



Mise à jour le 12 février 2026

PROGRAMME DE FORMATION INDIVIDUELLE 15H

A L'ÉCOUTE DE SA VOIX NATURELLE

Un geste vocal ancré dans un corps sans tensions

Durée : 15 heures

Public visé : Formation individuelle destinée aux chanteurs, chefs de chœur, enseignants de musique et de chant souhaitant monter en compétence, comédiens, enseignants, orthophonistes et toute personne utilisant sa voix de manière intensive dans un cadre professionnel (conférences, réunions, direction d'équipes, conversations téléphoniques, etc).

Prérequis : Avoir une pratique du chant (amateur confirmée, pré-professionnelle, professionnelle) et/ou une pratique des arts oratoires (en tant qu'enseignant.e, conférencier.e ...).

La Formatrice :

Marie-France de Bridiers, coach vocal et formatrice, anime des stages et formations sur la voix chantée et parlée. Elle est auteure du livre *J'aime pas ma voix, bien dans sa voix, bien dans sa vie !* (Marie-France Duisit de Bridiers, Gereso, 2022), un manuel pratique mêlant théorie et exercices accessibles à tous. De formation classique en chant, violon et flûte, elle enrichit son expertise par la pratique du chant traditionnel, du chant grégorien et de disciplines corporelles telles que la danse, le qi gong et l'équitation. Inspirée par Kristin Linklater et son travail sur la voix naturelle dans les écoles de théâtre, elle adapte cette approche au chant pour développer une expression vocale plus fluide et naturelle. Consultante en Méthode Tomatis, elle met l'accent sur l'écoute et l'optimisation de la boucle audio-vocale, essentielle à la maîtrise et à l'harmonie de la voix.

Objectifs :

Cette formation de 15h constitue la première partie de la formation individuelle 30H (6 modules)

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

- Réduire les tensions corporelles qui entravent le flux naturel de la voix.
- Optimiser son geste vocal en identifiant et en exploitant sa tessiture, des graves aux aigus.
- Maîtriser son souffle pour chanter ou parler avec aisance, stabilité et nuance.
- Utiliser sa voix de manière efficiente, en prévenant les troubles vocaux.

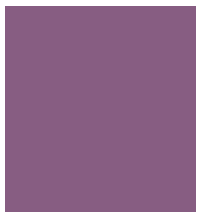
Contenu détaillé :

Module 1 : Introduction et bilan vocal (1 séance de 2h)

- Analyse personnalisée de la voix et des habitudes corporelles du stagiaire.
- Enregistrement initial d'un extrait vocal (chanté ou parlé).
- Identification des tensions corporelles et de leurs répercussions sur la voix.
- Définition des axes de travail individualisés et ajustement des modules selon les besoins spécifiques du stagiaire.

Module 2 : Le corps et la posture (6h soit 4 séances d'1h30)

- Libération des tensions musculaires affectant la phonation (dos, cou, mâchoire, diaphragme).
- Prise de conscience des appuis corporels et du rôle de la posture dans l'émission vocale.
- Exercices de relaxation et de connexion entre respiration, corps et voix.
- Expérimentation du geste vocal naturel en voix parlée et chantée.



Module 3 : La vibration vocale et le souffle (6h soit 4 séances d'1h30)

- Identification des enjeux du souffle
- Transmission d'exercices du souffle pour un phrasé fluide et maîtrisé.
- Expérimentation des résonateurs et du son osseux.
- Travail sur la continuité du son et la stabilité vocale.

Conclusion : bilan vocal et perspectives (1 séance de 1h)

Méthodes d'évaluation:

Avant la formation :

Analyse des pré-requis à l'entrée en formation.

En début de formation

Entretien individuel et bilan vocal.

Enregistrement initial pour analyser les points de départ.

Questionnaire d'auto-évaluation sur la perception de la voix et des tensions corporelles.

Pendant la formation :

Feedback en temps réel et ajustements progressifs.

Exercices pratiques adaptés aux besoins spécifiques.

Journal de bord du participant pour suivre les ressentis et évolutions.

À l'issue de la formation :

Enregistrement final et comparaison avec l'enregistrement initial.

Analyse des progrès en justesse, aisance, tessiture et expressivité.

Auto-évaluation finale pour mesurer l'évolution perçue par le participant.

Rapport personnalisé de la formatrice avec recommandations pour la suite.

Grille d'évaluation des objectifs (acquis, non acquis, en cours d'acquisition).

Questionnaire de satisfaction à la fin du programme à destination du stagiaire.

Moyens pédagogiques et techniques :

Approche individualisée selon les besoins et objectifs du stagiaire.

Exercices spécifiques, vocalises et répertoire personnalisé.

Apports théoriques sur l'écoute, la physiologie vocale et l'impact des émotions.

Matériel à disposition : piano, tapis, ballon, partitions et/ou textes appris à l'oreille.

Modalités pratiques :

Durée : 15 heures

Lieu : Montpeyroux - À 35 min de Montpellier en voiture

Accessibilité/Handicap :

Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations possibles.

Délai d'accès :

Entre 4 et 6 semaines.

Prix de la formation :

Autofinancement : 1200 € net de TVA

Prise en charge OPCO : 1200 € 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).