



ÉCOLE DE LA RESPIRATION  
Sandra-Romond

STAGE INDIVIDUEL

FORMATION PERSONNALISÉE

PRISE EN CHARGE AFDAS / PÔLE EMPLOI

SOUFFLER POUR UNE MEILLEURE MAITRISE VOCALE ET INTERPRÉTATION



**Profil professionnel des stagiaires**

Artistes du spectacle (*comédiens, musiciens, danseurs, circassiens ...*)  
en quête d'approfondir la base de leur pratique

**Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires**

Avoir une expérience professionnelle artistique  
Admission sur CV, lettre de motivation et entretien

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Nous allons être à l'écoute des attentes personnelles du ou de la stagiaire et mettre en place pendant ce stage un programme de maîtrise respiratoire

- Énergétique
- Thérapeutique
- En phase avec des fragments de textes de son répertoire et de tout ce qui concerne son interprétation.

1- La gymnastique respiratoire a pour but de développer la condition physique par une vigueur de la respiration basée sur l'expiration spontanée.

Nous sommes attentifs à ce que le travail ne soit jamais en force : nous tenons compte des raideurs, des fragilités en adaptant certaines positions d'équilibre et le nombre des séries à exécuter.

La régularité du travail mobilise d'une façon authentique les muscles de la respiration : le diaphragme et ses muscles auxiliaires.

2- Travail vocal : la personne perçoit physiquement combien le travail musculaire est absolument identique à celui qu'elle a ressenti pendant la gymnastique respiratoire. Le timbre s'éclaircit sur toute la tessiture, s'enrichit sur toutes les combinaisons syllabiques des voyelles et des consonnes jusqu'à l'obtention d'une phonation parlée et chantée quotidienne, spontanée et naturelle.

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Pendant la pratique respiratoire, nous permettons à la personne de comprendre intimement la mécanique respiratoire.

Prendre conscience par exemple de certains dysfonctionnements comme l'essoufflement dans l'engagement physique, le manque d'endurance, l'asphyxie à l'intérieur d'une phrase musicale ou une phrase de texte, la saturation du timbre dans la puissance, le manque de rythme, la fragilité de l'appareil vocal, voix faible ou criarde.

Nous mettons en place un training pour recouvrer la respiration physiologique profonde, la seule qui puisse accompagner nos efforts dans le calme et l'endurance.

Ce training redonne à l'organisme toute sa vitalité, sa souplesse, sa sensibilité.

La personne qui le pratique comprend l'importance de l'expiration en même temps que sa difficulté à la réaliser.

Il s'agit de délier le souffle par une expiration généreuse et libre. Cette libération de l'expiration évite toutes les blessures du larynx et des cordes vocales.

Elle est le garant d'un geste spontané, d'une sensibilité sans mièvrerie, d'un regard expressif, d'une voix présente, d'une autorité indispensable pour l'acteur,

Dans la gymnastique respiratoire nous sommes attentifs à la pratique des équilibres en

immobilité accompagnés d'une gestion tranquille et ample de la respiration.

-Nous travaillons le vidage de l'air par le nez, par la bouche, sur le timbre, sur le rire sans que le ou la stagiaire ne s'époumone ni ne s'épuise.

-Nous travaillons l'inspiration sans lâcher la concentration du ventre.

-Nous visitons les exercices de battements de jambes sur l'expiration brève ou longue, les flexions sur la jambe, les positions debout, à plat ventre, sur le dos.

-Nous travaillons le suspend respiratoire qui doit être exécuté par un appui du ventre et du dos et non pas un serrage de la poitrine ou de la gorge.

Dans le travail de la phonation, nous exécutons les sans-sons, les langues tirées pour mettre au point un programme de reconstruction dans le cas où notre stagiaire rencontre des problèmes d'aphonie ou tout simplement de fatigue vocale. Nous travaillons les gammes descendantes et ascendantes avec un timbre identique sur toute la tessiture vocale. Nous travaillons la psalmodie en piqués et piqués liés sur tous les phonèmes : A- É- O- U- I- UN- ON- EN- IN- OU- EU- OI associés à toutes les consonnes. Nous travaillons la brièveté du son sans coinçage pour laisser voyager le souffle après un phonème dans la voix parlée. Nous sommes attentifs à ce que les notes graves sonnent bien et les notes aigues restent souples.

Ce programme de stage individuel inclut bien sûr le fond de notre méthode :

Savoir gérer son effort physique et vocal, acquérir de la légèreté et de l'envergure dans sa pratique artistique : la maîtrise respiratoire physiologique permet cet épanouissement. Dans ce mode respiratoire, le diaphragme et les muscles auxiliaires (muscles du dos et muscles du ventre) sont le moteur principal. Il donne à l'expiration le rôle le plus important de l'acte respiratoire. La personne qui pratique cette respiration concentre toute son attention sur un vidage intense de l'air pulmonaire pendant l'expiration sans se préoccuper de l'inspiration qui se réalise automatiquement et en rapport direct avec l'ampleur du vidage provoqué par l'expiration. Pendant la respiration diaphragmatique profonde, c'est le corps tout entier qui respire, dénouant les contre efforts ou crispations au niveau des épaules et de la gorge.

La présence vocale et physique de l'artiste repose sur cette mécanique vitale.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Trois questionnaires sont remis à la personne stagiaire en fin de stage :

- Une auto-évaluation
- Une évaluation sur la formation
- Une évaluation six mois après la fin du stage

## **PLANNING**

Période et nombre d'heures à déterminer

- 1- Cours particuliers de phonation en lien avec la pratique artistique
- 2 - Cours collectifs de gymnastique respiratoire

## **TARIF**

Sera déterminé en fonction du nombre d'heures prévues  
Possibilité d'être financé entièrement par l'AFDAS ou Pôle Emploi

## **LIEUX**

Les cours collectifs auront lieu au Dojo École de l'Est Parisien 93 rue Pelleport 75020 PARIS,  
avec Catherine Rétoré  
Les cours particuliers auront lieu au domicile du stagiaire avec Catherine Rétoré

## **HANDICAP**

Nous invitons les personnes en situation de handicap à prendre contact avec l'ERSR, afin  
d'échanger sur les adaptations possibles à mettre en place

**CONTACT : Catherine Rétoré**  
stage.respiration@gmail.com / 06 13 23 70 32  
www.ecoledelarespiration.sitew.com