique fondamental : la peur du jugement. En effet, que cela soit le jugement des autres ou son propre jugement, beaucoup d'apprentis chanteurs ne parviennent pas à révéler pleinement leur potentiel à cause des craintes qu'ils ressentent. Aussi, il est indispensable de gagner en assurance en restant à la fois positif et en prenant du recul sur sa progression. Si vous prenez des cours de chant, ce sera à l'enseignant d'être rassurant et encourageant afin que la confiance destinée aux autres mais surtout à vous-même puisse s'accroître progressivement.

S'il cela peut parfois paraître ennuyeux et redondant d'effectuer des répétitions d'un même motif musical ou d'un même exercice, c'est pourtant indispensable à notre cerveau car cela va permettre à la **mémoire kinesthésique**, c'est-à-dire la mémoire des mouvements musculaires, d'être sollicitée et, de la même manière qu'un guitariste ou pianiste qui n'a au bout d'un moment plus besoin de regarder ce qu'il fait, d'associer la note avec la configuration physique voulue. De plus, la **mémoire pallesthésique**, c'est-à-dire la mémoire de la localisation des vibrations, va également s'activer et permettre au chanteur d'affiner ses sensibilités internes en visualisant avec précision chacune des notes de sa tessiture. Le processus malgré sa simplicité, une image sera ancrée à chaque sensation par l'intermédiaire de mots, peut s'avérer être fastidieux. Chaque personne pouvant avoir une interprétation ainsi qu'une représentation différente, il peut arriver que l'assimilation soit délicate et longue. C'est pour cela qu'il sera souvent nécessaire de chercher un vocabulaire adapté à l'imagerie qui vous correspondra le mieux.

Conseils :

Enregistrez-vous. En effet, il est toujours difficile de s'extérioriser quand on pratique d'un instrument et surtout en chant, où la voix que nous entendons n'est pas celle que les autres perçoivent. Votre oreille ayant la capacité de capter les vibrations à la fois extérieures et intérieures, vous avez l'impression que votre voix est plus grave qu'elle ne l'est réellement. Il sera donc important d'accepter cet état de fait. L'enregistrement aura pour résultat de vous rendre compte plus aisément des erreurs et faiblesses rencontrées.

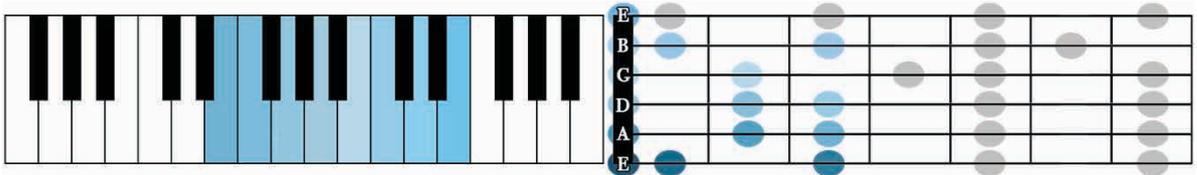
Lorsque vous désirez projeter une note haute en voix de poitrine, abaissez votre larynx afin de maintenir une meilleure stabilité. Pour ce faire utiliser une configuration de pré-bâillement. Afin d'améliorer votre aisance, imaginez que les notes graves sont projetées de votre poitrine et, au fur et à mesure que vous montez dans l'aigu, ressentez les notes se déplacer le long de votre trachée. Une fois arrivée sur les hautes notes de votre voix de poitrine, les notes vont passer par l'arrière de la tête, puis votre voix de tête vous fera percevoir les notes jusqu'au en haut de votre tête. Le résultat donnera ainsi une forme comme celle-ci :



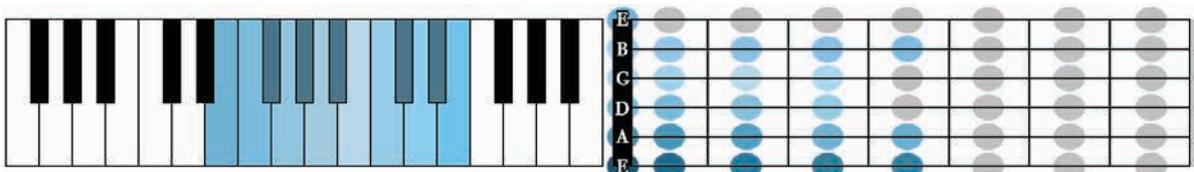
Et n'oubliez pas de bien conserver votre tête droite, le regard vers l'horizon et ce, à n'importe quelle hauteur. Si cela est difficile car vous avez un instrument qui vous accompagne en face de vous, n'hésitez pas à vous mettre dos à celui-ci ou à fermer les yeux pour pouvoir vous canaliser pleinement sur votre perception auditive. Il est également possible de vous boucher une oreille (de préférence la gauche car l'hémisphère gauche analyse la justesse), ce qui vous permettra d'entendre d'un côté les sons produits avant qu'il résonne dans votre environnement. Cela vous offre également un bon moyen d'amplifier naturellement votre écoute si le lieu est bruyant, vous évitant ainsi de chanter faux sans en avoir conscience.

Exercices :

- 1) Prenez un instrument à frettes ou à clavier et, en partant d'une note naturelle (touches blanches du piano ; pour la guitare, voir exemple ci-dessous) située sur une hauteur utilisée lorsque vous parlez et projetez le mot « LA », « GA », « TA », « MA », « PA » (vous pouvez remplacer la lettre A par la lettre O), en vous superposant à l'instrument puis augmentez d'une touche/case et répétez le processus. Une fois arrivée sur la note la plus aiguë que vous êtes capable de faire en voix de tête, inversez l'exercice en descendant une note après l'autre jusqu'à l'extrême opposé.

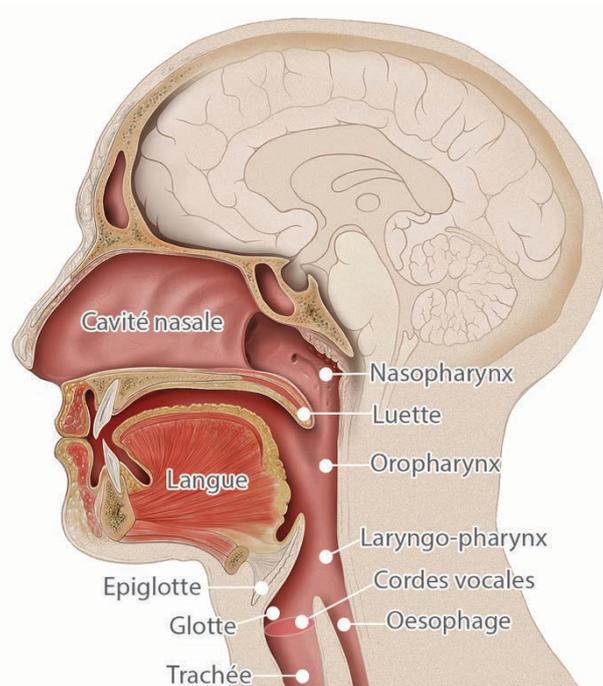


- 2) Cette fois-ci, vous allez ajouter les notes altérées ainsi, vous passerez par toutes les touches (blanches et noires) ou cases du plus aigu et au plus grave que vous puissiez chanter. Prenez bien le temps ressentir chaque nuance. Ne forcez à aucun moment et concentrez-vous uniquement sur la justesse de vos notes.



- 3) Vous allez maintenant stimuler votre mémoire en jouant une note que vous essayerez de reproduire à la voix une fois l'avoir relâchée. Après avoir alterné quelques fois entre la touche/case et votre voix, laissez appuyer votre doigt pour pouvoir vérifier votre justesse et éventuellement vous corriger. Faites ensuite cela sur une autre note conjointe ou séparez par une touche/case au maximum puis, lorsque que vous y parvenez aisément, creusez l'écart. Effectuez par la suite cet exercice en jouant plusieurs notes avant de chanter. En sachant que plus il y aura de note et plus la distance entre celles-ci sera importante plus la difficulté sera bien évidemment importante.
- 4) Afin de travailler votre capacité à reconnaître les notes d'une harmonie, vous allez jouer deux touches/cases simultanées et, tout en maintenant l'agrégat, essayer de chanter chaque son l'un après l'autre. Pour vous corriger, il suffira ensuite d'appuyer sur une touche/case à la fois et de comparer avec ce que vous interprétiez avec votre voix. Lorsque vous parvenez à effectuer correctement l'exercice, essayer d'ajouter une troisième note, puis une quatrième, etc... La tâche se compliquera alors, notamment si les notes de l'harmonie sont proches. Dans ce cas, il sera plus délicat de pouvoir les dissocier à l'oreille.
- 5) Chanter bouche fermée et sans configuration particulière (la pointe de la langue est donc collée aux dents du haut) affine la justesse. Beaucoup de ceux qui chantent faux, chantent juste bouche fermée (il n'y a pas le paramètre de résonance dans l'espace, le contrôle est plus direct, interne). Ainsi, vous allez alterner sur une série de note, une exécution bouche fermée puis ouverte. Faites alors deux notes sur l'instrument qui accompagne votre voix et chantez-les en même temps bouche close. Rejouez-les avec cette fois-ci la bouche ouverte et le phonème « LA » puis changez de note. N'hésitez pas à reproduire une série si vous sentez une fragilité quelconque. Une fois l'activité un tant soit peu maîtrisée, ajoutez une note à vos séries jusqu'à atteindre huit notes.

Si la manière dont on utilise les cordes vocales avec la soufflerie vont être les premières notions à acquérir, la résonnance a malgré tout un rôle capital, que cela soit sur le timbre de la voix ou dans la diffusion sonore à travers l'environnement dans lequel on se situe. En effet, la **résonnance** est une augmentation de l'amplitude d'oscillation d'un système, sous l'influence d'impulsions régulières de fréquence voisine de la fréquence propre du système (l'exemple le plus simple est celui de la balançoire, dont le mouvement ne s'amplifie que si on lui communique des impulsions accordées sur ses propres oscillations). C'est donc grâce à elle que l'on peut aussi bien intensifier le volume sonore sans avoir à fournir de gros efforts, que changer la couleur des notes (spectre sonore) et agir ainsi directement sur le timbre de la voix. Car contrairement aux autres instruments, nous avons la capacité de moduler la forme de nos espaces de résonnance en ajoutant même des extensions, ou non (fosses nasales). Le conduit vocal peut de ce fait varier considérablement en jouant sur le positionnement de la mâchoire, des lèvres, du larynx, du voile du palais et de la langue, ce qui impactera directement la résonnance produite. Cet ensemble organique va en conséquence avoir double usage en étant à la fois vecteur de **phonèmes**, unité la plus petite que l'on puisse isoler dans l'analyse linguistique, et modulateur de résonnance.



Dépendant de la configuration résonnantielle adoptée, la clarté de la voix devient importante lorsque l'ouverture de la bouche est grande et que la langue s'aplatit derrière les incisives inférieures. La vibration résonne alors sur la partie haute du palet et la partie nasale. Pour une voix profonde et pour renforcer le grave du spectre, on limitera au contraire l'ouverture de la bouche en relevant la langue en position postérieure tout en élargissant également l'espace du laryngo-pharynx. Néanmoins, excepté dans l'opéra ainsi que le death/black metal où le langage musical prime, il y aura toujours un compromis entre la résonnance et la prononciation. En effet, lorsque certaines configurations labiales sont exagérées, une bonne diction se voit difficile voire impossible.

Perspective souvent omise par les chanteurs, la **destination vocale**, représentation consciente du point ciblé lors de l'interprétation (comprenant la distance ainsi que la directivité), est pourtant capitale lorsque la voix n'est pas amplifiée. Mais pas seulement, car la notion d'espace et d'environnement conditionne et coordonne aussi nos diverses attitudes vocales. La destination doit donc être le moteur et la raison de toute coordination musculaire. Pour y parvenir, il faudra alors obtenir une représentation nette du point de retombée de votre voix et de l'effet que vous désirez

produire.

À terme, le vocaliste ne doit donc plus chanter pour lui-même mais être capable de juger sa voix telle qu'elle parvient à l'auditeur, car c'est le son résonnant dans l'espace qui est entendu et non celui que nous entendons lorsqu'il sort de notre bouche. Par conséquent, il faut être capable de prendre du recul sur l'exécution pour devenir spectateur et percevoir ainsi le lieu dans lequel on se trouve comme une cavité ajoutée à nos cavités vocales propres.

Conseils :

Lorsque vous chantez, sourire intérieurement est une manière simple permettant d'améliorer fortement la brillance et donc la couleur de son timbre. Il n'agit pas de faire semblant mais de penser à quelque chose d'agréable de manière à obtenir une sensation de bien-être suffisante pour qu'un sourire s'esquisse naturellement. À ce moment-là, le rictus va à la fois amener une ouverture en modifiant la position de vos muscles labiaux et, grâce à la détente résultante de cette mise en condition, avoir un impact sur vos muscles laryngés, qui s'écarteront et offriront davantage de rondeur à chacune de vos notes. Enfin, votre appui lors de la projection sera plus serein, rendant vos sons précis et soutenus.

Si vous avez des difficultés à vous rendre compte de la différence entre la cavité nasale et buccale, une méthode simple consiste à se boucher le nez puis, tout en vous focalisant sur cette zone, d'émettre n'importe quelle note avec la lettre « I ». Une vibration dans cette partie se fera ressentir lorsque vous utiliserez pleinement votre cavité nasale.

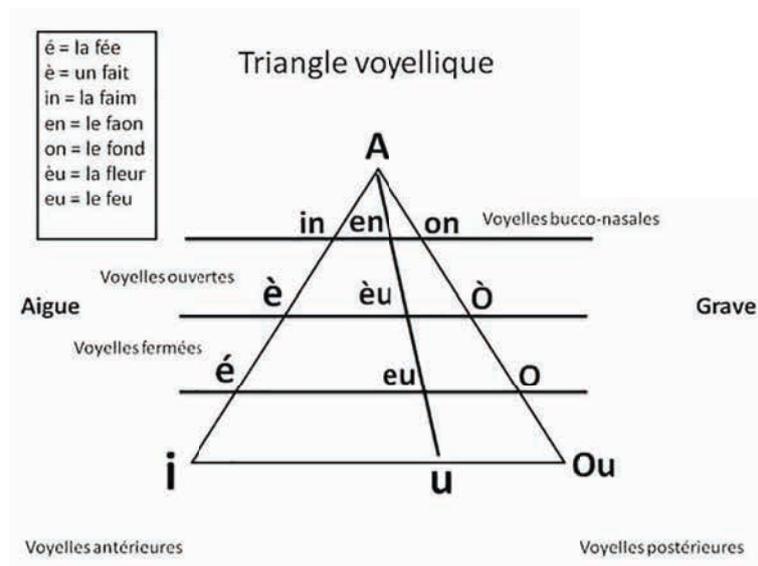
Exercices :

- 1) Glissade lente du grave à l'aigu avec une configuration de pré-baillement (voix d'ours en peluche, de fantôme...) en se focalisant sur l'exagération de l'effet. Ensuite, inverser la courbe en commençant par l'aigu et enfin faire une boucle grave > aigu > grave puis aigu > grave > aigu.
- 2) Même exercice que le premier avec cette fois-ci une configuration nasale (voix de marionnette, de sorcière...). L'effet doit être perçant au possible et préservé aussi bien en voix de poitrine qu'en voix de tête.
- 3) Cette fois-ci, vous allez essayer de mélanger les deux et de trouver l'équilibre afin d'obtenir un son ni strident ni caverneux. Cette association permettra de renforcer à la fois l'aigu et le grave et de donner ainsi à votre voix une plus grande présence. Bien entendu, en fonction de la direction musicale de l'œuvre chantée vous pourrez accentuer plus l'un ou l'autre effet.
- 4) Pour assimiler le principe des harmoniques, chantez une note quelconque et, tout en exagérant vos expressions labiales, chantez « MEU » puis soutenez le son en basculant sur une alternance entre « I » et « U » en appuyant bien les liaisons qui sont le moteur des harmoniques vocales. Ainsi, vous obtiendrez « MEU-I-U-I-U-I-U... » et relancerez avec « MEU » uniquement lorsque vous n'aurez plus d'air et que vous voudrez reprendre. Lorsque vous effectuez cet exercice, placez une main de façon à accompagner le son émis à l'une de vos oreilles. Les harmoniques seront alors davantage perceptibles pour vous.
- 5) Canalisez votre attention sur un point situé en face de vous en imaginant que la vague acoustique provoquée par votre projection sonore soit visible. Ensuite, transformez ce point en un être humain et déterminez l'émotion que vous désirez transmettre à votre interlocuteur

(la gaité, la colère, la tristesse, la mélancolie...). Votre but sera alors d'adapter votre intensité mais également vos cavités de résonance. Ainsi, si le point de chute est à trente centimètres de vous ou bien à dix mètres, votre attitude vocale devra s'adapter en conséquence. N'hésitez pas à reproduire cet exercice dans d'autres pièces et environnements afin de ressentir les différents changements que l'espace, dans lequel vous êtes, implique sur votre voix.

➤ La prononciation

Alors que la musique transmet des émotions en suggérant à travers ses propres codes des images ou des pensées, le langage usuel humain permet quant à lui d'échanger des pensées de manière explicite. Les deux moyens de communication ont beau être différents, la voix humaine a la capacité unique de pouvoir les faire fusionner et c'est pour cette raison qu'il est indispensable de donner une importance équivalente aux notes et aux mots. Ainsi, pour obtenir une bonne prononciation, il faudra donner aux voyelles, aux consonnes et plus particulièrement aux **phonèmes** (unité linguistique la plus petite que l'on puisse isoler), l'articulation et l'intonation qui leur appartiennent dans la langue parlée. En effet, on emploiera pour chaque langue une configuration phonique particulière qui changera en fonction du pays et même des régions dont il est composé. Cette nuance apportée au langage, c'est l'**accent**.



Dans l'enfance, dès que nos cordes vocales peuvent être utilisées pour émettre des phonèmes et que notre cerveau est habilité à imiter, nous essayons de reproduire ce que nous entendons afin de communiquer avec nos semblables. La bouche ainsi que la langue et les dents vont alors permettre, à la façon d'un plectre (médiateur), de détacher les syllabes et le **canal vocal**, s'étendant de la glotte jusqu'aux lèvres en passant par les narines, va offrir la possibilité de modifier la résonance de chaque son et donc de changer de consonne. C'est également à ce moment que l'accent s'acquiert. Cependant, si la prononciation est maintenant normalisée, cela n'a pas toujours été le cas. C'est au cours du 17^e siècle à Paris, époque à laquelle vivaient Racine, Molière et La Fontaine, que les sonorités de notre langage se transforment et se formalisent pour devenir, à quelque chose près, ce que nous connaissons de nos jours.

Conseils :

Pour que vous puissiez obtenir une prononciation correcte, ce qui veut dire être à la fois bien compris tout en ayant des notes éclatantes, il est indispensable de bien articuler. Vérifiez néanmoins que la tension maxillaire (muscles de la mâchoire) soit présente uniquement lors de votre diction et jamais sur la continuité d'une note soutenue. Pour ce faire, placez votre pouce derrière votre menton, sur la partie souple. Lorsque vous chanterez, vous devriez ensuite ressentir la zone se raidir lors de l'ouverture de votre bouche.

Lorsque vous chantez en anglais, la langue sera régulièrement relevée en forme de cuillère. Pour parvenir à chanter sans avoir un accent maladroit, il est indispensable que vous ayez au préalable un niveau satisfaisant dans cette langue car s'il est intéressant d'imiter les artistes que l'on écoute, il arrive souvent que les mimiques ou que le timbre du chanteur soit associé à la prononciation. Dans ce cas, un désapprentissage parfois long sera nécessaire.

Ensuite, il est indispensable d'apprendre par cœur les paroles afin d'utiliser pleinement votre concentration sur vous-même et sur vos sensations. Vous pourrez alors vous focaliser sur vos lèvres et sur la projection des notes au niveau de cette zone. Une fois que la technique relative à l'œuvre est appréhendée, il restera un point essentiel à travailler pour que le résultat puisse être de qualité : la direction artistique. Pour ce faire, il va falloir, à la façon d'un acteur, créer un contexte autour de la chanson, qu'il soit vécu ou imaginé. Car vos mots auront du poids uniquement si vous leur donnez de la consistance et pour cela il vous faut de la conviction. Votre capacité à raconter votre histoire ainsi votre maîtrise de la destination vocale détermineront l'émotion ressentie par votre public.

Exercices :

- 1) Avec une forte exagération et sans aucune notion de hauteur, dites les voyelles de manière succincte et répétée « A E I O U » puis après une minute, inversez l'ordre et recommencer avec cette nouvelle disposition. Cette activité améliorera la clarté de votre intonation.
- 2) Maintenant, faites le poisson avec votre bouche en gonflant vos joues et en émettant un petit claquement se rapprochant d'une bulle qui explose. Lentement et avec insistance au départ puis, de plus en plus en plus léger et rapide. Vos joues, votre mâchoire et vos muscles labiaux seront alors sollicités.
- 3) En articulant à outrance, vous allez prononcer « WA » dans un premier temps lentement puis, de manière exponentielle, le plus vite que vous puissiez. Reproduisez ensuite cette action avec « WI ».
- 4) Cette fois-ci vous allez alterner « CHASSO » puis « CHOSSA » aussi vite que vous le pouvez en articulant correctement afin de maintenir une qualité constante.
- 5) Même exercice que le précédent mais avec les mots « TAGA » puis « TOGO ».

IV. Les techniques de chant

À la manière d'une pédale d'effet pour instrument électrique, il est possible d'ajouter toutes sortes d'effet et même pour certains les superposer. L'assimilation de ces techniques étant difficile et non sans risque si elles ne sont pas apprises avec un professeur, aucun exercice sera proposé dans cette partie. L'objectif étant simplement de découvrir et de comprendre le fonctionnement général de chacune d'entre-elles. Car il est nécessaire de bien conserver à l'esprit qu'une voix qui chante conserve les mêmes fondamentaux qu'une voix qui parle, seule la hauteur des sons produit va différer. Aussi, l'une des premières étapes pour un apprenti chanteur sera d'être capable de chanter d'une manière brute, détachée de l'esthétisme des sons, se focalisant uniquement sur une projection neutre, sereine et sans aucun ornement.

➤ Le vibrato

Principal ornement vocal, le **vibrato** (terme italien signifiant « en vibration ») est une modulation périodique d'une note de musique qui offrira une ondulation à la fois sur la hauteur et l'intensité (concernant ce paramètre, cela sera uniquement le cas pour les instruments à vent). Cette opération pourra alors s'effectuer de deux manière différentes :

- Le **vibrato thyroïdien** est le résultat d'un équilibre dans le travail musculaire entre deux muscles antagonistes à l'intérieur du larynx : les muscles thyro-arythénoïdiens et crico-thyroïdien. De plus, parvenir à faire vibrer correctement le son produit à l'aide de cet ensemble musculaire indique une phonation sans crispation. Ainsi faire un vibrato sur toute la tessiture est un bon moyen de percevoir les zones de fragilité.
Si au départ le vibrato sera par défaut léger et très rapide (une impression de tremblement), avec une bonne maîtrise de celui-ci et un bon développement musculaire, il pourra progressivement devenir lent et marqué. Toutefois les deux notes alternées ne pourront pas être séparées de plus d'un ton.

À écouter :

Rolando Villazón - Album « Gitano » de Rolando Villazón
Balrog Boogie - Album « The Butcher's Ballroom » de Diablo Swing Orchestra

- Il est possible d'obtenir un **vibrato diaphragmatique**. La méthode consiste à alterner, de façon parfaitement contrôlée, deux notes voisines en jouant sur la tension du soutien que l'on va accentuer puis diminuer tout en conservant la tenue du son. Contrairement au vibrato thyroïdien, la seconde note pourra être choisie sans restriction par le chanteur et à l'inverse, obtenir une modulation lente sera bien plus aisé que d'obtenir de la rapidité.

À écouter :

I Will Talk And Hollywood Will Listen - Album « Swing When You're Winning » de Robbie Williams
Lamento Eroico - Album « Power Of The Dragonflame » de Rhapsody of Fire

➤ Le twang

Le **twang** (terme anglais signifiant « son nasillard » et désignant en linguistique une prononciation forte d'un accent régional), est une contraction du muscle ary-épiglottiques provoquant un resserrement au sommet du larynx. Si le résultat obtenu est initialement pincé et dur, avec une compensation du résonateur, le son s'équilibre et devient à la fois dynamique et brillant, donnant de l'éclat à la voix.

Sur le plan acoustique, le resserrement provoqué par le twang renforce les harmoniques des notes qui se situent, selon les voix entre 2000 et 4000 hertz, sans qu'il soit nécessaire d'augmenter l'intensité. Cette bande fréquentielle medium-aigu constitue le **formant** du chanteur, plage de forte énergie acoustique pouvant être considérée comme l'identité génétique de l'instrument. En effet, indépendamment des spécificités de l'enveloppe, donc de la méthode de production sonore (anche, corde frappée, membrane...), il est possible de reconnaître un instrument en fonction du/des matériau(x) et de la forme du/des résonateur(s). Car celui-ci/ceux-ci vont, en amplifiant naturellement le son, créer une zone dite « formantique », zone où les fréquences ont une intensité plus élevées qu'ailleurs.

À écouter :

You Da One - Album « Talk That Talk » de Rihanna
You Know I'm No Good - Album « Back to Black » de Amy Winehouse

➤ Le belting

Le **belting** (du terme *belt*, signifiant ceinture en anglais) est une technique spécifique de chant par laquelle un chanteur utilise son registre de poitrine au-dessus de son passage naturel vers les cordes fines, ce qui donnera un voix forte et puissante. Indissociable du twang qui offre une configuration laryngique nécessaire à une application correcte et surtout sécurisée, le belting est utilisé majoritairement comme climax dans un refrain.

Il est indispensable de pratiquer cette technique accompagnée car elle peut engendrer une détérioration vocale à cause de constructions répétées des cordes.

À écouter :

Heaven on their Minds - Album « Jesus Christ Superstar » de Andrew Lloyd Webber & Tim Rice
I Will Always Love You - Album « The Bodyguard » de Whitney Houston

➤ Le falsetto

Souvent confondu avec la voix de tête alors qu'il est possible de l'utiliser également en voix de poitrine, le **falsetto** est une technique ajoutant à la voix une sonorité suave et légèrement voilée, allant jusqu'à donner l'illusion d'une voix de femme chez un homme dans les notes aigues. Ce résultat est obtenu en faisant vibrer les cordes vocales sans que les plis n'entrent entièrement en contact à cause d'un filet d'air produit par un déséquilibre entre la pression de l'air, plus importante, et celle des cordes vocales. Il est courant que les débutants, soit parce qu'ils ont des difficultés à assumer leur voix ou à contrôler leur soufflerie, produisent un falsetto lorsqu'il chante. Toutefois, il sera nécessaire de le supprimer pour corriger les lacunes préalables afin qu'il puisse être contrôlé convenablement et devenir esthétique sans provoquer la moindre irritation des cordes.

À écouter :

Ainsi soit je... - Album « Ainsi soit je... » de Mylène Farmer
La Bonne Etoile - Album « Qui de nous deux ? » de Matthieu Chedid

➤ Le yodel

Le **yodel**, appelé aussi *tyrolienne*, est une technique de chant consistant à passer rapidement de la voix de poitrine à la voix de tête, sans glissando. Cette technique fut conçue à l'origine dans les Alpes suisses, en ayant pour fonction de communiquer dans les montagnes avec son troupeau. En effet, le berger ou pâtre appelant ainsi ses animaux d'une montagne à l'autre afin de les rassembler. Principalement utilisée dans les chansons folkloriques, cette façon particulière de vocaliser en phonèmes est souvent réalisée avec virtuosité lors du refrain d'une chanson à la manière d'un solo. En dehors des Alpes, la pratique du yodel est répandue dans des régions montagneuses contigües d'Autriche (dans le Tyrol, justifiant l'usage du mot *tyrolienne*) et d'Allemagne (essentiellement dans le sud de la Bavière) mais également en Savoie. Hors d'Europe, l'émigration allemande a implanté ce type de chant dans la musique country américaine et australienne.

À écouter :

Hocus Pocus - Album « Moving Waves ! » de Focus
Yodel it ! - Single « Yodel it ! » de Ilinca

➤ La saturation

Il existe deux techniques possibles pour saturer sa voix et donner de la distorsion à notre instrument : le "fry" ("Friture" en français) et le "growl" ("grognement" en français).

- Le **fry** est le résultat d'une vibration plus importante des cordes épaisses ou fines dû à un écartement plus important. Cette technique peut donc s'utiliser aussi bien en voix de poitrine qu'en voix de tête. Apportant un léger grain au son, souvent utilisé pour donner effet de peine voir de désespoir quand cette technique est accentuée. Cependant, la friture pendra toute son ampleur en voix de tête, où vous obtiendrez un son strident et très agressif.

À écouter :

Scavenger of Human Sorrow - Album « The Sound of Perseverance » de Death
Her Ghost in the Fog - Album « Midian » de Cradle of Filth

- Le **growl** ou le *chant guttural*, est une technique utilisant les fausses cordes vocales, venant se rajouter aux cordes (épaisses ou fines également) et permettra de créer un grain à la voix simulant l'énerverment ou la plainte selon l'interprétation.

À écouter :

Walk With the Devil in Dreams You Behold - Album « The Stench of Redemtion » de Deicide
Fuel for Hatred - Album « Volcano » de Satyricon

Ensuite, comme avec n'importe quel effet, vos cavités résonnantielles vont vous permettre de peaufiner le résultat afin que vous vous puissiez obtenir un son étouffé et caverneux ou au contraire brillant et criard.

Il existe également un effet que l'on nomme le "**pig squeal**" ("crissement de porc" en français) apportant au votre chant saturé des harmoniques aigus. Pour cela, il vous faudra en plus de placer votre langue à l'arrière de votre palais, utiliser votre bouche en utilisant les voyelles "U" et "I". Le résultat sera une saturation avec un grain important superposé d'harmoniques aigus.

À écouter :

Furtive Monologue - Album « The Ills of Modern Man » de Despised Icon
Fate of the Condemned - Album « War of Attrition » de Dying Fetus

Ces techniques sont très délicates à mettre en place, aussi je recommande fortement à ceux qui souhaitent s'y essayer d'être accompagné par un professeur de chant afin d'éviter d'éventuelles blessures provoquées par une mauvaise pratique.

➤ Le chant diphonique

Le **chant diphonique** est une technique vocale polyphonique permettant à une personne de produire deux notes de fréquences différentes en même temps. Son fonctionnement repose sur l'agencement des cavités bucco-nasales ainsi que du positionnement de la langue et des lèvres. La configuration de cet ensemble va permettre, lorsqu'une note est chantée, d'amplifier une de ces harmoniques et de la faire changer de hauteur indépendamment. Lorsque la diphonie est parfaitement maîtrisée, il est ainsi possible de faire une mélodie à la fois avec les notes fondamentales et les l'harmonies.

À écouter :

Cantate Domino - Album « Cantate Domino Canticum Novum » de Anna Maria Hefele
Nechwe Tzevjanach - Album « Abwun » de Christian Bollmann

Cette technique peut s'utiliser aussi bien en voix de poitrine qu'en voix de tête et est, dans certaines régions du monde, associée avec le **chant de gorge** afin de produire un bourdon à l'aide d'une forte pression donnée sur les cordes épaisses. Ce type de chant est pratiqué depuis longtemps dans diverses musiques traditionnelles du monde, plus particulièrement en Haute-Asie (chez les Mongols, Touvains, Khakasses, Bachkirs, Altaïens, Mongols du Tibet notamment, voir Khöömei), et de manière plus discrète parmi les Sardes d'Italie, les Rajasthanis d'Inde et les Xhosa d'Afrique du Sud.

À écouter :

Beginning - Album « Mongol » de Tuomas Kantelinen
Prayer - Album « Ancestors Call » de Huun-Huur-Tu

A savoir qu'il est aussi possible d'obtenir une diphonie en projetant une note tout en sifflant. L'exercice devient toutefois très difficile en voix de tête.

➤ Le chant haleté

Pratique traditionnelle inuit exclusivement féminine, le **chant haleté** est à l'origine un jeu dans lequel deux femmes vont, de manière vive, inspirer et expirer en voix de poitrine avec les cordes vocales complètement détendues, tout en resserrant plus ou moins la trachée afin de faire vibrer à la fois les cordes vocales et les fausses cordes. Le son obtenu sera alors feutré, brut, s'apparentant à des ruminations animales pouvant être enrichi de temps à autre de chants de gorge sans rompre le rythme effréné de la coutume. Cette technique pourra aussi produire par moment des harmoniques, ce qui créera un rendu très spectaculaire que notre imagination associera sans le moindre mal à des grognements de monstres.

À terme, le jeu s'arrête lorsque l'une du duo ne veut plus continuer, fatigué et insatisfaite de la qualité de sa performance.

À écouter :

Anuri - Album « Lines & Sealskin » de Ivaluarjuk
Uja - Album « Animism » de Tanya Tagaq

INDEX ALPHABÉTIQUE

A

Accent · 21
Acouphène · 10
Alto · 4
Amplification active · 6
Amusie · 11
Aphasie · 11
Aphonie · 8

B

Baryton · 4
Basse · 4
Belting · 24

C

Canal vocal · 21
Chant de gorge · 26
Chant diphonique · 26
Chant guttural · 25
Chant haleté · 26
Contralto · 4
Contre-ténor · 4
Cordes vocales · 2

D

Destination vocale · 19
Diaphragme · 14
Dysphonie · 8

F

Falsetto · 24
Formant · 24
Fry · 25

G

Growl · 25

H

Haute-contre · 4
Hyperacousie · 10

K

Kyste · 9

L

Larynx · 2

M

Mémoire kinesthésique · 17
Mémoire pallesthésique · 17
Mezzo-soprano · 4

N

Nodule · 8

O

Oreille externe · 5
Oreille interne · 5
Oreille moyenne · 5

P

Phonème · 21
Pig squeal · 25
Polype · 8
Pseudo-kyste · 9

R

Registre · 3
Résonnance · 19

S

Seuil d'audibilité · 7
Soprano · 4
Soutien · 14
Surdité · 10
Surdité de transmission · 10
Surdité mélodique · 11
Surdité neurosensorielle · 10
Surdité rythmique · 11
Surdité tonale · 11

T

Ténor · 4

Tessiture · 3

Transverse · 14

Twang · 24

Tyrolienne · 25

V

Vibrato · 23

Vibrato diaphragmatique · 23

Vibrato thyroïdien · 23

Voix de poitrine · 3

Voix de sifflet · 3

Voix de tête · 3

Voix mixte · 3

Y

Yodel · 25

BIBLIOGRAPHIE

La voix : la corde vocale et sa pathologie - *Docteur Elizabeth Fresnel et docteur Stéphane de Corbière*

www.cite-sciences.fr - *Zooms sur les tessitures*

www.laboratoiredelavoix.com

www.operacritiques.free.fr

www.vocalises.net

Chanter, est-ce possible pour moi ?

Instrument organique et phonique, la voix est un outil du quotidien qui reste pourtant mystérieux pour la plupart des individus car à la différence d'un piano ou d'une guitare, il n'est pas possible de percevoir aussi bien sa mécanique que son fonctionnement lorsqu'on l'utilise. Pourtant, si l'on désire apprendre à chanter, il est indispensable d'avoir connaissance de ce que nous avons concrètement en notre possession. Ceci permettant alors une meilleure projection visuelle des sensations perçues et donc une précision aussi bien dans l'intonation que dans les différentes techniques vocales ajoutées par la suite. De plus, comprendre sa voix c'est apprendre à se connaître et ainsi développer sa confiance en soit, facteur clé à l'épanouissement dans la pratique vocale. Car tout le monde peut avec suffisamment de travail et de rigueur, chanter en s'épanouissant.

