Programme de l'intervention

FORMATION : Optimiser et préserver son capital vocal

Organisation

Durée : 6 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

- Tout public
- Professionnels de la voix (enseignants, formateurs d'adultes, guides, comédiens, chanteurs ...)

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre le fonctionnement physiologique de la voix pour adopter une hygiène vocale préventive.
- Identifier les signaux d'alerte du forçage vocal et des pathologies courantes pour réagir précocement.
- Pratiquer un échauffement vocal personnalisé adapté à leur profil et à leur contexte de travail.
- Maîtriser les "thermostats de la communication" (débit, hauteur, intensité) pour optimiser l'impact de leur message.
- Utiliser la communication non-verbale et la gestuelle au service d'une voix plus assurée et moins fatigable.

Description

Cette formation est conçue pour comprendre l'anatomie du geste vocal, adopter des réflexes d'hygiène vocale et maîtriser les techniques de placement du souffle et de la voix grâce à un éclairage physiologique, des exercices pratiques personnalisés et des mises en situation de prise de parole pour prévenir la fatigue vocale et s'affirmer sereinement au quotidien.

Journée : Santé, technique et mise en pratique vocale

- **Tour de table :** Présentation, état des lieux des difficultés vocales rencontrées par chacun et recueil des attentes.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des exercices pratiques selon les environnements (salles de classe, grands espaces, visio).

o Matinée : La santé vocale et le geste physiologique (03h00)

- **Anatomie et physiologie :** Qu'est-ce que la voix ? Le mécanisme souffle/vibration/résonance.
- **L'hygiène vocale :** Comportements protecteurs (hydratation, alimentation, repos) et facteurs de risques.
- **Reconnaître la voix malade :** Analyse acoustique de supports, signaux d'alerte et incursion dans la pathologie (nodules, fatigue).
- **Parcours de soin :** Qui consulter ? Rôle de l'ORL et de l'orthophoniste, modalités de prise en charge.

Pause déjeuner (12h00-13h00)

o Après-midi : Prise de parole et thermostats de la communication (03h00)

- **Retour de pause déjeuner :** Tour de table de consolidation sur l'anatomie et éveil corporel doux.
- **Le comportement vocal :** Observation du geste psycho-moteur ; passer du forçage à l'implication vocale.
- **Échauffement personnalisé :** Construction d'un training vocal adapté (respiration, résonateurs, articulation).
- **Les thermostats de la communication :** Travail sur la hauteur, l'intensité, le débit et le rythme pour faciliter la réception.
- **Contextes d'application :** Exercices sur l'affirmation de l'autorité, porter la voix sans crier et calmer un auditoire.
- **Non-verbal :** Proxémique, regard et gestuelle : préparer le corps avant de donner la voix.
- **Clôture : Pour aller plus loin :**
  - Ce que je retiens : Synthèse des 3 gestes protecteurs.
  - Ce que j'ai préféré : Retour sur les exercices de mise en voix.
  - Mes prochains petits pas : Mise en place de l'échauffement matinal.
  - Retour sur les attentes & Évaluation de la formation.
  - Mot de la fin.

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage (ex. : vidéos d'analyse anatomique du mécanisme phonatoire, extraits audio d'analyse acoustique de voix saines et altérées, fiches réflexes de routine d'échauffement vocal et grilles d'autodiagnostic de l'hygiène vocale).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation** : En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.