

# La Voix

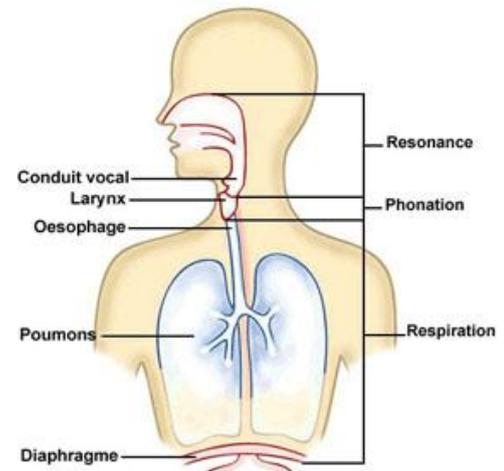


## I. Généralités

Tout le monde possède une voix et peut l'employer avec plus ou moins de maîtrise ! Des techniques et un travail régulier permettent de l'utiliser au mieux...

La voix est comme un instrument de musique car elle possède les mêmes caractéristiques :

1. Un matériau susceptible de vibrer (les cordes vocales)
2. Un mécanisme capable de le faire vibrer (appareil respiratoire)
3. Une caisse de résonance qui amplifie le son (boîte crânienne)



## II. Comment produisons-nous des sons ?

Sous la pression du diaphragme, l'air chassé des poumons monte jusqu'au larynx dans lequel sont rattachées les cordes vocales qui entrent alors en vibration. Le son est alors projeté par la bouche, les résonateurs servant d'amplificateur (les os) et la langue elle, permettant l'articulation.



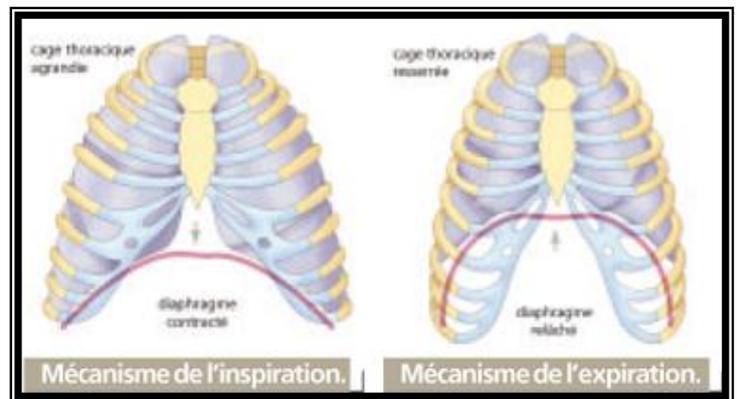
Les cordes vocales

La principale force musculaire pour bien chanter réside dans le muscle du diaphragme.

Lorsqu'on inspire il se contracte et s'abaisse élargissant ainsi la cage thoracique dans trois dimensions :

- verticale (puisque'il s'abaisse lui-même)
- sagittale (par le déplacement vers l'avant de la paroi abdominale)
- horizontale (puisque'il s'étire latéralement)

Lorsqu'on expire, il remonte. Il va également servir à retarder un peu l'expiration pour éviter que tout l'air ne parte d'un coup : il permet donc le contrôle de l'air.



Note :

Pour éviter d'abîmer sa voix, il est bon de faire précéder tout travail vocal par une mise en condition: assouplissement physique, travail respiratoire et échauffement vocal. Il faut veiller également à ne pas l'altérer par une mauvaise hygiène de vie: alcool, tabac, manque de sommeil...

## III. La mue

### a) Chez l'adolescente

La mue vocale intervient à la puberté. Les modifications laryngées sont peu importantes et l'abaissement de la tonalité n'est environ que de 2 tons.

### b) Chez l'adolescent

Le changement vocal pubertaire est beaucoup plus spectaculaire. La mue apparaît vers 12-14 ans. Elle dure entre 6 mois et un an. La taille du larynx augmente dans toutes ses dimensions (environ 60%) et les cordes vocales passent de 15mn à 30mn ! Au niveau du registre vocal, il baisse d'une octave ! (8 tons).