

Programme de Formation **CHANTER** **AVEC SON CERVEAU DROIT**

Une approche corporelle, fonctionnelle
et neuro-sensorielle du geste vocal

Mise à jour du 20/01/2026

Public visé :

Formation collective destinée à tout professionnel utilisant sa voix chantée dans un cadre artistique ou pédagogique et souhaitant monter en compétence :

- Chanteur (professionnel ou en voie de professionnalisation)
- Chef de chœur
- Enseignant de chant et de musique
- Choriste expérimenté
- Musicothérapeute, art-thérapeute
- Comédien
- Acteur du spectacle vivant...

Pré-requis :

Avoir une pratique vocale de base (même autodidacte) et une motivation à explorer, progresser et développer sa voix au-delà de la simple reproduction technique, grâce à la connaissance fonctionnelle de l'appareil phonatoire, la compréhension de l'impact des intentions, émotions et croyances sur le geste vocal, la mise en œuvre des capacités du cerveau au-delà d'un simple apprentissage.

Formatrice :

Marie-France de Bridiers (Duisit), coach vocal, chanteuse et formatrice, anime des stages et formations sur la voix chantée et parlée, mettant en pratique 30 ans d'expérience au service de la transmission. Elle est auteure du livre « J'aime pas ma voix, bien dans sa voix, bien dans sa vie ! »(Gereso, 2022), un manuel pratique mêlant théorie et exercices accessibles à tous. Après une expérience en tant qu'enseignante en conservatoire de musique, elle décide de se consacrer au chant au sein d'un quatuor de musique ancienne : Baroque, Renaissance et Moyen-âge, sont les répertoires qu'elle interprète pendant 15 ans. Des difficultés vocales l'amènent à suivre une rééducation orthophonique lui permettant de comprendre les rouages mécaniques de la voix. Puis, inspirée par le travail de Kristin Linklater sur la Voix Naturelle, enseigné dans les écoles de théâtre anglaises, elle adapte cette approche à la voix chantée, pour développer une expression vocale fluide et naturelle, récupère entièrement sa voix et développe sa propre méthode, Voix Naturelle. Formée au grade consultant à la méthode Tomatis, elle intègre la notion d'écoute, la connaissance du rôle de l'oreille interne à la perception de la justesse et le rôle du cerveau via l'oreille dans le geste vocal.

Objectifs pédagogiques:

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Reconnecter le geste vocal à l'ancre corporel et à la respiration naturelle
- Identifier et désamorcer les automatismes limitants liés à sa langue maternelle, sa posture, sa technique
- Connaître les fondements mécaniques et vibratoires de la voix : registres laryngés et résonateurs
- Augmenter sa tessiture, libérer l'accès aux notes graves et aigües
- Moduler son timbre pour élargir sa palette expressive

Contenu de formation :

1er jour :

- La vibration de base : la place de la voix dans le corps
- La respiration naturelle : son rôle, son fonctionnement
- L'influence de la langue maternelle dans l'émission vocale
- Se libérer des habitudes : faire évoluer sa voix vers le grave et vers l'aigu
- Le larynx : fonction première et utilisation chantée
- Vocalises : technique vocale adaptée aux participants

2ème et 3ème jours :

- Les résonateurs, le son osseux : le corps, amplificateur naturel de la voix
- Nuance, puissance et résonance : moduler la voix
- Libération des tensions musculaires à l'origine des troubles vocaux
- Les harmoniques contenus dans la voix : enrichir le timbre

4ème et 5ème jours :

- Dépasser ses limites vocales : le pouvoir de l'imagination
- Identifier l'émotion dans la voix et comment elle agit. Utiliser l'émotion
- Identifier l'intention dans la voix et son pouvoir sur la voix. Utiliser l'intention
- Écouter sa voix : la perception auditive, le rôle de l'oreille interne, l'image vocale extérieure
- Pratique de la polyphonie : stabiliser sa justesse, être autonome

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques ciblés prenant en compte les connaissances préalables des participants et suscitant la réflexion afin de faciliter l'intégration des notions clés.
- Exercices corporels et respiratoires au sol, assis, debout : exploration de la dynamique vocale.
- Vocalises : méthode Tomatis et mode « Voix naturelle » mise en pratique
- Application sur un répertoire adapté à chaque voix
- Alternance d'explorations individuelles et collectives : chaque notion est tout d'abord pratiquée en groupe puis appliquée individuellement avec un travail personnalisé.
- Feedback personnalisé et bienveillant à chaque étape

Modalités d'évaluation :

Avant la formation :

- Questionnaire d'entrée
- Entretien téléphonique ou écrit sur les attentes

Pendant la formation :

- Auto-évaluation écrite (questionnaires succincts quotidiens)
- Observation individuelle orale par la formatrice
- Mises en situation avec feedback collectif à l'oral

En fin de formation :

- Bilan écrit individuel réalisé par la formatrice et transmis au stagiaire
- Grille d'évaluation des acquis

Moyens techniques, équipements et environnement :

Studio de danse chauffé/climatisé de 110 m², aéré et lumineux.

Vestiaire, WC, zone cuisine (micro-onde, bouilloire, frigo), cour intérieure.

Équipement disponible :

Sono, vidéoprojecteur, piano, chaises, coussins, tables, tapis de gymnastique, squelette, ballons Pilates, paper-board, vidéoprojecteur.

Modalités pratiques :

- Durée : 35 heures sur 5 jours
- Lieu : Studio La Nef, 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier

Accessibilité / Handicap :

Formation accessible à tous sous certaines conditions.

Nous contacter pour évoquer les adaptations possibles.

Délai d'accès :

Entre 4 et 6 semaines.

Nombre minimum de participants : 6.

Prix de la formation :

- Autofinancement : nous contacter.
- Prise en charge OPCO : 1680 € net de TVA.

En tant qu'organisme de formation certifié Qualiopi, nous vous accompagnons dans toutes les étapes de votre démarche de financement auprès des OPCO (Opérateurs de Compétences).

Contact administratif :

La Coop des Arts – Studio La Nef
15 bis rue Lamartine, 34000 Montpellier
formation@studiolanef.com
06 11 07 80 96
Accueil général : 07 66 10 18 23