

# Plan de séance - Technique vocale

## 1) Souffle et posture :

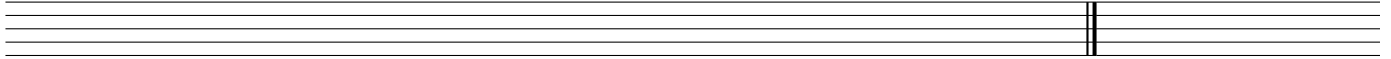
ri pi ti ki  
ch ch ch ch  
s s s s  
ch ch ch ch (allemand)  
fit fit fit fit  
hwit hwit hwit hwit (lent)

## Ou encore :

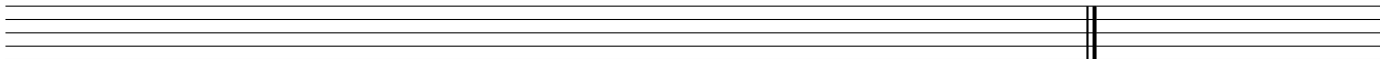
Bougies, exercice de Farinelli, exercice de la paille, exercices couché, à quatre pattes (exercice pour le transverse), [s] long, [pf] long (les joues sont rondes), ...

Durée :

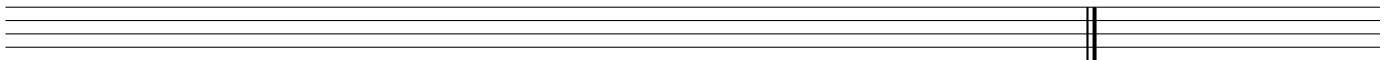
Sensations : ..... Durée :



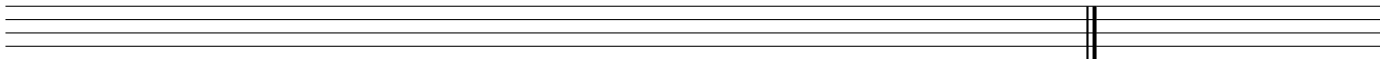
Sensations : ..... Durée :



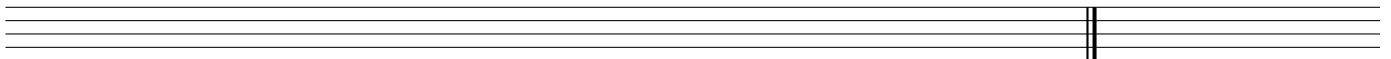
Sensations : ..... Durée :



Sensations : ..... Durée :



Sensations : ..... Durée :



Filages / Durée :

Durée totale :

## Notes

- **Boire souvent** ;
- **Utiliser un chronomètre** est une bonne idée, sans pour autant être rivé dessus ;
- Ne pas hésiter à interrompre un exercice pour boire ou faire des exercices de "remise en place rapide" (halètements, ri-pi-ti-ki, etc.) ;
- **Utilisez un carnet** pour noter la progression au jour-le-jour. Faites également des commentaires et notez la "formule de séance" que vous utilisez ;
- Pratiquez **tous les jours** (ou le plus régulièrement possible) ;
- Il est très important de faire une séance **un jour après et un jour avant** le cours de chant ;
- En plus de ce schéma de séance, écoutez les grands chanteurs, travaillez vos airs "à la table" (visualisation, comme le skieur qui visualise le chemin à parcourir) ;
- **Modifiez ce plan de séance** pour qu'il convienne à votre évolution et à votre envie ! Le but, jour après jour, est de passer un moment agréable. Faites-vous éventuellement plusieurs plans de séance.