

Respirez Vibrez Chantez!

Christine Zoccoli

Dessins : Caroline Gormand

Respirez, Vibrez, Chantez!
Formation complète de technique vocale

Christine Zoccoli

Dessins : Caroline Gormand

Maquette : Alain Chevallier

Août 2019

ISBN : 978-2-9569095-0-7

Table des matières

Qui suis-je ?	9
----------------------	----------

A LIRE AVANT DE COMMENCER

Avant-propos	13
<i>Comment fonctionne votre voix</i>	13
Brisez les idées reçues	15
<i>Ne projetez pas le son</i>	15
<i>Ne respirez pas par le ventre</i>	16
<i>Oubliez la colonne d'air et le soufflet</i>	17
<i>Tout le monde peut chanter juste</i>	18
<i>Il n'y a pas de voix parfaite</i>	18
<i>Impossible de chanter détendu</i>	18
Posez-moi des questions	21
<i>À qui s'adresse ce livre ?</i>	21
<i>À quoi sert la technique vocale ?</i>	21
<i>Pour quel style de chant ?</i>	24
<i>Est-ce nécessaire de connaître le solfège ?</i>	24
Sachez utiliser ce livre	25
<i>La structure générale du livre</i>	25
<i>La structure des cours</i>	25
<i>Les rubriques des cours</i>	26
<i>Pour bien comprendre les consignes</i>	29
<i>À quel rythme s'entraîner ?</i>	33
<i>Quelques conseils pour une meilleure pratique</i>	35
<i>Les outils</i>	35

LA FORMATION

COURS TECHNIQUES

Introduction	
La respiration	39
Cours 1	
Inversez la projection vocale	47
Cours 2	
Aplatissez la langue	53
Cours 3	
Levez le voile du palais	61
Cours 4	
Desserrez la mâchoire	69
Cours 5	
Ouvrez la bouche	77
Cours 6	
Résonnez dans le pharynx	85
Cours 7	
Fermez les cordes vocales	93
Cours 8	
Mobilisez le larynx	101
Cours 9	
Faites le point	109
Cours 10	
Soutenez votre voix	111
Cours 11	
Repérez vos registres grave et médium	119
Cours 12	
Repérez votre registre aigu et vos notes de passages	129
Cours 13	
Articulez	139

Cours 14	
Attaquez en douceur	151
Cours 15	
Tenez vos notes	159
Cours 16	
Augmentez le volume	165
Cours 17	
Chantez juste	175
Cours 18	
Le point final... ou presque	187

COURS SPÉCIFIQUES

Cours 19	
Le vibrato	193
Cours 20	
Le rythme dans la peau	197
Cours 21	
Chantez, interprétez, improvisez	203
Cours 22	
Votre voix parlée chante aussi	213
Cours 23	
Soignez votre voix et gérez votre trac	219
Cours 24	
La foire aux questions	227
Conclusion	
Et s'il faut conclure...	233

Qui suis-je ?



Vous qui ouvrez ce livre, sachez que notre rencontre n'est pas le fruit du hasard. Ce livre est écrit pour vous. Il est né du désir de partager ma passion et mon expérience.

Depuis toujours, la musique tient une place primordiale dans ma vie. Lorsque j'étais enfant, le disque des comptines était la « carotte » idéale pour me motiver. Adolescente, je vivais à Paris, la radio collée à l'oreille. C'est à cette époque que j'ai commencé à chanter d'abord en solo, accompagnée de ma guitare, puis en duo et dans différents groupes de pop. À 25 ans, quand tout le monde « montait » à Paris, je suis « descendue » vivre à Montpellier et, guidée par des musiciens de talent, je me suis orientée vers le jazz et la bossa-nova.

Jeune chanteuse, j'ai suivi des enseignements qui m'ont souvent déçue : soit le professeur chantait une grande partie du temps en me laissant peu de place, soit je chantais des vocalises et une ou deux chansons dans la dernière partie du cours. Même quand il me gratifiait d'un « c'est ça ! » ou d'un « tu as trouvé », je comprenais rarement ce qu'il attendait de moi, les explications ne m'éclairaient pas. Quand, pendant un exercice, je réussissais à faire des notes d'ordinaire inaccessibles, je ne savais ni comment j'avais fait ni comment les reproduire. De plus, sans que j'en connaisse les raisons, certains jours, ma voix était fluide et d'autres, elle « accrochait » sur certaines notes. Difficile de comprendre comment progresser. J'étais perdue !

En 1978, j'ai entrepris des études d'orthophonie qui m'ont éclairée sur le fonctionnement de l'appareil vocal et ont répondu à bon nombre de mes interrogations. En pratiquant des rééducations vocales pendant plus de 30 ans, j'ai relié les connaissances médicales et mon vécu de chanteuse.

Pour transmettre des notions de technique vocale que je trouvais essentielles, j'ai créé l'école de technique vocale de Montpellier (ETVM), structure qui organisait des formations et des stages de chant pour les

RESPIREZ, VIBREZ, CHANTEZ !

chanteurs de tous niveaux et pour les professionnels de la voix parlée et chantée. Pendant quelques années, j'ai également enseigné la technique vocale aux élèves de la classe professionnelle du cours d'art dramatique de Montpellier.

Parallèlement, autant pour mon chemin personnel que pour élargir ma pratique, j'ai fait de la méditation, suivi l'enseignement d'Arnaud Desjardins, expérimenté la méthode Feldenkrais, les pratiques corporelles de Gerda Alexander et je me suis formée à la sophrologie et à différentes techniques de relaxation. Tout naturellement, des ponts se sont créés entre ces approches corporelles et spirituelles et la pratique vocale.

En m'appuyant sur ces expériences enrichissantes, j'ai conçu ce livre comme une formation active, avec une progression pédagogique et un apport théorique en lien direct avec la pratique. Même s'il ne remplace pas un professeur, cet enseignement, simple et efficace, est accessible et utile à tous, débutants, professionnels et enseignants. Il vous permettra d'être acteur de votre apprentissage et de progresser rapidement, dans la clarté et le plaisir.