



APPRENDRE À CHANTER FACILE

COMMENT TRAVAILLER SA VOIX ET MIEUX CHANTER RAPIDEMENT?

IRIS LAUREN

Sommaire

1.La voix : un instrument de musique comme les autres	1
2.Les quatre piliers de la voix	1
3.La respiration	2
4.Travailler son oreille pour chanter plus juste	2
5. Les vocalises	2
6. Le placement de la voix	3
Qu'est ce que le masque?	3
Repérer le masque	4
7. Comment travailler sa voix ?	4
8. Les applications pour travailler sa voix ?	4
Sing True	4
Swiftscales	4
Sing Sharp	4
9. Travailler sa respiration	5
Comment travailler sa respiration ventrale ?	5
Muscler son Diaphragme	6
Projeter sa voix sans pincer sa gorge	7
10. Travailler son oreille	8
Le piano	8
Identifier les écarts de notes en binôme	9
Le moteur d'avion	9
11. Quelques vocalises	9
Vocalise pour travailler son registre: ou ou ou ou	9
Vocalise pour travailler les graves : Oui Oui Oui Oui Oui	10
Vocalise pour travailler les aigües : papetipa	10
Vocalise pour travailler sur la gestion du souffle: Zahahaaa	10
12. Comment placer sa voix dans le masque	10
13. Conclusion	11

Ce manuel est un guide pour apprendre les bases du travail de la voix et vous permettre de mieux chanter rapidement. Il s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux chanteurs

souhaitant améliorer leur technique vocale. Il liste des exercices simples inspirés proposés par des professionnels de la voix.

1. La voix : un instrument de musique différent des autres?

La voix est un instrument de musique comme les autres. Mais sa particularité vient du fait que l'instrument de musique est le corps humain. On ne peut pas ouvrir son corps pour voir ce qui se passe à l'intérieur.

Pour bien chanter, nous ne pouvons nous fier qu'à nos sensations physiques.

Pour améliorer sa voix il faut donc pratiquer des exercices qui permettent de se familiariser avec les sensations du chant.

2. Les quatre piliers de la voix

Globalement, le travail sur la voix repose sur quatre principaux piliers :

- Respiration
- Justesse
- Placement
- Vocalises



Ce sont les quatre piliers d'une bonne technique vocale. Et il faut travailler ces quatre piliers avec la même intensité. Une belle voix n'a pas grande valeur sans justesse, de même si vous respirez mal, vous ne pourrez pas bien tenir vos notes. Mais voyons ces piliers plus en détail.

3. La respiration

La respiration est le moteur de votre voix. C'est grâce à l'air que vous expirez que vos cordes vocales arrivent à vibrer et donc à émettre des sons. Quand on n'est pas chanteur, on a tendance à penser que respirer avec ses poumons est quelque chose de naturel. Que l'on n'a pas besoin d'apprendre à mieux respirer. Voir [les cinq habitudes qui vous empêchent de bien chanter](#).

Visualiser la respiration comme un moteur.

C'est la respiration qui permet de propulser la voix. Mais ne vous y trompez pas, travailler sa respiration ne veut pas dire qu'il vous faut devenir un(e) champion(ne) de natation. Si Adèle était championne de natation, ça se saurait! Par contre, c'est une grande spécialiste de **la respiration abdominale**. C'est grâce à cette respiration qu'elle peut pousser des notes aigües avec une grande intensité.

4. Travailler son oreille pour chanter plus juste

L'oreille est le pilier le plus important du chant. C'est l'oreille qui permet de chanter juste. L'oreille est un peu "**le gouvernail**" du chanteur.

Vous avez besoin d'ajuster votre voix pour chanter les bonnes hauteurs de notes.

Vous devez être capable d'ajuster votre voix pour coller à la mélodie. **C'est l'oreille qui va vous permettre d'entendre la mélodie mais aussi votre propre voix.**

J'insiste sur le sujet, mais c'est capital. **Si vous délaissez ce travail, vous avez de grandes chances de ne jamais réussir à bien chanter.**

Si comme moi, vous aimez le chant, vous avez probablement regardé les bêtisiers de la Nouvelle Star et autres crochets télé du même type. Il y a des exemples typiques de personnes qui ont de belles voix **mais qui chantent faux**. Parce qu'elles ont une mauvaise oreille.

Plus votre oreille sera entraînée et plus vous aurez la capacité de corriger votre voix et d'être plus juste. Cela vous évitera des mauvaises surprises.

C'est un travail constant. Même les musiciens aguerris continuent à faire des exercices pour entraîner leur oreille.

5. Les vocalises

Le meilleur moyen de travailler significativement votre voix et de mesurer son évolution reste "les vocalises". Les vocalises permettent de travailler plusieurs propriétés de la voix.

- Elles permettent d'étendre le registre ou la tessiture (voir [le vocabulaire du chanteur débutant](#)). C'est-à-dire de gagner de l'aisance dans les notes aiguës ou les notes graves. Plus vous aurez de notes dans votre registre et plus votre choix d'interprétations sera large.
- Travailler sa voix de poitrine et sa voix de tête, et fluidifier le passage d'une voix à l'autre.
- Echauffer sa voix. Vous ne pouvez pas vous lever de votre lit et vous mettre à chanter sans échauffement. Vous risquez de vous abîmer les cordes vocales. En général la voix est légèrement enrouée le matin et c'est normal. Avant de la solliciter, vous devez la réveiller en douceur.

6. Le placement de la voix

Le placement de la voix est la dernière étape du travail de la voix. En effet, il complète le travail sur la justesse. Pour captiver votre auditoire, le son de votre voix doit être le plus clair possible. Pour cela, il faut connaître un minimum la physiologie humaine pour comprendre les mécanismes en jeu.

Si le fait de parler de physiologie humaine vous effraie, ne vous inquiétez pas. Retenez simplement ceci: **Considérez votre voix comme un instrument à vent**. Imaginez une flûte ou une trompette. Elles ont toutes les deux des formes spécifiques. Les sons qu'elles émettent sont étroitement liés à cette forme. Pourquoi lorsque vous soufflez sur une flûte, vous n'obtenez pas le même son que sur une trompette ? Pourtant vous soufflez bien dans les deux instruments de la même manière.

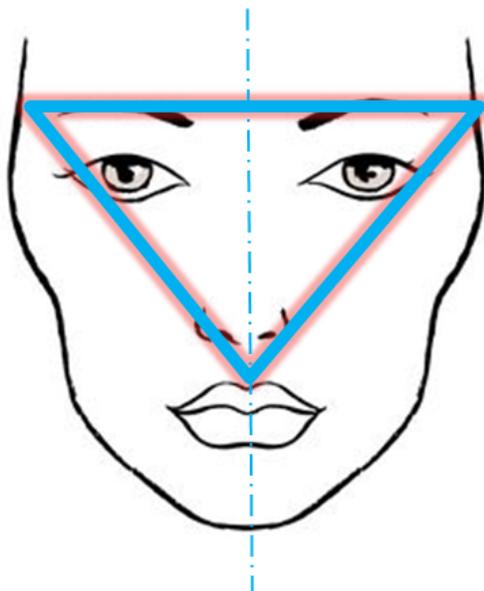
C'est la même chose avec la voix.

Notre bouche est un résonateur qui permet de moduler le son. Si vous avez une grande bouche vous n'obtiendrez pas la même résonance que si vous avez une cavité buccale plus petite. Mais il n'y a pas que notre bouche. Toute notre tête est un résonateur. Notre poitrine aussi, etc.

Lorsque l'on parle d'une voix bien placée ou bien projetée, on parle généralement d'une voix qui est projetée au niveau **du masque**.

Qu'est ce que le masque?

Le masque est une zone du visage qui englobe le nez et les deux yeux. Imaginez un triangle



inversé dont les sommets se situeraient à la base du nez et les coins des sourcils. Pour le repérer, voici un petit exercice.

Repérer le masque

Bouche fermée, faite le son « hummm ». Tenez-le longtemps. Puis ouvrez la bouche en maintenant le son « hummm ». Sans reprendre d'air. Le son continue malgré que vous n'utilisiez pas votre bouche pour émettre le son. La zone située derrière le nez où le son résonne constitue le masque.

7. Comment travailler sa voix?

Maintenant que vous connaissez les quatre piliers de la voix, voyons comment les travailler. Pour cela il y a deux méthodes pour faire vos exercices. La méthode à l'ancienne avec un piano, (avec ou sans professeur si vous êtes à l'aise au piano) et la méthode nouvelle génération consistant à utiliser une application. Personnellement j'ai utilisé un mix de ces deux méthodes mais vous pouvez choisir l'une ou l'autre en fonction de vos affinités.

8. Les applications pour travailler sa voix ?

Parce que nous sommes en 2021 et que tout le monde, à priori, possède un smartphone, il est désormais possible d'apprendre à chanter sans bouger de son canapé grâce à son téléphone. Voici cinq applications qui vous permettront de travailler votre voix.

Ma préférée 7 minutes

Certe cette application est en anglais mais si vous êtes pressés de nature cette application est faite pour vous. Comme son nom l'indique, elle permet d'échauffer sa voix en 7 minutes. Les exercices sont simples et peuvent être pratiqués n'importe où. Les exercices sont regroupés en 4 catégories:

- Breathing (Respiration)
- Warm up (Échauffement)
- Recovery (Réparation)
- Cool Down(Refroidissement après avoir chanté)

Sing True

L'application analyse d'abord votre voix pour mieux adapter les exercices qui amélioreront votre justesse. Objectif : entraîner oreille et cerveau à reconnaître la bonne tonalité. Avec, en prime, un suivi des progrès et des conseils avisés, vous voilà prêts pour un travail en profondeur.

Disponible en anglais seulement sur iOS.

Swiftscales

Conçu par des chanteurs et destiné aux débutants comme aux professionnels, Swiftscales est une application vraiment complète. Vous aurez l'impression de prendre d'authentiques cours avec un coach vocal. L'application progresse avec vous et propose des séances personnalisables, quelle que soit votre tessiture. Des exercices de respiration jusqu'aux gammes les plus techniques, « Swiftscales » reste l'alternative la plus crédible aux cours de chant.

Disponible en anglais seulement, sur iOS et Android.

Sing Sharp

Comme son nom l'indique, « Sing Sharp » vous apprend à chanter juste. Elle figure surtout en tête de ce top, car elle constitue la solution la plus complète pour les apprentis chanteurs. Entraînez votre oreille, échauffez votre voix, enregistrez-vous sur vos morceaux préférés et suivez vos progrès : si « Sing Sharp » n'a pas la précision d'applications professionnelles comme « Swiftscales », elle permet de tout faire, de l'échauffement à l'enregistrement, avec un seul outil d'une grande simplicité.

Disponible en anglais seulement, sur iOS et Android.

9. Travailler sa respiration

Les exercices pour travailler votre respiration ont l'avantage qu'ils peuvent être pratiqués n'importe où, sans aucun matériel. Ils doivent être effectués le plus souvent possible, pour des résultats rapides.

Voici trois exercices à pratiquer pour travailler sa respiration abdominale..

Comment travailler sa respiration abdominale ?

Choisissez un lieu calme, où vous ne serez pas dérangé. Tenez vous droit, debout, les bras le long du corps. Détendez vos épaules, votre nuque et votre visage. Mettez une main sur votre ventre juste au-dessus du nombril.

Prenez une profonde inspiration par le nez, en gonflant votre ventre. Vous devez sentir votre main bouger. Et expirer le plus longuement possible par la bouche. Vous devez sentir votre main se rapprocher. Répétez quatre fois. Faites cet exercice le plus souvent possible.

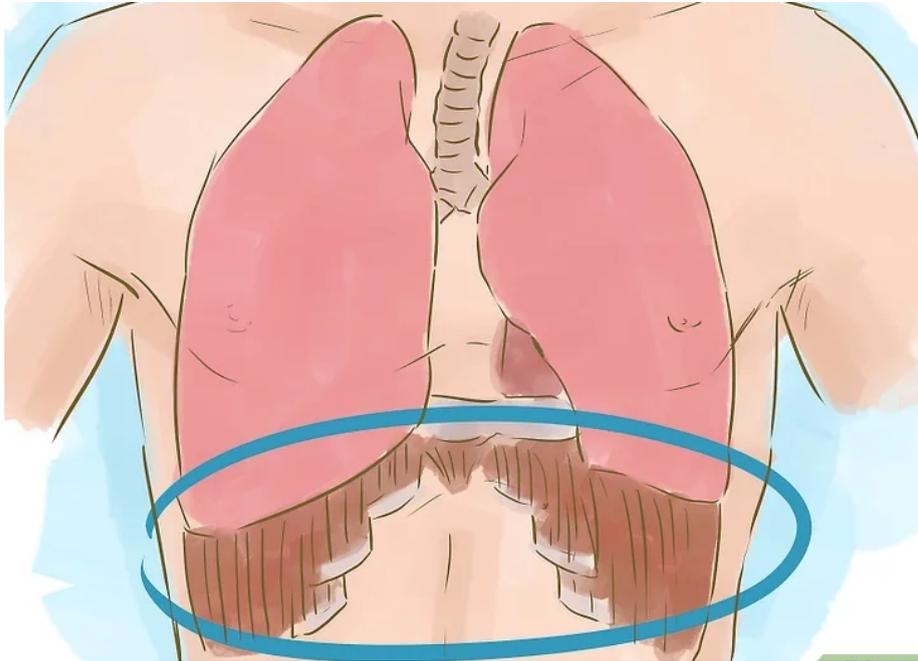


Muscler son Diaphragme

Le diaphragme est **Le Muscle** du chanteur. C'est un muscle respiratoire qui vous permet d'inspirer et d'expirer l'air. Il se situe entre votre poitrine et votre nombril. C'est ce muscle qui

Comment travailler sa voix sans professeur et mieux chanter rapidement

va vous permettre de projeter votre voix sans vous fatiguer la gorge. Il est donc important de le travailler.



Mettez une main sur le ventre au-dessus de votre nombril. Prenez une profonde inspiration par le nez. Inspirez en gonflant votre ventre sans soulever votre poitrine. Une fois que vous êtes plein d'air émettez le son « ss » de manière brève en repoussant la main posée sur votre ventre à chaque à-coup. Votre diaphragme doit se contracter à chaque poussée. Répétez 15 fois jusqu'à vous vider complètement de votre air. Si vous sentez un tiraillement au-dessus du nombril au bout des quinze poussées c'est que vous êtes sur la bonne voie. Répétez l'exercice deux fois. Pour des résultats rapides vous devez faire l'exercice au moins 1 fois par jour.



Projeter sa voix sans pincer sa gorge

Cet exercice va vous permettre de comprendre comment votre diaphragme permet de projeter votre voix.

Remplissez votre ventre d'air en prenant une inspiration profonde par la bouche. Lorsque vous êtes saturés d'air, criez le son "hé" le plus fort possible sans vous servir de votre gorge. Imaginez vous en train d'interpeller une personne à distance.

En utilisant uniquement votre diaphragme pour projeter le son. Votre gorge ne doit pas tirer. Si vous n'y arrivez pas du premier coup c'est normal. Répéter l'exercice 3 ou 4 fois. Refaire l'exercice une fois par jour. Jusqu'à ce que votre gorge ne tire plus du tout. Les premières fois seront difficiles mais plus vous répétez l'exercice plus vous allez vous familiariser avec votre diaphragme.

10. Travailler Son oreille

Pour travailler l'oreille, il existe plusieurs types d'exercices basés sur le même principe: la distinction des hauteurs de notes (plus aiguës ou plus graves). Et pour faire ces exercices si vous n'êtes pas accompagnés d'un professeur, vous devrez vous équiper. Vous pourrez soit utiliser un piano soit utiliser l'une des applications que j'ai mentionnées plus haut.

Le piano

Quel piano choisir ?

L'équipement le plus simple à avoir pour entraîner votre oreille quand on débute dans le chant est un piano. Vous pouvez le faire avec une guitare si vous êtes musicien mais le plus simple reste le piano. Et là catastrophe vous allez me dire que ça coûte cher un piano, que ça prend de la place et que vous voulez apprendre le chant pas le piano etc.

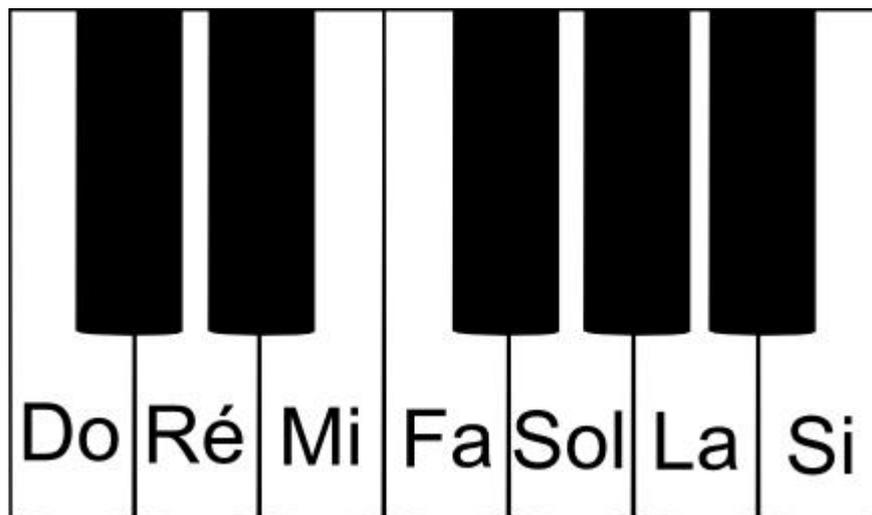
Mais pas de panique, il existe des alternatives au piano traditionnel tel que le clavier numérique qui pour un coût relativement bas de 39 à 450 euros répondra parfaitement à vos besoins de débutant. Vous en trouverez sur Cdiscount à des prix très raisonnables:

- Si vous avez les moyens, et que vous souhaitez vous accompagner au piano de temps en temps, ça vaut le coup d'investir dans un clavier un peu plus moyen de gamme. Entre 150 et 450 euros. Personnellement c'est l'option que j'ai prise quand j'ai débuté le chant. Au delà de 500 euros je ne recommande absolument pas pour un débutant surtout si vous n'y connaissez rien au piano.

-Si le piano vous passe totalement au-dessus de la tête, pour 50 euros vous pouvez dégoter un petit clavier qui certes sera de très basse qualité mais qui fera totalement l'affaire pour exercer votre oreille.

Maintenant que vous êtes équipés d'un piano, voici trois exercices simples à réaliser pour travailler votre oreille.

Pour vous aider voici un schéma qui vous permettra de repérer les notes vous permettant de



faire vos exercices.

Si vous n'y connaissez rien de chez rien au piano, cliquez [ici](#) pour accéder à un petit cours express sur comment reconnaître les notes d'un clavier. Cela vous permettra de réaliser tous vos exercices au piano.

Exercice 1: Chanter les notes

Amusez-vous à reproduire les notes de votre clavier avec votre voix.

Exercice 2: Identifier les écarts de notes en binôme

Individu 1 : Choisissez une note, puis une seconde note.

L'individu 2 ne doit pas regarder ce qui se passe sur le clavier.

Individu 2 : Devinez si la note jouée est plus grave ou plus aiguë que la note précédente.

Individu 1 : Réduisez progressivement les écarts.

Exercice 3: Le moteur d'avion

Choisissez une note sur le clavier. Exemple Do. Puis choisissez une seconde note ex : Fa. Choisissez une voyelle et chantez cette voyelle de Do vers le Fa en chantant tous les intervalles entre ces deux notes. Le son doit être continu, imaginez que vous imitez le bruit de moteur d'un avion qui décolle, ou d'une voiture qui accélère. Cela commence par un bruit sourd qui devient de plus en plus aigu. Si vous commencez par une note plus aiguë vers une note plus grave (par exemple Si vers Ré) dans ce cas, ce sera le bruit d'un avion qui décélère ou qui s'arrête.

11. Quelques vocalises



Vocalise pour travailler son registre: ou ou ou ou

Jouez une à une les notes d'un accord de Do majeur septième majeur. (Do,mi,sol,si)
Prenez une grande inspiration par la bouche en gonflant votre ventre, puis chantez sur le son "ou", les notes, une à une. De la plus basse vers la plus haute. Puis redescendez une à une les notes jusqu'à la plus grave. Sans marquer de pause.
Augmenter les vocalises demi-ton par demi-ton.

Vocalise pour travailler les graves : Oui Oui Oui Oui Oui

Jouez une à une les notes d'un accord de Do majeur (Do,mi,sol,si) . Puis chantez les notes une à une de la note la plus haute vers la note la plus basse. Sur le son "oui". Décalez l'accord progressivement vers les graves (vers la gauche) demi ton par demi ton jusqu'à ce que vous ne puissiez plus chanter la note la plus grave de l'accord.

Vocalise pour travailler les aigües : papetipa

Jouez une à une les notes d'un accord de Do majeur septième majeur (Do,mi,sol,si). Prenez une grande inspiration par la bouche en gonflant votre ventre, puis chantez chaque note de l'accord de la plus haute à la plus grave sur le mot "Pa pe ti pa" le Pa étant sur la note la plus aigüe. Puis redescendez une à une les notes jusqu'à la plus grave. Évoluer progressivement demi ton par demi ton jusqu'à ce que vous ne puissiez plus chanter la note la plus haute de l'accord. Lorsque vous n'arrivez plus à chanter la première note en voix de poitrine, basculer la première note en voix de tête.

Vocalise pour travailler sur la gestion du souffle: Zahahaaa

Positionnez vous sur le do central. Prenez une profonde inspiration.

Effectuez la montée suivante do-ré-mi | mi-fa-sol | sol-la-si puis redescendez en sens inverse si-la-sol | sol-fa-mi | mi-ré-do sur le son Za ha ha sans reprendre votre souffle.

Si vous n'arrivez pas à chanter la note la plus **haute** c'est à dire le "si" à partir du do central, décalez vous d'un ton (une touche) vers la gauche. Vous commencerez alors par un si et la note la plus haute sera un la. L'exercice étant sur une série de sept notes adjacente. Décalez autant de fois que nécessaire tant que vous n'arrivez pas à chanter la note la plus haute de l'exercice. Si, par contre, vous êtes à l'aise, vous pouvez progressivement monter (décaler vers la droite la mélodie) jusqu'à ce que vous ne puissiez plus chanter la note la plus haute.

12. Comment placer sa voix dans le masque

Pour vous aider à chanter systématiquement dans le masque il y a des astuces. En effet, certains sons sont naturellement projetés dans le masque. Vous n'avez pas d'efforts particuliers à faire. Par exemple le son "i". Si vous chantez la lettre "i" vous remarquerez que votre voix est naturellement projetée vers le haut du palais. Pareil avec le son "n". Si vous commencez une phrase par la lettre "n" celle-ci est systématiquement bien placée. Idem avec le son "gn". Pour travailler votre placement faites des vocalises en utilisant des syllabes telles que "io", "mvô", "Gni", "nzol"... Etc.

De plus, pour être sûre de bien placer votre voix sur n'importe quelle chanson, amusez-vous à placer subtilement des "n" au début de chacune de vos phrases. Vous verrez la différence.

13. Conclusion

Bravo! Vous êtes arrivés au bout de ce petit guide. Si vous avez survécu au chapitre vocalises c'est que vous êtes vraiment motivés pour devenir un(e) meilleur(e) chanteur-r-se. Ce petit manuel n'est bien sûr pas exhaustif, il existe une pléthore d'autres moyens d'apprendre à chanter. Pour plus d'informations et plus de conseils, vous êtes libre de visiter mon blog Apprendre-a-chanter-facile.com et de vous abonner à ma chaîne youtube [Iris Lauren](https://www.youtube.com/channel/UC...). Vous pouvez également suivre toutes mes actualités en likant mes pages Facebook : [Apprendre à chanter facile](https://www.facebook.com/...) et [Devenir chanteuse en un an](https://www.facebook.com/...).

Et maintenant c'est à votre tour dites moi , quels exercices vous aideraient le plus ? Écris le en commentaire sur la page [Apprendre à chanter facile](https://www.facebook.com/...) et je te donnerai des astuces en plus.