

# Programme de formation

## Explorer et exploiter sa voix, Le positionnement de la voix Off

### Les objectifs de la formation

1. **Se préparer physiquement et vocalement à un enregistrement.**
2. **Explorer sa voix, son potentiel, ses tonalités, son impact.**
3. **Savoir bien positionner sa voix pour les enregistrements audio.**
4. **Enrichir sa gamme d'expression afin de gagner en dynamisme et en présence vocale.**
5. **Mettre en pratique les techniques apprises sur des enregistrements afin de professionnaliser ses interventions.**

### Les compétences visées

- **Maîtriser les techniques de l'expression orale.**
- **Savoir bien positionner sa voix pour les enregistrements audio.**
- **S'exprimer avec fluidité, dynamisme et conviction.**

### Les contenus de la formation

#### Le CORPS

- Se mettre en condition physiquement et vocalement avant un enregistrement.
- Déverrouillage du corps avec des exercices simples qui font prendre conscience de la globalité du corps.
- Se centrer, canaliser son énergie, rassembler son potentiel avant un enregistrement.
- La tenue corporelle lors de l'enregistrement :
- Les axes fondamentaux, l'ancrage au sol, la posture.

#### LA RESPIRATION

- Une respiration calme et consciente est le meilleur outil pour poser sa voix, maîtriser ses émotions et assurer un débit de parole fluide.
- Les différentes respirations (claviculaire, abdominale, ventrale),
- Comprendre et ressentir le lien respiration/voix.
- Percevoir les différents points de résonance de la voix dans le corps.
- Mesurer l'incidence de l'état sur le comportement et sur la voix :
- Maîtriser sa respiration, canaliser ses émotions.

#### LA VOIX

C'est la coloration affective des mots, elle révèle nos émotions, nos états.

- **Timbre, couleur, placement, modulation :**
  - Exercices vocaux pour détendre l'appareil vocal, découvrir et apprivoiser sa voix.
  - Le souffle et la naissance du son.
  - Découvrir son timbre, sa tessiture : médium, aigu, grave.
  - Explorer les différentes couleurs de sa voix.
  - Les résonateurs : sentir et écouter sa voix vibrante.
- **Projection et impact de la voix :**
  - Exercices vocaux pour libérer la voix, se laisser surprendre par elle, son ampleur.
  - Explorer son spectre vocal, accepter sa voix et savoir jouer avec elle pour gagner en spontanéité et lâcher prise, rendre vivant son enregistrement et captiver son auditeur.trice..

## DICTION ET ARTICULATION

- Avoir une bonne diction c'est déjà assurer un bon véhicule à la pensée.
- Une articulation soignée donne du confort d'écoute et de compréhension à l'auditeur, particulièrement important dans les enregistrements audios.
- Exercices ludiques de diction et d'articulation.

## LE TEXTE

- Travail préparatoire sur le texte avant l'enregistrement.
- Les points clés pour être efficace :
  - Les points d'appui du texte, la place des pauses, des silences, des respirations.
  - Le rythme, le débit.

## MISE EN PRATIQUE

- Se préparer, gérer son énergie, sa posture, chauffer sa voix, définir une intention.
- Maintenir l'attention de l'auditeur pendant l'enregistrement.
- Ecouter l'enregistrement et s'auto-évaluer.
- Débriefing et feed back de la formatrice.

## BILAN INDIVIDUEL

- Faire le point sur ses points forts et ses points d'évolution en expression orale.
- S'engager sur un point d'évolution pour affirmer sa qualité de présence vocale. A expérimenter et à mettre en œuvre au-delà de la formation.

## Nos principes d'action

### Pédagogie active et participative :

- Les Méthodes utilisées sont participatives et ludiques
- Techniques du théâtre et du chant
- Jeux collectifs
- Exercices vocaux
- Techniques de respiration et de relaxation
- Présentation de supports visuels sur les notions, outils et méthodes clés à déployer.
- Mises en pratiques, enregistrements.
- Débriefing et feed-back.
- Retour sur les progrès réalisés, les points de vigilance.

## Évaluation

- Test de positionnement en amont :
- Evaluation des acquis /compétences liées aux objectifs opérationnels
- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)
- Evaluation à froid à 3 mois.
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation

## Les outils

- Une grande salle claire de 40 m<sup>2</sup> minimum pour permettre le travail physique et vocal du 1<sup>er</sup> jour.
- La salle d'enregistrement dédiée pour les mises en pratique du 2<sup>ème</sup> jour.
- Un paper board.  
Prévoir une tenue décontractée.

## Le public concerné

- Intégratrices multimédia

### **PRE-REQUIS :**

- Aucun

## Informations complémentaires

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous [consulter](#)
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

## Le lieu

- Formation chez le client

## La durée et les horaires

- 2 jours soit 14 heures de formation, 9h-12h30 / 14-17h30.

## Le formateur

Odile Frédeval, formatrice « GM ! Conseil Formation »,

- Profil et qualité : Diplômée de l'ENSATT- Formation de formateurs Trilog .
- Comédienne et formatrice, Odile est spécialisée dans le développement des capacités comportementales et relationnelles.
- Elle intervient depuis plus de 20 ans avec les techniques du théâtre et de la communication dans les entreprises, les collectivités territoriales et les grandes écoles sur les champs de la communication, de l'expression orale et de la créativité.

- Elle accompagne les personnes à, gérer leurs émotions, maîtriser leur langage verbal et non-verbal, s'exprimer avec aisance, oser s'affirmer.
  - Ses qualités sont l'écoute, une bienveillante exigence, une pédagogie ludique et vivante, l'accompagnement au changement de posture en douceur.

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, [gmerliere@gm-conseil-formation.fr](mailto:gmerliere@gm-conseil-formation.fr)