



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Commission consultative des programmes de l'enseignement musical

Programme d'études Technique vocale

Gymnastique vocale – Technique spécifique pour l’art lyrique et la rééducation vocale selon la méthode Yva Barthélémy

Introduction

Le contenu du cours se base primordialement sur l’apprentissage de la **gymnastique vocale** selon la méthode **Yva Barthélémy** (1984,2003, 2011). Lorsqu’Yva Barthélémy parle de gymnastique vocale ou encore de « nouvelle technique de préparation musculaire pour l’art lyrique et la rééducation vocale » (2011), elle parle d’un travail des muscles de l’appareil vocal à travers d’exercices spécifiques. Selon Yva Barthélémy, l’émission d’un son active plus que 300 muscles qui doivent fonctionner selon une bonne coordination, cette dernière n’étant pas naturelle. Dans la pratique, il s’agit d’un travail agoniste et antagoniste. Chaque fois qu’un muscle est travaillé dans une direction, le mouvement contraire sera proposé de suite. Notons que la spécificité des mouvements a été longuement étudiée au cours d’une recherche approfondie par l’auteur (pendant 19 ans) en collaboration avec des médecins et sur base de multiples xérogaphies (Yva Barthélémy, 1984).

Organisation et Structure

Le cours de gymnastique vocale est un cours individuel d’une durée hebdomadaire de 30 minutes/semaine. Le cours est divisé en deux niveaux, un niveau « débutant » et un niveau « avancé » concernant la technique spécifique en question. Le niveau « débutant » s’adresse aux deux premières années et le niveau « avancé » concerne les deux dernières années. Néanmoins, le rythme individuel et les progrès de chaque élève déterminent à quel stade ce dernier se trouve. Le cours de gymnastique vocale s’étalera au plus sur quatre ans.

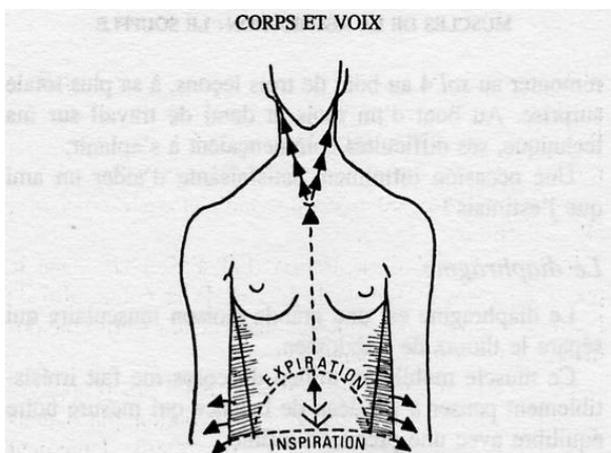
Élèves visés

Le cours est destiné aux élèves de chant (classique, moderne, jazz) et d’art lyrique et aux élèves de diction et art dramatique.

Objectifs du cours

Par ce qui suit, quelques points d’action du cours de gymnastique vocale seront présentés.

- 1) Travail sur les muscles de la respiration
La respiration profonde et le soutien par le diaphragme



« Le chant est du souffle sonore » (Bossinger, 2005).

De nos jours, beaucoup de gens ont désappris à respirer profondément. Les causes en sont diverses : stress, traumatismes, peurs... Celui qui respire encore profondément, c'est le bébé au repos.

Quand les gens sont exposés au stress, la respiration a tendance à monter et à s'accélérer. Cette forme inappropriée de respirer peut même aller jusqu'à l'apparition d'attaques de panique accompagnée d'hyperventilation.

Lors de la respiration abdominale, le sujet inspire profondément et la cloison musculaire du diaphragme se contracte et descend en repoussant les organes mous (l'estomac, le foie, les intestins...) de l'abdomen qui se trouvent en dessous de cette cloison vers le bas. L'abaissement progressif du diaphragme intensifie la dilatation pulmonaire en hauteur et en largeur et amplifie la prise d'air. Pendant l'expiration, l'air est expulsé des poumons et le diaphragme remonte progressivement.

Lors du chant, le processus d'expiration se voit prolongé de manière qu'il est plus facile pour le sujet d'utiliser davantage ses réserves de souffle. L'expiration devient ainsi plus fluide et équilibrée. De plus, comme il ne reste plus de souffle dans les poumons, l'inspiration profonde devient également plus facile. Notons que le diaphragme et le larynx sont toujours à égale distance. Si le diaphragme monte, le larynx monte également et vice-versa. Lors de la phonation et surtout lors du chant, il est important que le larynx soit bas. L'importance de la respiration profonde pour l'éducation vocale est évidente (Yva Barthélémy, 2011).

De plus, la respiration profonde et fluide nous permet d'entraîner la musculature de la respiration et des poumons. La respiration par le diaphragme permet au sujet également de gagner progressivement le contrôle sur ses émotions et ainsi de mieux faire face au trac, un phénomène tellement connu chez les artistes de la scène.

2) Assouplissement de la musculature phonatoire

Il s'agit d'assouplir tous les muscles qui interviennent avant ainsi que pendant la production d'un son. Lorsque le cerveau envoie l'ordre pour la production d'un son, l'information arrive de manière échelonnée aux différents muscles. Tout d'abord l'ordre arrive aux muscles de la phonétique (joues, voile de palais, lèvres), puis l'ordre descend vers les muscles du diaphragme, puis remonte aux muscles du cou pour finalement arriver aux cordes vocales qui se ferment pour produire un son. Quand certains muscles en amont ne fonctionnent pas, les cordes vocales se fatiguent trop. (Barthélémy, 2003). L'auteur décrit les cordes vocales comme étant « la reine » qui dispose à son service autour de 300 muscles qui ont la fonction de « valets ». Ainsi, les exercices spécifiques à la gymnastique vocale selon Yva Barthélémy ont pour but de renforcer les muscles de l'appareil phonatoire qui se trouvent en amont de l'activation des cordes vocales.

Le deuxième point d'action inclut :

- travail sur la musculature faciale
- travail sur les muscles des lèvres (la projection du son par les lèvres)
- travail sur la langue qui est composée de 17 muscles
- travail sur les pommettes
- travail sur le voile du palais
- renforcement des muscles antérieurs du cou

3) Ouverture et déconstriction laryngée (Yva Barthélémy, 2011)

Des expressions du langage de tous les jours « Ma gorge se noue » ; « Je ne peux rien avaler » montre le malaise que peut provoquer le serrage du larynx. Si l'angoisse peut provoquer un serrage laryngé, le desserrage laryngé peut réduire l'angoisse (Yva Barthélémy, 2003).



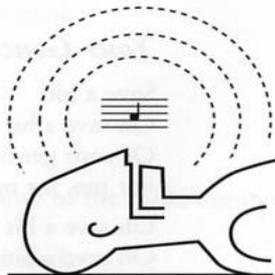
Paul Newham (2000) compare le passage vers le larynx à un tube vocal « voice tube ». Si le larynx est placé haut, le tube vocal a tendance à être plus étroit et plus petit en diamètre. L'auteur compare le tube vocal court et étroit à une flûte car la voix se caractérisant par une telle ouverture crée un timbre similaire à une flûte « flute timbre ». Si le larynx est davantage placé au milieu, le son produit par la voix ressemble plutôt à un timbre d'une clarinette « clarinette timbre ». Si le larynx est placé plus bas, le tube vocal est plus long et plus large en diamètre. Le son ressemble alors plutôt à celui d'un « saxophone » (« saxophone timbre »). Un travail sur la longueur et le diamètre du tube vocal travaille sur l'ouverture de la gorge qui a tendance à se nouer dans des situations anxieuses. Yva Barthélémy (2003) travaille avec une balle imaginaire lors de la phonation. L'élève est invité à s'imaginer une balle de tennis à l'intérieur de sa bouche pendant l'inspiration et lors de la phonation. Cette balle imaginaire fait monter le voile du palais comme dans le processus du bâillement. Ainsi, l'élève arrive à mieux dénouer sa gorge.

Notons que les exercices de Paul Newham encouragent les élèves également à explorer les différents paramètres de leur voix (volume, hauteur, débit, articulation, timbre).

Le « tube vocal » et le timbre harmonique



short and narrow

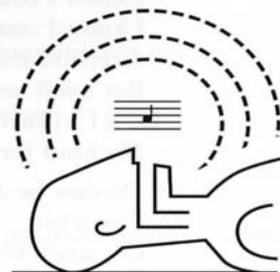


flute timbre

A voice tube that is short and narrow, like a flute, produces a quality of voice called the *flute timbre*.



medium length and diameter



clarinet timbre

A voice tube of medium length and diameter, like a clarinet, produces a quality of voice called the *clarinet timbre*.



maximum length and diameter

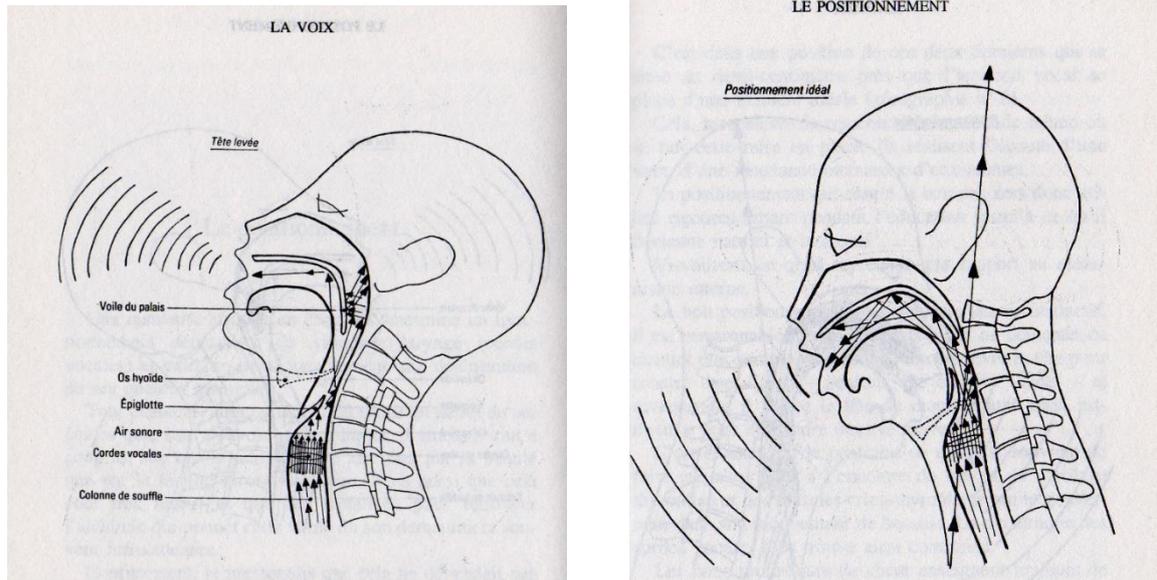


saxophone timbre

A voice tube of maximum length and diameter, like a saxophone, produces a quality of voice called the *saxophone timbre*.

d'après Paul Newham (2003)

4) Le travail sur la posture du corps (colonne vertébrale), de la tête, du cou et des épaules.



5) Pour que le son arrive aux résonateurs (sinus) de manière optimale sans déperdition du son, il faut veiller au bon positionnement de la colonne vertébrale. La tête ne doit pas être ni trop élevée vers le haut, ni trop penchée vers le bas. Le bon positionnement de la tête se caractérise par une traction élévatrice appliquée au niveau de l'insertion crânienne. Selon Barthelemy (2003), il suffit de s'imaginer une mèche au sommet du crâne qui nous tire vers le haut. Un positionnement idéal de la colonne vertébrale contribue à une bonne projection de la voix à travers les résonateurs (sinus). De plus, si le son est bien placé au niveau des résonateurs, les enharmoniques (« Obertöne ») résonnent parallèlement au son basal tout en contribuant à l'amplification et à l'enrichissement du timbre vocal.

Exercices

Le support vocalique de la gymnastique vocale est une quinte syllabique sur lo-a-lo-a-lo-a-lo-a-lo. Cette quinte n'était pas choisie au hasard. Selon l'auteur, elle représente une « synthèse parfaite du travail vocal et de l'articulation ». Elle aide au « lâcher prise » de la langue. L'enchaînement des cinq notes doit être chanté piano » et très lié afin de garantir une adduction parfaite des cordes vocales.

Figure 14 : Exercice de la quinte syllabique lo-a-lo-a-lo



1) Premier exercice du lo,a lo...

Position sur lô : Après chaque consonne -L- où on tape vigoureusement derrière les incisives du haut, la mâchoire inférieure est relâchée, les joues sont creusées, les lèvres et les commissures sont projetées et musclées vers l'avant avec les pommettes soulevées. Il s'agit du ô sombre de hôme ou de ôser.

Position sur la A : La bouche sera ouverte au maximum en largeur et en longueur avec surélévation des pommettes, la langue bien plate, la pointe derrière les incisives du bas. Il s'agit du A de âme. La mâchoire inférieure reste baissée, seules les joues effectuent le changement de position. Notons que durant tout l'exercice il est important que les pommettes restent soulevées.

L'ouverture extrême du A lors de cet exercice est une autre que celle lors du chant où on ne chanterait jamais un A avec une position pareille. N'oublions pas qu'il s'agit d'un travail musculaire ago-antagoniste et que nous nous trouvons en pure gymnastique.

L'avantage des exercices de la gymnastique vocale proposés par l'auteur est qu'ils peuvent être effectués même dans le cas où la voix fait défaut (fatigue vocale, aphone,). Dans ce cas, l'objectif principal du travail serait du moins dans un premier temps essentiellement rééducatif (p.ex. : enseignants qui éprouvent une fatigue vocale à la fin de la journée).

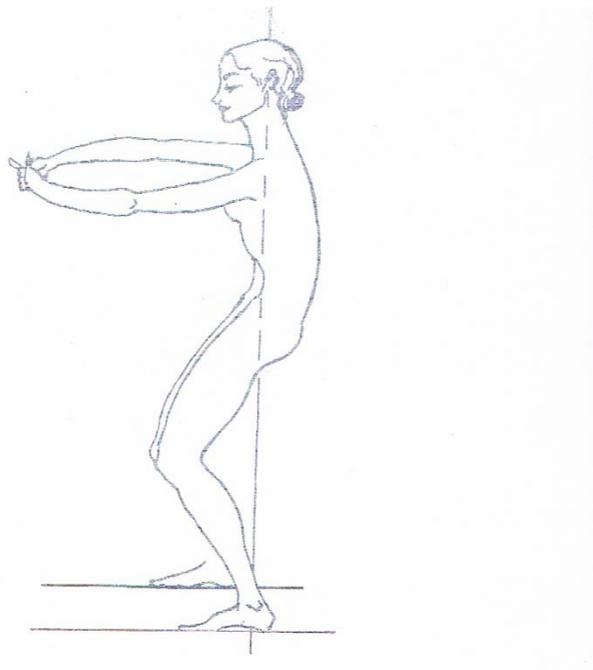
2) Le mouvement d'élongation linguale et la déconstriction du larynx

Le premier exercice peut être suivi immédiatement de la sortie de la langue tout en expirant avec la bouche grande ouverte en largeur et en longueur. La langue qui sort de la bouche est bien large, molle et plate. Si les molaires du bas sont couverts par les bords latéraux de la langue, l'élève vit une sensation agréable, à savoir, la déconstriction du larynx. Lors de cet exercice, il est toujours important de garder les pommettes soulevées afin de garantir le travail des zygomatiques qui représentent les muscles « du beau chant ».

Il est important de souligner que la gymnastique vocale telle qu'elle a été conçue par Yva Barthélémy ne se fait jamais en force mais en douceur.

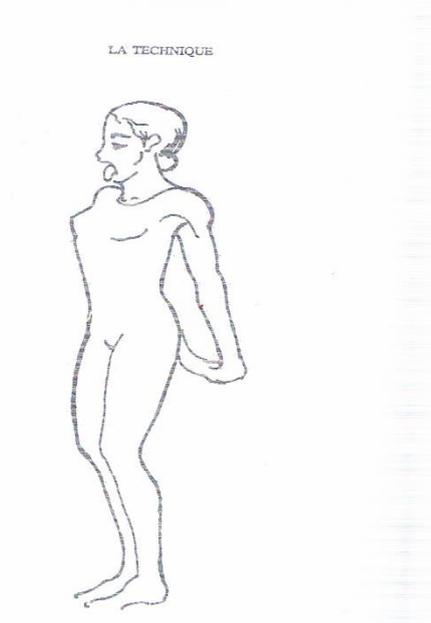
3) Les IX : Mouvements qui vont fortifier toute la musculature qui soutient les cordes vocales. Dans ce qui suit, quelques exemples seront donnés des mouvements en question.

Le premier exercice du « IX » :



Barthélémy Yva (2003)

Dans cet exercice, il s'agit de se mettre en position pour chanter la quinte syllabique LÔALÔA. L'élève forme avec ses bras une sphère bien ronde, fléchit légèrement les genoux, met sa colonne vertébrale et sa nuque en place et inspire avec une balle imaginaire et la bouche fermée avant de chanter la quinte syllabique (voir exercice 1). Grâce à la position optimale du corps, la voix part directement en direction des résonateurs (sinus). Après avoir chanté la quinte syllabique, l'élève prend la position du bâillement total (largeur, longueur et apnée) pendant que les bras partent derrière le dos où l'élève prend deux doigts, l'index et le majeur de la main qu'il veut, les paumes tournées vers les fessiers afin de sécuriser le travail des épaules. Puis, il tire doucement les épaules vers l'arrière tout en ouvrant le thorax et en conservant l'étirement de la mèche. Le mouvement d'étirement des bras vers l'arrière oblige à creuser les reins. Maintenant, l'élève sort la langue (voir exercice 2) toujours en apnée. Puis, il relâche ses mains, reprend sa sphère, retrouve la position de la colonne vertébrale ainsi que le bâillement (la langue entre dans la bouche). Maintenant, il referme doucement les deux mâchoires en parallèle, puis propulse sa mâchoire inférieure (avec les pommettes toujours soulevées), pousse sur sa sphère et sur le diaphragme avant de faire son **-IX**.



Barthélémy Yva (2003)

Le deuxième exercice du IX

Vu que la gymnastique vocale d'Yva Barthélémy se base sur un travail ago-antagoniste, il va de soi qu'il faut compléter l'exercice précédent par un mouvement contraire.

L'élève se met debout, pieds parallèles, jambes écartées et reprend la sphère bien ronde. Il inspire par le nez avec la balle imaginaire pour que le palais monte, le diaphragme descend et l'élève chante la quinte syllabique, puis ouvre la bouche au maximum, en hauteur et en largeur, la langue derrière les incisives du bas et reste en apnée. Puis, l'élève lâche la sphère, lève les bras et se penche vers l'avant dans une position de plongeon, le dos, la nuque arrondis, les genoux fléchis. Ensuite, l'élève tire en douceur sur ses bras pour allonger le dos bien rond. Lors de ce mouvement, il est invité à sortir la langue et ce, toujours en apnée. Quand l'élève n'a plus d'air, il relâche tout et laisse pendre la tête vers le bas. Tout est relâché, les bras, les épaules, les joues, la langue, le larynx, le cerveau est irrigué par le sang...etc. Il s'agit d'une position de relaxation où l'élève est encouragé à inspirer profondément et à expirer lentement jusqu'au moment où il décide de remonter tout doucement. Avant de remonter, il inspire profondément avec la balle imaginaire et il se redresse lentement,

vertèbre par vertèbre. Lors du redressement, il ouvre la bouche au maximum et commence à retrouver le bâillement en apnée et reprend sa sphère bien ronde sur le passage. Il repositionne sa tête et sa nuque, projette sa mâchoire inférieure en avant, pousse sur sa sphère et le diaphragme pour prononcer le « **IX** ». Ce deuxième mouvement du « **IX** » a les effets suivants : une relaxation générale, une remontée du larynx (mouvement antagoniste) ainsi qu'une montée du liquide rachidien dans la colonne vertébrale lors de la prononciation du **IX**. Il s'agit d'un exercice fort qui joue un rôle important dans la réactivation des muscles suspenseurs du larynx et qui redonnent une position de jeunesse à celui-ci (Yva Barthélémy, 2003).

Le troisième, quatrième et cinquième X

Les autres mouvements du **IX** seront abordés après environ 6 mois. Il s'agit également de mouvements forts en touchant d'autres complexes musculaires visant à des objectifs différents.

L'exercice du **troisième IX** vise par exemple davantage les muscles qui permettent une montée dans l'aigu. L'exercice sera expliqué en profondeur lors du cours de gymnastique vocale. (Yva Barthélémy, 2011, p.311)

Le **quatrième IX** travaille davantage la résonance au niveau des sinus des deux côtés du nez. Lors de cet exercice seront travaillés les deux petits muscles crico-thyroïdiens à la base du cartilage tiroïdien. Ils vont entraîner la bascule de celui-ci qui entraîne elle-même la bascule du larynx et des cordes vocales pour que l'émission du son parte directement dans les résonateurs osseux de l'avant de la face (Yva Barthélémy, 2011), description de l'exercice : p. 312).

Le **cinquième IX** renforce avant tout les muscles du suraigu (description du mouvement : p.313).

Exercices de respiration

Se mettre debout, les pieds écartés d'environ de 30 cm, les genoux un peu fléchis tout en redressant la colonne vertébrale. Mettre les deux mains superposées sur le thorax, environ 3 centimètres au-dessus des seins.

Expirer par la bouche en appuyant doucement avec les mains pour faire creuser le haut du thorax. Inspirer par le nez avec la balle imaginaire à l'intérieur de la bouche, l'abdomen s'ouvre et le diaphragme descend. Essayer de ne pas mettre de l'air sous les mains. Chanter le LÔALÔ.

Puis, expirer avec la langue (voir exercice 2) tout en appuyant doucement sur le thorax pour bien vider le haut des poumons. Par la suite, cet exercice sera fait 6 fois de suite en ajoutant une quinte de LÔALÔ tous les deux exercices pour arriver finalement à trois LÔALÔ de suite.

Il existe **deux variantes** de cet exercice qui peuvent être échangées d'un cours à l'autre. Ces exercices de respiration ont le but d'accroître la capacité pulmonaire qui permet à l'élève de chanter des phrases de plus en plus longues.

Exercices rapides de LÔALÔ

A partir de cet exercice, on quitte du moins en partie le terrain de la gymnastique et on se retrouve davantage dans le chant.

Exercice : L'élève inspire maintenant par la bouche avec un léger sourire sans aucun bruit. La prise d'air abdominale et dorsale doit se faire rapidement comme dans le chant. La quinte syllabique est chantée deux fois rapidement de manière très articulée et très musclée au niveau de la musculature faciale.

Après les deux quintes, l'élève pousse avec ses deux mains sur son ventre pour faire monter son diaphragme tout en sortant sa langue en apnée. Puis il inspire à nouveau avec la bouche ouverte et un sourire et chante trois LÔALÔ, ensuite 4, 5, 6...etc.

Il existe d'autres exercices rapides (LÔALÔ ; Lé,lé,lé.. etc.) qui seront expliqués en détail au cours de gymnastique vocale.

De plus, l'élève apprendra un ensemble de vocalises qui font davantage partie du domaine purement du chant (sons filés, sons piqués, trilles...etc.).

Programme d'études de la première et deuxième année (« niveau débutant »)

- 1) Premier exercice du LÔALÔALÔA
- 2) Le mouvement d'élongation linguale et la déconstriction du larynx
- 3) Le premier exercice du « IX » :
- 4) Le deuxième exercice du IX
- 5) Exercices de respiration
- 6) Exercices rapides de LÔALÔ
- 7) Vocalisation (sons piqués, lé,lé,lé ; LÔALÔ, exercice de tenue de souffle, légèreté :li,li,li)

L'objectif principal des deux premières années est d'apprendre les divers mouvements et de pouvoir les reproduire d'affilé tout en étant guidé par les instructions de l'enseignant (e). Il s'agit d'accéder à un déroulement fluide de chaque exercice mentionné en haut.

(A la fin de la deuxième année, un test peut être prévu par l'enseignant (e) où il (elle) vérifiera si l'élève a acquis les compétences souhaitées afin d'accéder au niveau « avancé ».

Programme d'études de la troisième et quatrième année (« niveau avancé »)

- 1)Premier exercice du LÔALÔALÔA
- 2)Le mouvement d'élongation linguale et la déconstriction du larynx
- 3)Le premier exercice du « IX » :
- 4)Le deuxième exercice du IX
- 5)Exercices de respiration
- 6)Troisième IX
- 7)Quatrième IX
- 8)Cinquième IX
- 9)Exercices rapides de LÔALÔ
- 10)Vocalisation (sons piqués, lé,lé,lé ; LÔALÔ, exercice de tenue de souffle, sons filés, légèreté : li,li,li)

L'objectif principal de la troisième et quatrième année est de consolider les exercices appris lors des deux premières années ainsi que d'intégrer les nouveaux mouvements proposés en troisième et quatrième année. L'objectif est de pouvoir reproduire d'affilé tous les mouvements appris tout en étant guidé par les instructions de l'enseignant, voire de les reproduire tout seul. Il s'agit d'accéder à un déroulement fluide de chaque exercice mentionné en haut.

(A la fin de la quatrième année, un test peut être prévu par l'enseignant où il vérifiera si l'élève a acquis les compétences souhaitées.)

Les illustrations reproduites dans le présent programme d'études sont extraites du livre « La Voix Libérée, une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale », Yva Barthélémy, Édition Robert Laffont.

Bibliographie

- Bailey, A., B., Davidson, J., W., (2002), « **Adaptive characteristics of group singing Perceptions from members of a choir for homeless man** », *Musicae Scientiae*, Vol.6, Nr.2, P. 221-256
- Bailey, A., B., Davidson, J., W., (2003), « **Amateur group singing as a therapeutic instrument** », *Nordic Journal of Music Therapy*, 12 (1), p. 18-32
- Barthélémy Yva (2003), « **La Voix Libérée , une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale** » ; éd. Robert Laffont
- Barthélémy Yva (2011) ; «**La voix libérée, une nouvelle technique de préparation musculaire pour l'art lyrique et la rééducation vocale**» ;
- Barthelemy-Schomer Marianne (2005) ; Mémoire scientifique en art thérapie (Uni.lu) «**La phobie sociale**», **Intégration de la Thérapie Vocale en Thérapie cognitive-comportementale de Groupe**”
- Beck R., Cesario T., Yousefi, Shookoo & Enamoto, Hiro (2000), « **Choral singing, Performance Perception and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin and Kortisol** », *Music Perception*, Vol. 18
- Bossinger W. (2005) ; «**Die heilende Kraft des Singens**» ; Edit: Books on Demand GMBH
- Christophe André, Patrick Légeron (2000) ; « **La peur des Autres; Trac, Timidité et Phobie Sociale** » éd. Odile Jacob
- Cungi Ch. (1998) ; **Savoir Gérer son Stress** ; éd. Retz
- Fonagy I. (1983) ; «**La Vive Voix, Essais de psycho-phonétique**» ; éd. Payot, Paris
- Grape., C. et Al., (2003), « **Does singing promote Well-being ? : An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson** » *Integrative Physiological & Behavioral Science*, Jan.-March, 2003, Vol. 38, Nr1, S. 65-74
- Hirokawa, Eri, Ohira, Hideki (2003); **Impact of music listening after a stressful task on immune functions, neuroendocrine responses and emotional states in college students** *Journal of Music Therapy* (2003)
- Jukui H., Yamashita M., (2003); « **The effects of music and visual stress on testosterone and Kortisol in men and women** », *Neuroendocrinol Lett.*, 2003, Jun-Aug, 24, (3-4), p. 73-80
- Kenny, Dianna T, Founce, Gavin (2004); «**Impact of group singing on mood, Coping and Perceived Pain in Chronic Pain Patients Attending a Multidisciplinary pain Clinic**»; *The Journal of Music Therapy* (2004)
- Ledoux J. (2004); «**Des Netz der Gefühle, Wie Emotionen entstehen**»; Verlag: dtv
- Newham P. (2000) **Therapeutic Voicework**. London : Jessica Kinsley
- Peretz, I., (2001)., « **Listen to the Brain : A biological Perspective on Musical Emotions** », in « Music and Emotion », Hrsg. : Juslin, P.N. und Sloboda, J.,A., (2001), p.105-134, Oxford Press
- Poizat M. (1986) ; **L'opéra ou le cri de l'ange; Essais sur la jouissance de l'amateur d'opéra** ; éd. A.M. Métailié
- Vallée R. ; **Musicothérapie et troubles de l'expression verbale**, éd. du Non-Verbal