



## **STAGE: Développer les fondamentaux techniques d'une voix chantée saine et fonctionnelle »**

Directeur de stage : Romain Laval

**Durée** 35H

**Lieu** : Paris

**Nombre de participants** : 5 à 6

**Dates** du 12 au 16 octobre 2026 - 10h-18h

**Public concerné** : La formation s'adresse aux professionnels (comédiens, chanteurs, artistes-interprètes) souhaitant découvrir et acquérir les fondamentaux de la technique vocale saine et fonctionnelle.

### **Programme détaillé**

#### **Jour 1 : Gestion du souffle et du volume sonore**

Objectif : Maîtriser la pression d'air pour stabiliser et varier l'intensité.

Théorie : Les différentes mécaniques respiratoires :  
comprendre et appréhender la respiration abdominale et thoracique.

- Pratique :  
Exercices de maintien d'une pression stable
- Gestion de la stratégie expiratoire :  
mobiliser les bons muscles pour accompagner l'expiration.
- Gestion de la stratégie inspiratoire : apprendre à freiner la redescente des côtes pour chanter de longues phrases sans s'essouffler.
- Relation intensité/pression : pourquoi chanter plus fort demande plus de débit, mais pas forcément plus d'effort.
- Coaching « souffle » sur chanson (passage individuel).

#### **Jour 2 : Mécanisme 1 : Voix de poitrine et phonation saine**

Objectif : Découvrir et comprendre le registre de poitrine de manière équilibrée et saine dans la tessiture.

Théorie :

- Anatomie fonctionnelle : appréhender les différents degrés d'accolement et repérer une constriction (forçage).
- Découverte acoustique du registre.



Pratique :

- Détection, travail et développement du mécanisme de poitrine.
- Utilisation des voyelles appropriées.
- Travail à différents volumes sonores.
- Exercices de dé-constriction.
- Jauger les différents niveaux d'accolement.
- Visualisation du registre au spectrogramme.
- Coaching « Mécanisme 1 » sur passage individuel.

**Jour 3 : Mécanisme 2 : Voix de tête et souplesse**

Objectif : Découvrir et comprendre le registre de tête de manière équilibrée et saine dans la tessiture.

Théorie :

- Anatomie fonctionnelle : muscles impliqués dans la voix de tête.
- Découverte acoustique du registre.

Pratique :

- Détection, travail et développement du mécanisme de tête.
- Utilisation des voyelles appropriées.
- Travail à différents volumes sonores.
- Visualisation du registre au spectrogramme.
- Coaching « Mécanisme 2 » sur passage individuel.

**Jour 4 : Le timbre et la résonance**

Objectif : Apprendre à varier la couleur du timbre.

Théorie :

- Comprendre et appréhender le changement de timbre.
- Préciser et démystifier la notion de « résonnateur ».
- La représentation acoustique du timbre.

Pratique :

- Modification de certaines zones du conduit vocal.
- Utilisation de voyelles aux timbres clairs, sombres et neutres.
- Mise en application sur un passage chanté :  
passer du clair au sombre sur une même voyelle, puis revenir au neutre.
- Coaching « timbre » sur passage individuel.



## **Jour 5 : Projection et Twang**

Objectif : Gagner en puissance et en brillance sans se fatiguer.

Théorie : Différence entre volume (subjectif) et intensité (dB).

Pratique :

- Détection et appréhension du Twang.
- Doser le Twang : apprendre à l'intégrer dans le chant.
- Evaluation finale : Passage individuel sur une chanson en appliquant les 4 piliers du stage (Souffle + Accolement + Mécanismes + Timbre/Twang)

## **Intervenant**

- Romain Laval : artiste et professeur de technique vocale fonctionnelle, spécialisé en sciences acoustiques.  
Certifié Professeur TCM par Allan Wright & Formateur Vocal par Richard Cross.

## **Comment s'inscrire ?**

- 1) M'écrire par mail : [wizartistes@gmail.com](mailto:wizartistes@gmail.com)
- 2) Je t'envoie un mail avec un questionnaire pour vérifier que le stage est fait pour toi
- 3) On montera ensemble ton dossier AFDAS fin août pour demander le financement.
- 4) Si tu es en carence AFDAS, on monte ensemble ton dossier France Travail
- 5) N'hésite pas également à me dire si tu souhaites qu'on se parle par téléphone !