

Nom :

AIDE-MÉMOIRE PERSONNEL
Atelier de sensibilisation au forçage vocal 2026-02-07

Habitudes vocales à modifier (au besoin) dans mon hygiène vocale :

-
-
-
-
-

Astuce(s) retenue(s) pour explorer ma respiration :

Inspiration

-
-
-
-

Expiration/Voix

-
-
-
-

Équilibre?

Astuce(s) retenue(s) pour explorer ma posture :

Dos

-
-
-
-

Tête

-
-
-
-

Nom :

Choisir mes manœuvres de relaxation :

Langue

- Glisser sur les dents dans les 2 sens
- Tirer la langue 5 sec
- Trille lingual (« R » roulé)
- Claquer la langue (bruit du cheval)

Larynx/Gorge

- Inspirer en silence
- Bâiller dans une voyelle
- Soupirer dans une voyelle
- Sirènes variées
- Trille labial (bruit du moteur)
- Trille lingual (« R » roulé)
- Bourdonnement (« V, Z, J »)

Lèvres et/ou Mâchoire

- Masser les joues
- Mouvements de mastication
- Trille labial (bruit du moteur)
- Mimer « I-O » en alternance en silence

*Muscles respiratoires
et Posture*

- Marcher
- Rouler les épaules
- Étirer les bras

Exercices et/ou Astuce(s) retenu(s) pour explorer ma voix de tête :

-
-
-
-
-
-

Progression suggérée :

