



**PLUS QUE DU CHANT !**

# *Le livret pour chanteurs débutants et motivés !*



*Le guide indispensable pour se motiver : une organisation  
solide, sans stress et en toute créativité.*

*Utilisez la Check-list pour ne rien négliger !*



<https://plus-que-du-chant.com>

## SOMMAIRE

- I - *Bien s'organiser dès le départ.* p.3
- II - *Rester fidèle à sa routine vocale.* p.4
- III - *Développer sa technique vocale en toute sécurité.* p.5
- IV - *Rester Zen, productif et créatif.* p.6

+ la check-list à accrocher pour rester  
motivé (e). p.7 et 8

Vous êtes libre de distribuer ce livret à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de n'en tirer aucun bénéfice financier, de toujours citer **Karine GENE** comme l'auteur de ce livret et d'inclure un lien vers <https://plus-que-du-chant.com> .

<https://plus-que-du-chant.com>



## I - Bien s'organiser dès le départ.

m

✚ Développez une routine dans **un lieu agréable et à une heure** où il vous est possible de travailler sereinement.

✚ Posez - vous la question : est-ce que **je souhaite travailler seul, avec un professeur de chant ou en groupe** ? Ci-dessous, les avantages et inconvénients selon les cas :

- **Apprendre seul** : vous travaillez principalement sur vos objectifs, votre progression et votre répertoire. Inconvénient : le risque est de manquer de feedback objectif, de régularité et / ou de motivation.
- **Cours individuel avec un professeur de chant** : vous avez la certitude d'être accompagné par un professionnel et d'avoir du recul sur votre progression. Le programme est sur mesure. Point d'attention : la qualité du cours dépend de la qualité du professeur de chant.
- **Cours en chorale** : vous avez le groupe comme soutien complémentaire et le travail harmonique est intense. Point d'attention : on n'apprend surtout à construire un répertoire avec d'autres. On est au service d'une réalisation commune.

✚ **S'équiper.**

- **Un piano ou clavier**, l'instrument de prédilection. Il ne s'agit pas forcément d'apprendre le piano, mais d'avoir une référence solide pour développer votre oreille et chanter juste.
- **Enregistreur, papier, lecteur CD ou téléphone portable, enceintes, accompagnements et textes des chansons** pour commencer. Si vous le pouvez, **un micro et son filtre, un ordinateur et une carte son** pour enregistrer et apprécier en toute qualité vos premiers chants réussis !

✚ **Pratiquer une activité physique.**

A partir du moment où vous vous mettez au chant, considérez que votre corps est un instrument de musique ! Plus vous l'aidez, plus il vous le rendra. Pratiquer une activité physique telle que le yoga (génial pour la respiration), la marche ou la natation vous aidera pour **fortifier les muscles qui entrent en jeu dans la pratique du chant et à développer votre endurance.**

## II - Rester fidèle à sa routine vocale.

4

✚ **Qu'est-ce qui vous empêche d'être régulier dans votre pratique ?** Le manque de motivation ou/et l'impatience d'obtenir des résultats ? Une vie personnelle et professionnelle trop chargée ? Identifiez la problématique, puis pensez à votre routine vocale en termes de bénéfices :

- En pratiquant vous ne pouvez que **vous améliorer**,
- Vous dégagez **les hormones du bonheur** : la routine vocale est un moment de plaisir bien qu'il s'agisse de travailler votre voix. Vous passerez un moment agréable bien qu'il s'agisse d'entraînement. Vous ressentirez très vite les effets de la pratique sur votre vie personnelle et même professionnelle : bonne humeur, sensation de progression etc.,
- **Vous fortifiez votre corps** en musclant les parties sollicitées. C'est l'occasion de mettre votre voix à l'épreuve !
- Et surtout : **votre timbre se révélera** à condition que vous soyez patient (e) !

✚ **Se mettre en condition** : le lieu où vous répétez doit être aéré. Arrangez cet espace, faites-y entrer la lumière et rendez-le fonctionnel.

✚ **Préférez 4 temps de pratique de 20 mins** par semaine dans de bonnes conditions plutôt que d'y aller trop fort d'un coup ou d'en faire trop peu. Le moment de la pratique doit être celui où vous ne serez pas dérangé (e) et où vous serez détendu (e).

✚ **Répéter correctement.**

Incluez tous types d'exercices dans votre routine vocale. Elle doit contenir les 5 phases :

- Préparation corporelle : toujours s'assurer de sa bonne posture et effectuer des mouvements visant à **relaxer le corps et à vous concentrer**. Vous réveillerez les parties du corps que vous allez solliciter pour chanter : mâchoire, lèvres, bouche etc.
- La respiration : variez les exercices **de respiration**. Respirer pour chanter, c'est gérer l'air d'une façon particulière qu'il vous faut maîtriser.
- Technique vocale : cette phase concerne le travail des **gammes et arpèges** qui peuvent être réalisés en vocalises. Vous travaillez également les **consonnes, les voyelles, les intervalles, l'attaque** etc. Vous y ajouterez des exercices spécifiques en fonction de vos difficultés.
- Chant proprement dit : pratiquer une chanson. Choisissez une chanson adaptée à votre niveau.
- Feedback : enregistrer et/ou analyser la séance. Faites régulièrement **le point sur votre progression et assurez un suivi**.

### III - Développer sa technique vocale en toute sécurité.

Quelques conseils pour [mettre toutes les chances de votre côté](#) :

- ✚ « **Si j'ai mal, c'est que le geste est mauvais** » : n'allez pas plus loin, ne forcez pas la note et gardez à l'esprit cette phrase comme un mantra ! La douleur ou la gêne sont des signaux : il vous faut rechercher les causes et solutions.
- ✚ **Boire de l'eau !** Hydratez-vous pour que la bonne vibration de vos cordes vocales vous demande moins d'efforts. On parle ici de 1 à 2 litres d'eau par jour. L'hydratation permet d'éviter tensions, fatigues et irritations. A ne pas négliger !
- ✚ **Affirmer son unicité** : ne tentez pas d'échapper à votre timbre. La beauté viendra de lui et de son unicité. Vous pourriez passer à côté de votre voix en cherchant à copier les timbres de vos chanteurs préférés.
- ✚ **Utiliser un instrument de musique** pour développer votre justesse avec assurance.
- ✚ **Pour développer vos aigus ou vos graves**, allez-y pas à pas. Ne forcez jamais.
- ✚ **Pour développer votre puissance vocale** : utilisez votre sangle abdominale et développez les muscles sollicités grâce à des exercices adaptés. Ménagez votre gorge !
- ✚ **Pour développer votre oreille en terrain connu** : improvisez sur des mélodies que vous connaissez déjà et qui vous sont très familières. Cela permet d'assimiler gammes, suites d'accords et intervalles en toute sécurité et plaisir car vous êtes en terrain connu. Excellent moyen d'aborder l'improvisation dès le départ.
- ✚ **S'enregistrer** (encore !!) : ne négligez jamais le feedback car c'est ce qui vous permet d'ajuster votre routine vocale. Ce feedback doit être objectif. En cas de doute faites-vous aider. Cela permet également de ne pas tourner en rond et de prendre les bonnes décisions. Relevez les passages réussis et basez votre progression sur eux.
- ✚ **Accueillir ses difficultés** : elles vous permettent de progresser et sont des signaux pour vous améliorer. Ne dites pas que vous chantez faux : dites-vous que vous apprenez à chanter juste !

## IV - Rester Zen, productif et créatif.

6

✚ Pour **ne plus être stressé (e) et combattre sa peur de chanter en public** :

- **Déplacer son attention** : si elle se porte sur la réaction de cet auditoire qui vous stresse tant, vous serez d'autant plus nerveux (se). Si elle se porte sur le message ou le contenu de la chanson, vous vous donnez une chance de vivre ce que vous chantez.
- **S'entraîner régulièrement à** :
  - Chanter devant un public : commencez par un (très) proche en qui vous avez confiance.
  - Chanter à deux, ou trois, ou plus : trouvez-vous un ou une pote de chant ! Si lui ou vous-même jouez d'un instrument, c'est encore mieux !
- **Il est important de dédramatiser** : une chanson, même avec quelques fausses notes sera appréciée si elle est délivrée avec sincérité et émotion. Dédramatisez et chantez vrai ! Vous pouvez aussi apprendre une chanson drôle de temps en temps pour relâcher la pression.

✚ **Pour rendre votre routine créative** : à l'occasion, il est bon de changer de moment et de lieu de pratique et de tester différentes acoustiques de votre maison ou appartement ! Essayez aussi à la rivière, en forêt, sur un parking etc. !

✚ **Développer son univers musical** : affirmez et assumez votre originalité à travers le choix de vos chansons et l'unicité de votre timbre. Osez être vous !

✚ **S'amuser** : utilisez **des applications karaoké et accompagnements** que l'on trouve facilement en ligne. Quand vous vous sentez prêt(e), participez à des *bœufs* sans complexe pour que le chant reste un plaisir !

✚ **Ecouter (vraiment) de la musique et d'autres chanteurs** : l'écoute est une étape cruciale de la technique vocale. Apprenez à entendre gammes, accords, timbres, registres...

✚ **Faire des pauses et/ou demander de l'aide** si vous bloquez sur une difficulté. Le cerveau a besoin de temps pour assimiler et un temps de déconnection est parfois nécessaire. Il ne faut pas qu'il soit trop long cependant. Si vous êtes vraiment bloqué(e), demandez de l'aide : <https://plus-que-du-chant.com> !

**A vous de chanter !!**







## Check - list pour rester motivé (e) !

**Cochez si c'est fait !** Utilisez la check-list mensuellement et faites le bilan en fin de mois :  
 Qu'avez-vous négligé ? Que vous manque-t-il pour optimiser votre pratique ?

Mois de :	Ok	Observations
<b>S'organiser.</b>		
J'ai choisi mon format de cours (seul, avec un prof ou en chorale).		
J'ai tout le matériel dont j'ai besoin.		
Je pratique une activité physique.		
<b>Rester fidèle à sa routine vocale.</b>		
J'ai identifié ce qui m'empêche d'être régulier (ère) dans ma pratique.		
J'ai la solution à ce problème. Sinon, je choisis de me faire aider.		
Mon lieu de répétition est agréable, aéré et fonctionnel.		
Je pratique au moins quatre fois par semaine.		
Ma routine inclut les 5 phases.		
<b>Développer sa technique vocale en toute sécurité.</b>		
Je m'arrête de chanter si j'ai mal. J'en cherche la raison et une solution technique.		
Je m'hydrate avant, pendant et après ma pratique.		

Je chante dans le respect de MON timbre. Je n'imité pas celui d'un autre chanteur et je respecte de ma tessiture.		
J'utilise un instrument de musique, un accompagnement ou un logiciel qui me sert de référence sûre pour la justesse.		
Je débloque mes graves et aigus progressivement.		
J'utilise ma sangle abdominale pour soutenir ma colonne d'air.		
J'improvise sur des mélodies simples ou connues pour facilement assimiler les gammes, accords et intervalles.		
Je m'enregistre pour repérer mes difficultés et y remédier.		
J'accueille mes difficultés : elles m'informent et me permettent d'ajuster ma routine vocale.		
<b>Rester Zen, productif et créatif.</b>		
Je me recentre sur le sens du texte et le message de la chanson si je suis stressé (e) au moment où je chante.		
Je chante devant quelqu'un régulièrement.		
Je sais prendre du recul et dédramatiser.		
Ma routine est créative : les moments et lieux peuvent varier pour m'inspirer davantage.		
Je développe mon univers musical dans le respect de ma personnalité.		
J'écoute activement de la musique.		

« La chose superbe à propos de la musique, c'est que lorsqu'elle vous touche, vous ne ressentez plus la douleur. » **Bob MARLEY** (1945 – 1981)