

# Appui-soutien visioconférence n° 1

<https://youtu.be/N2p1rQLG7YQ>



**L'appui et le soutien du souffle  
en chant**

*Marie Hutois*

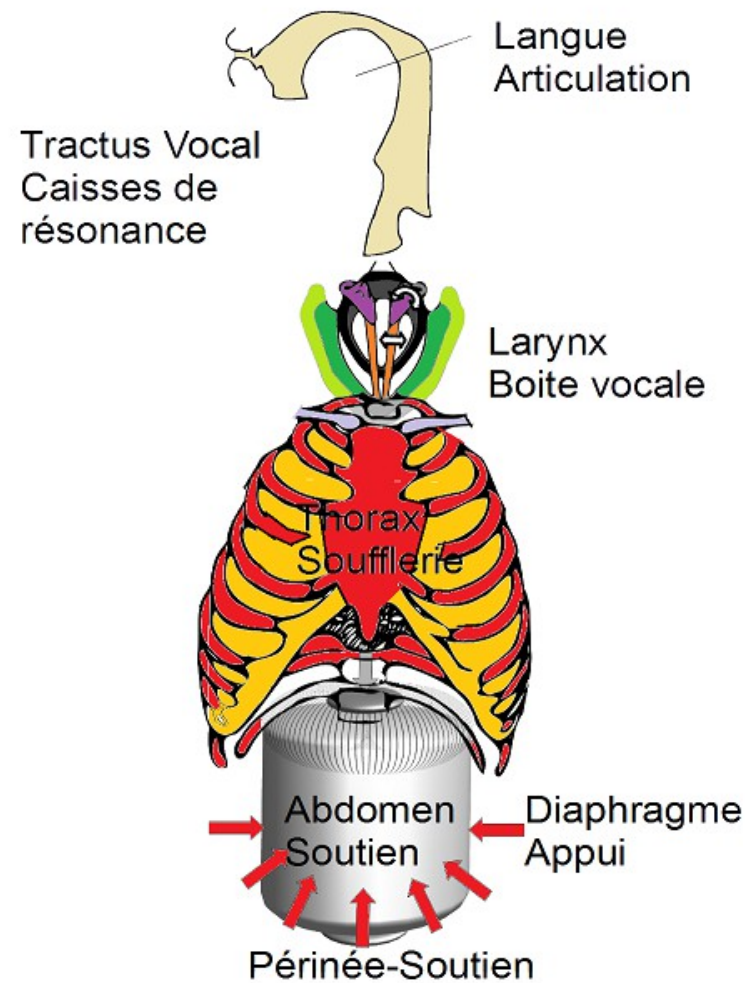
## Rappel anatomo physiologique

**1 L'instrument vocal**

**2. la respiration naturelle**

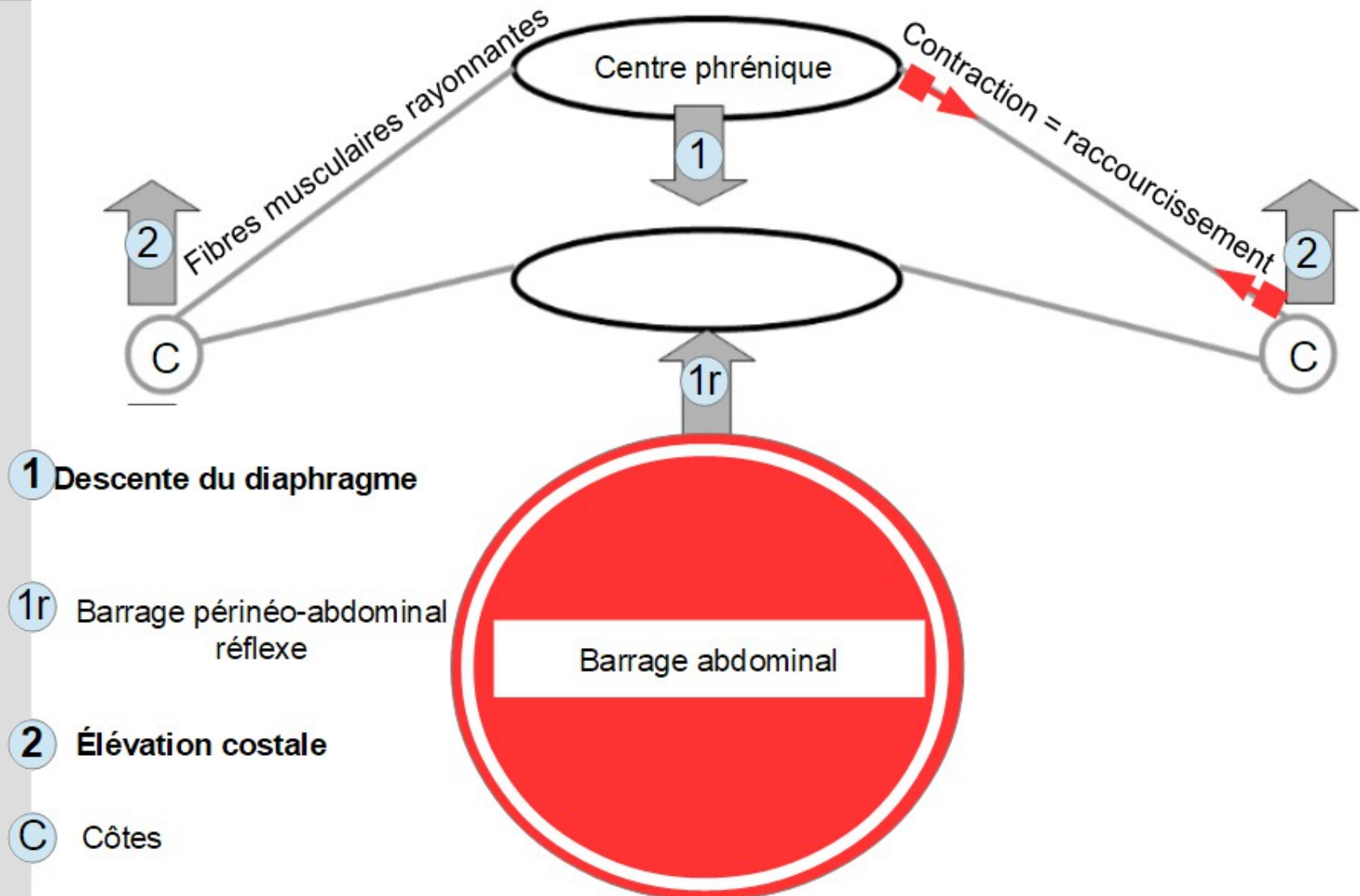
**3 Générer un son**

# L'instrument vocal

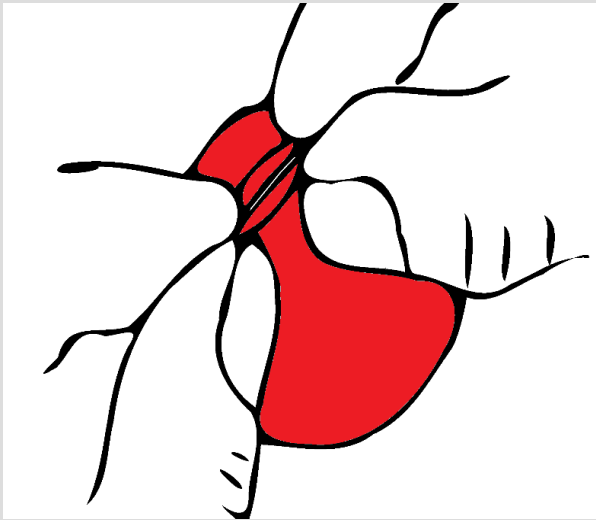


# L'inspiration naturelle

## Les deux actions du diaphragme à l'inspiration spontanée



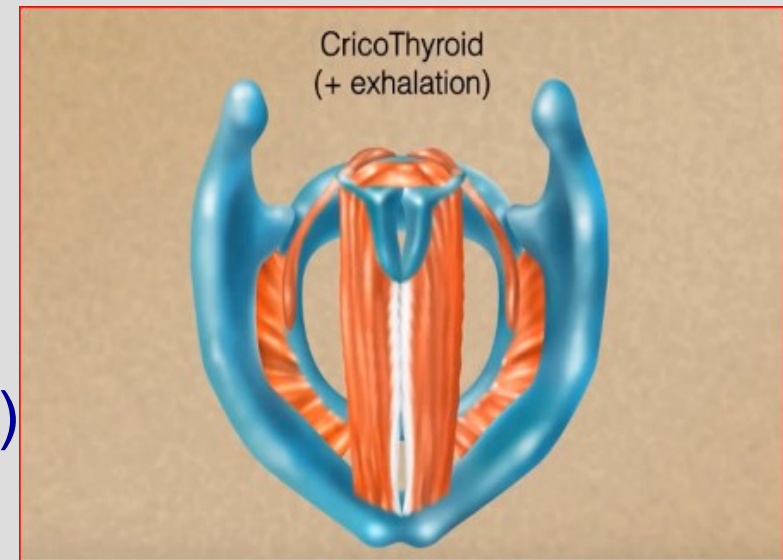
# Générer un son



- Pour émettre un son nous produisons de l'air sous pression en dessous des cordes vocales afin de les faire vibrer.

<https://youtu.be/b89RSYCaUBo?t=87>

- Un son brut, inarticulé enregistré à la sortie des cordes vocales ne se caractérise que par sa fréquence.
- La source du son, les cordes vocales, détermine sa hauteur (note fondamentale) et son inflexion (prosodie)
- Les caisses de résonances colorent le son (harmoniques).



## L'appui et le soutien du souffle en chant

En français l'expression "prendre appui" évoque un acte de stabilisation dirigé vers une structure résistante. S'il s'agit de l'appui diaphragmatique cette action prend une direction verticale orientée de haut en bas, cependant que le terme "soutien" (tenir par dessous) parle d'une résistance exercée de bas en haut.

La plupart des dictionnaires de synonymes ou de traduction considèrent ces deux termes comme étant synonymes; avec comme conséquence fâcheuse, de parler du soutien du souffle en chant comme d'une entité indifférenciée. Je vous propose d'analyser cette activité, nommée « Lotta vocale » par les belcantistes, sous l'éclairage de l'anatomie physiologie et de la mécanique ventilatoire.

Des exercices pratiques vous aideront à faire le lien entre la connaissance théorique et l'expérience. L'objectif étant de préciser votre image du corps et d'enrichir votre somatognosie, afin de protéger votre instrument vocal et celui de vos élèves des dégâts occasionnés par une pratique anti-physiologique.

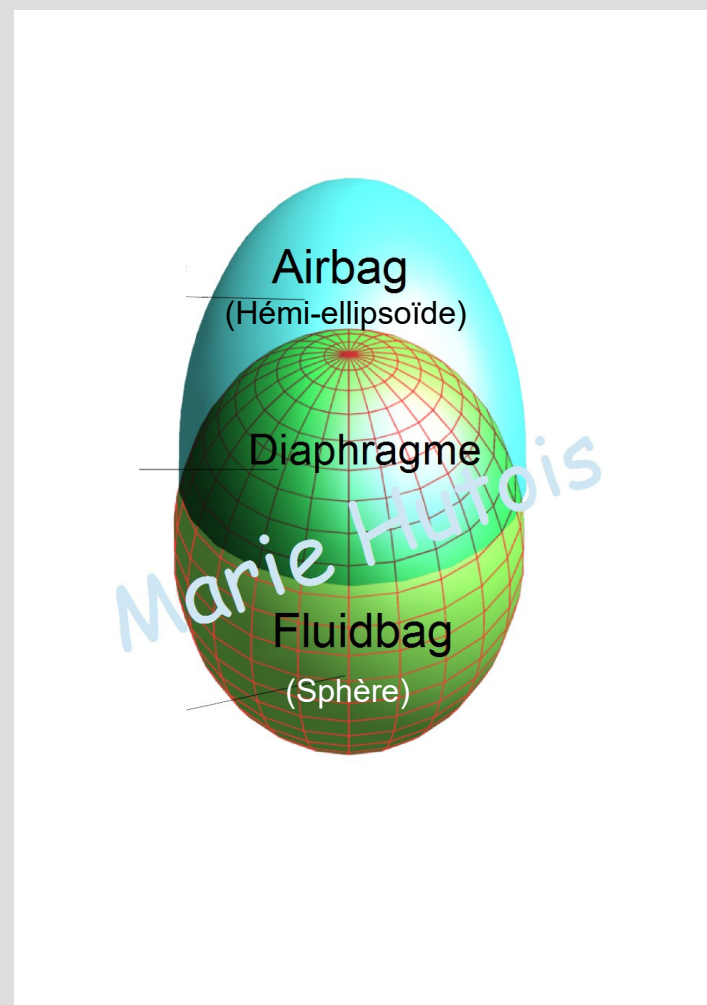
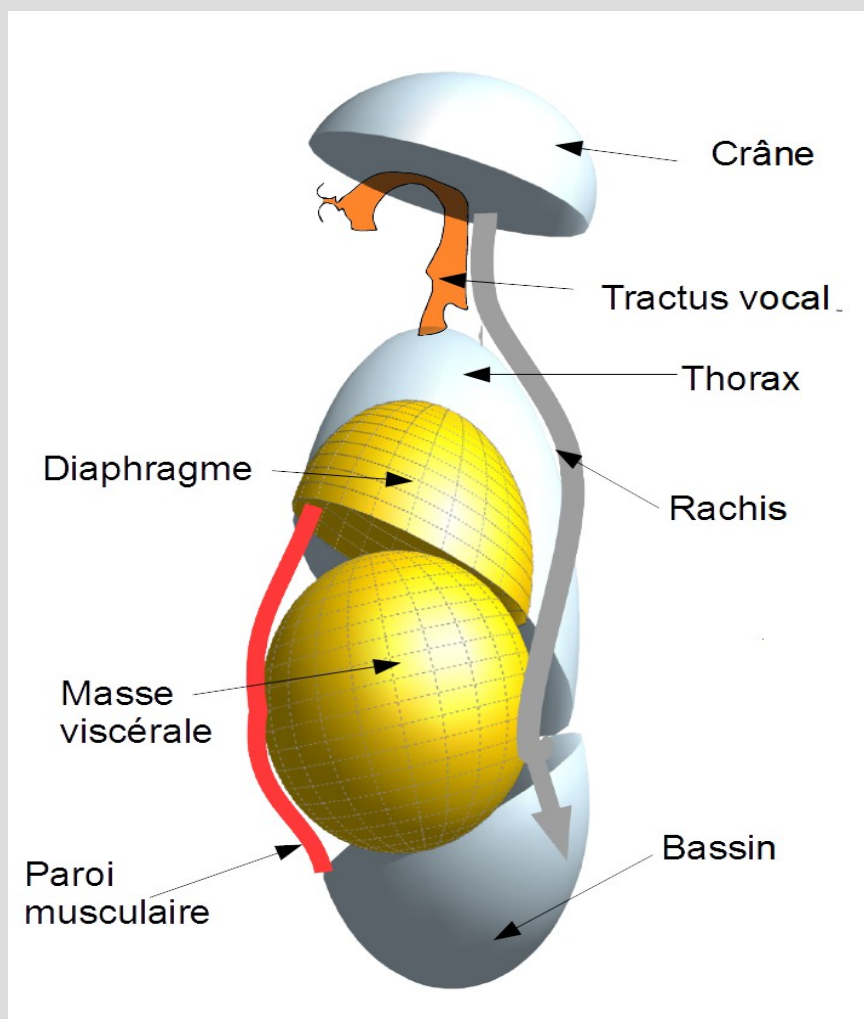
# Générer de la pression

## Chanter

- **Le compresseur hydropneumatique**
  - L'appui et le soutien du souffle en chant
- **Prise de conscience de l' appoggio**
  - Éveil sensoriel - Exercices

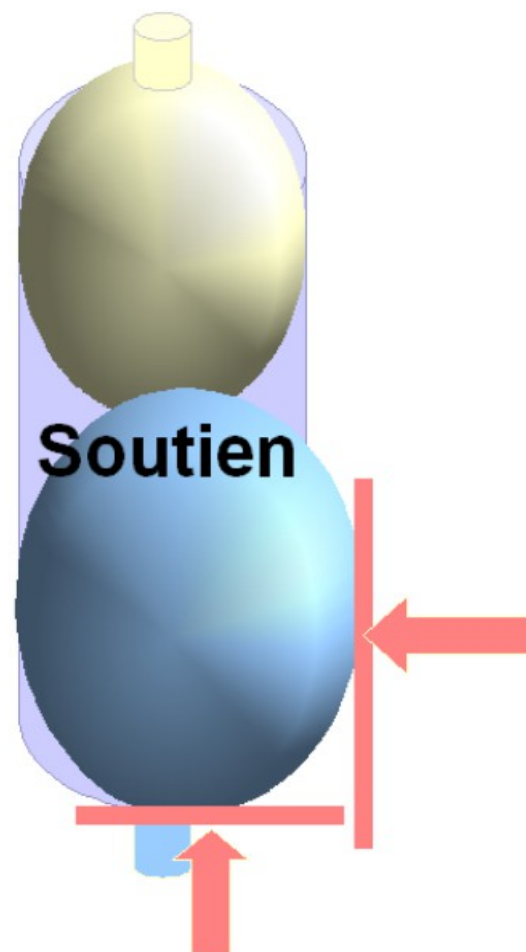
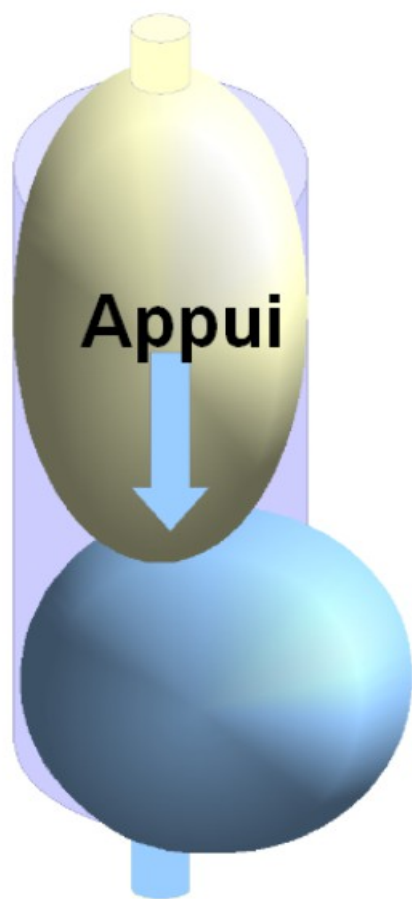
# Le compresseur hydropneumatique

<https://marie-hutois.over-blog.com/2019/05/la-longueur-du-souffle-est-elle-liee-a-une-large-inspiration.>

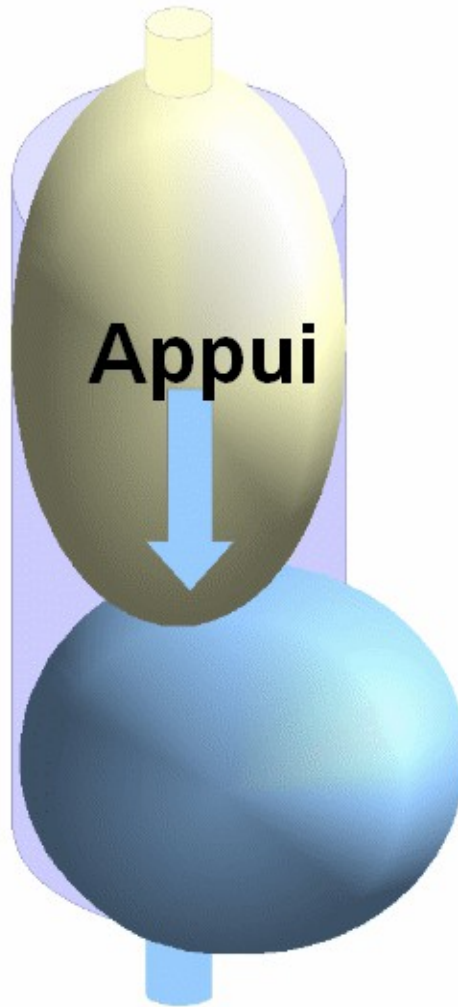




## L'appui et le soutien du souffle en chant

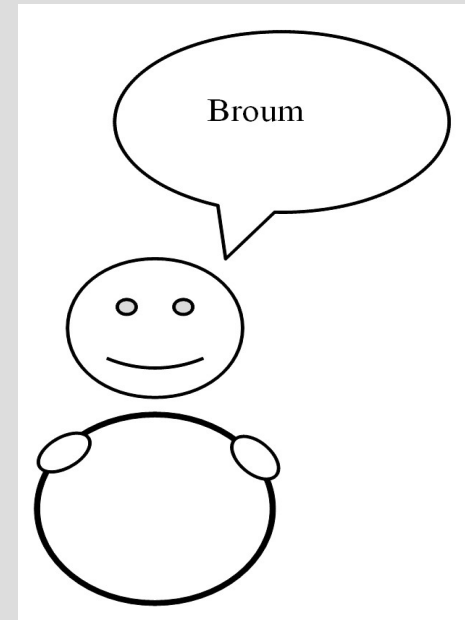
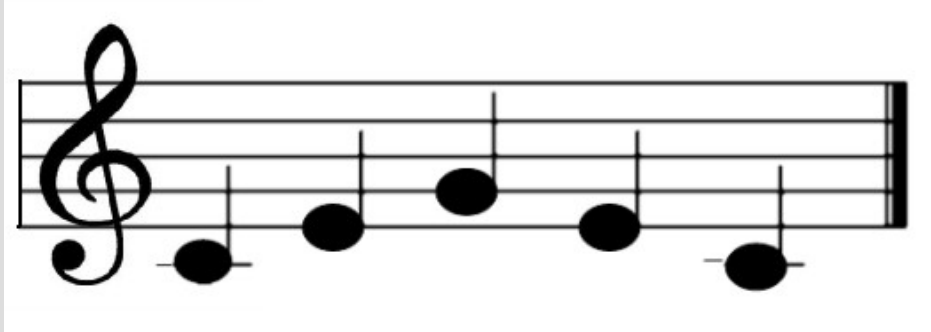


# Animation



# Éveil sensoriel, exercices

Chanter une vocalise en faisant vibrer les lèvres



# Éveiller, peaufiner la somatognosie

- **Le trampoline**
  - Chanter un son continu immobile au centre du trampoline
  - Chanter ce même son continu en sautillant légèrement sans décoller les pieds du trampoline
  - Si le son « bouge » : essayer de le stabiliser
  - si on y arrive : que s'est-il passé de différent dans le corps .

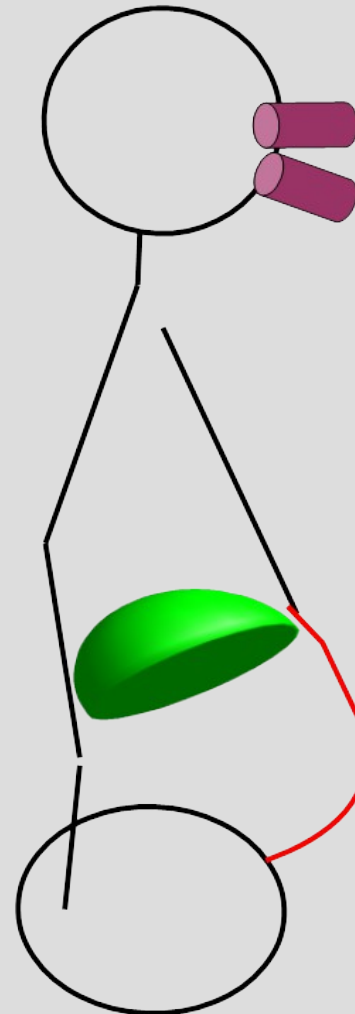
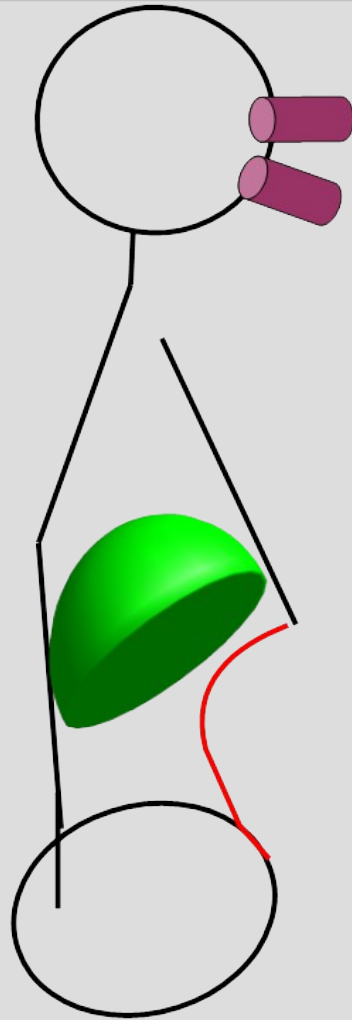


# Mobiliser le diaphragme

## Nez et bouche obturés

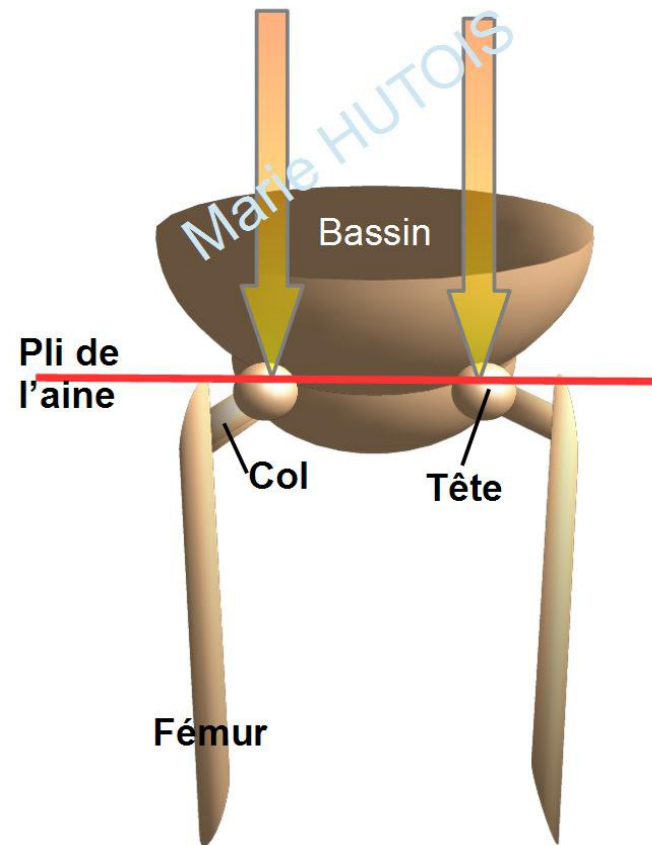
Élévation du diaphragme  
(position expiratoire)

Abaissement du diaphragme  
(position inspiratoire)



# Chanter sur les os

Appuyer le son sur les têtes de fémurs



L'art du chant impose de maintenir la position inspiratoire tout en expirant.

L' **appui du souffle** ou **appoggio** correspond à la sensation de pousser vers le bas en élargissant la taille pendant l'expiration chantée.

Le **soutien du souffle** ou **sostegno** correspond à la sensation de contraction sous-ombilicale et de serrage du ventre.

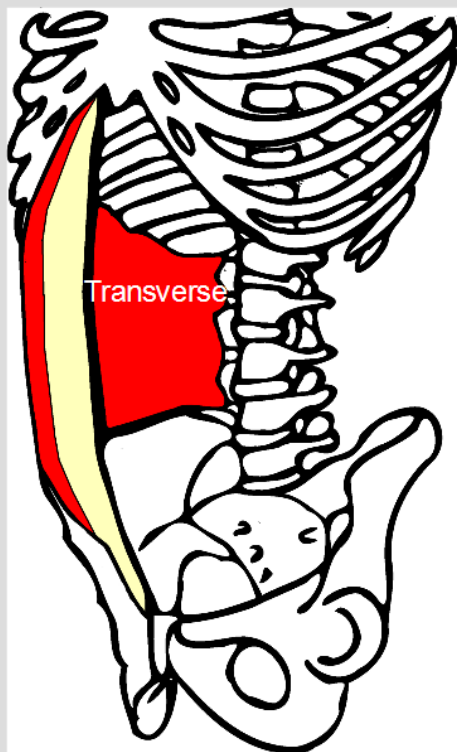
# **Les muscles du soutien**

<https://www.youtube.com/watch?v=EdeBTHMFLKY>

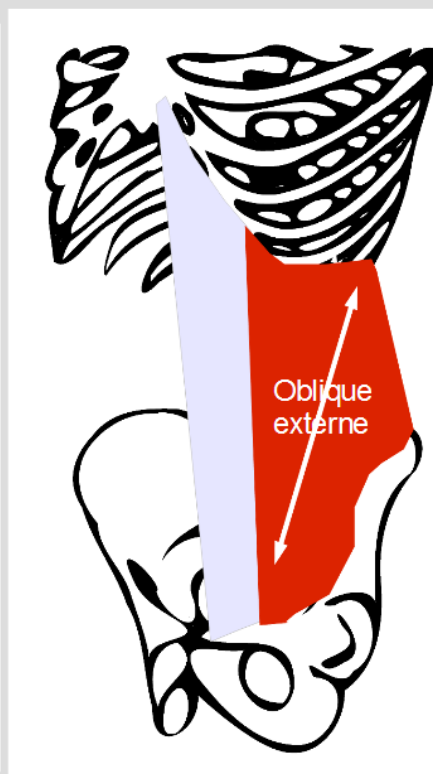


# Les muscles abdominaux actifs en chant

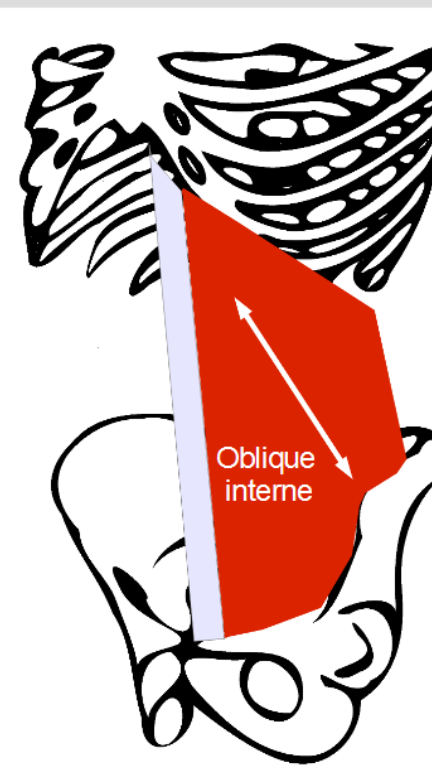
Muscle transverse



Muscle oblique externe

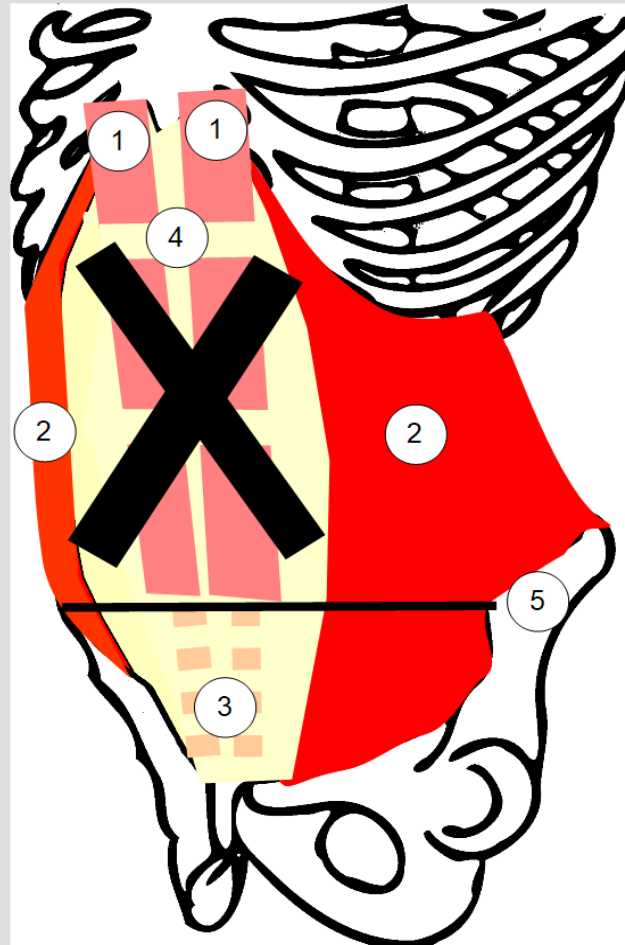


Muscle oblique interne



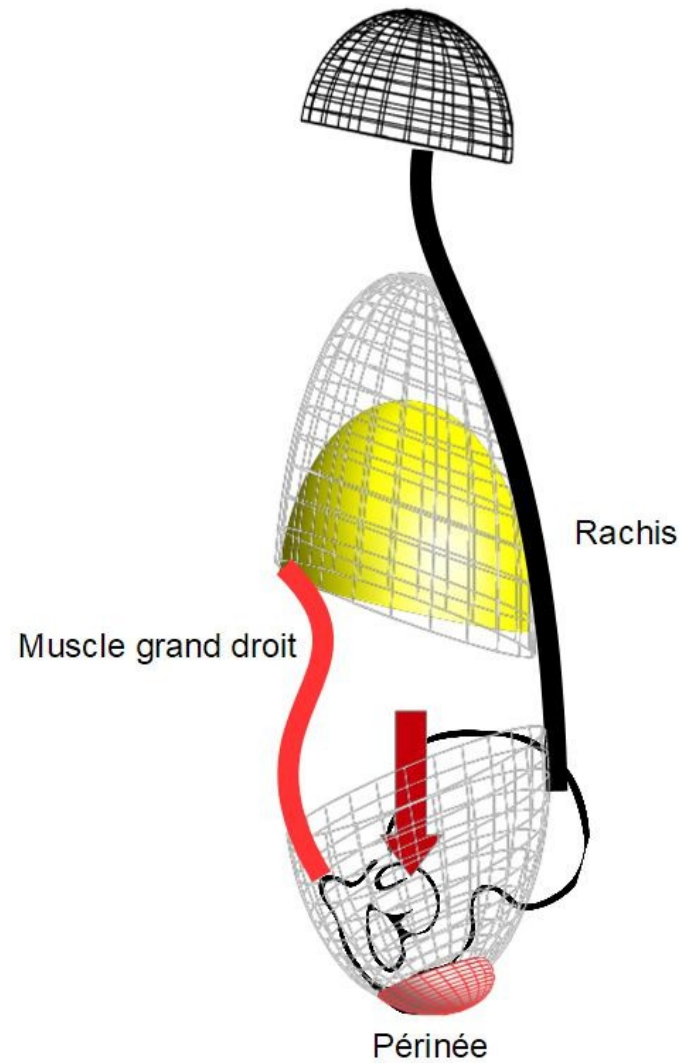
# Les muscles abdominaux nuisibles au chant :

## Le muscles grands droits de l'abdomen



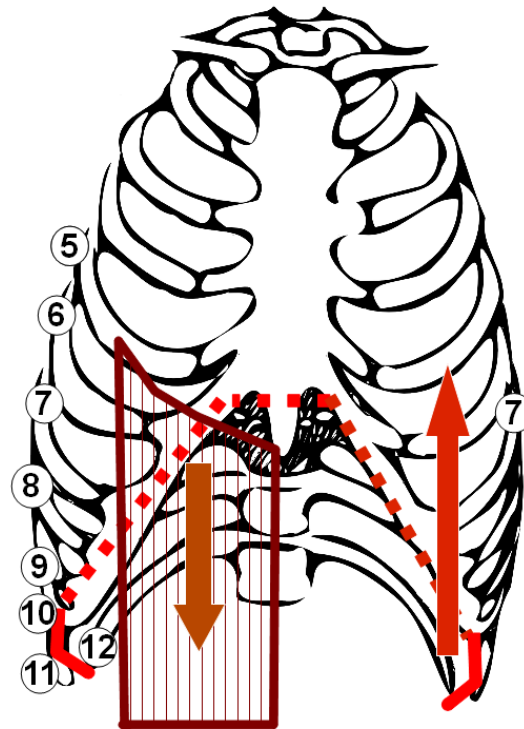
1. muscles grands droits
2. Muscles transverses de l'abdomen
3. Dans sa partie inférieur, le muscle grand droit se glisse sous l'aponévrose.
4. Ligne blanche
5. Ligne arquée ou arcade de Douglas

## Contraction du muscle grand droit



La contraction du muscle grand droit, dépourvue du soutien préalable du muscle transverse de l'abdomen, exerce une force descendante qui pousse sur le périnée et bombe la région sous ombilicale.

# Antagonisme entre le diaphragme et le muscle grand-droit abdominal



⑤ → ⑫ Côtes

..... Diaphragme



Action du grand droit

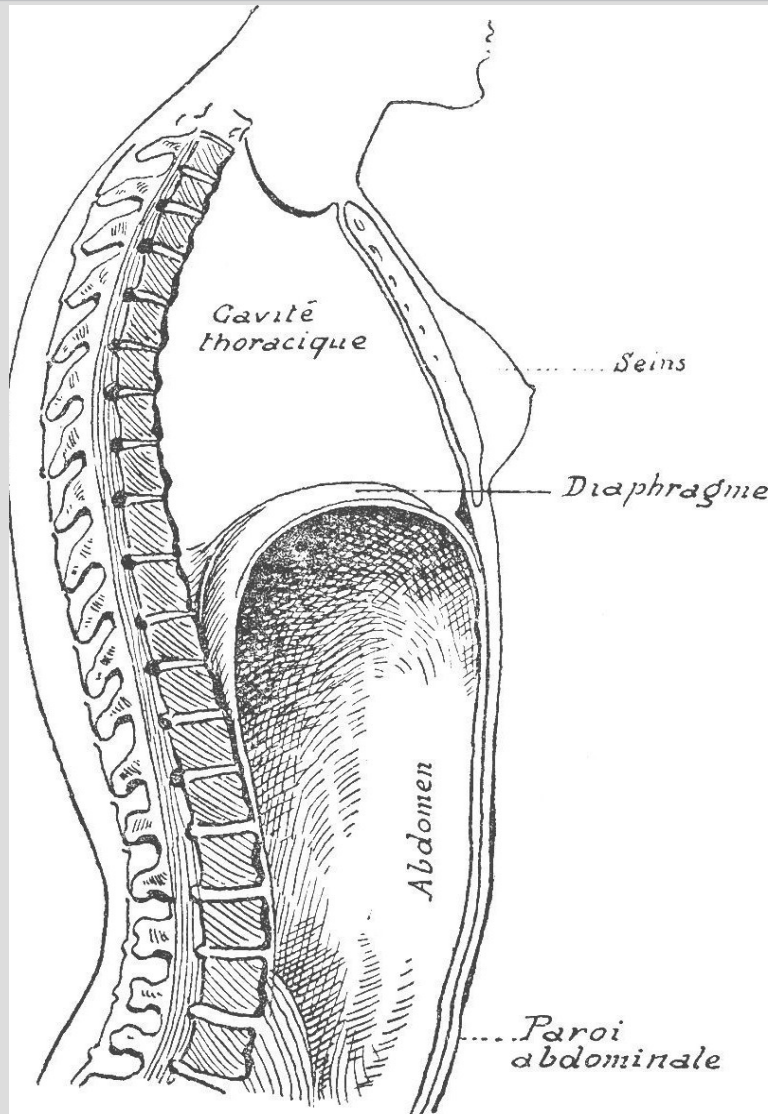


Action du diaphragme

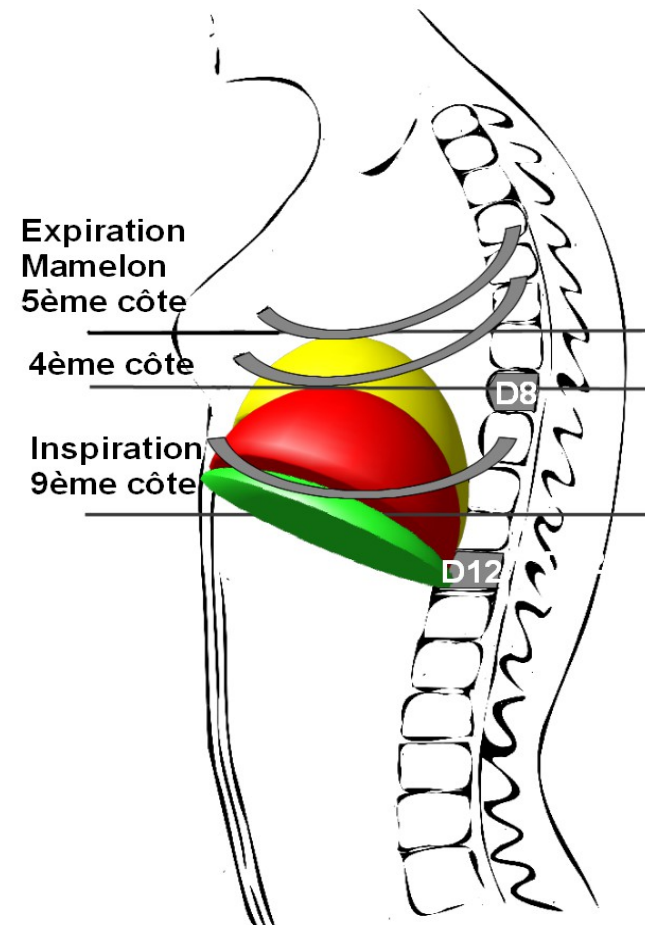
## Les muscle de l'appui du souffle

- 1. le diaphragme
- 2 les muscles presseurs du thorax

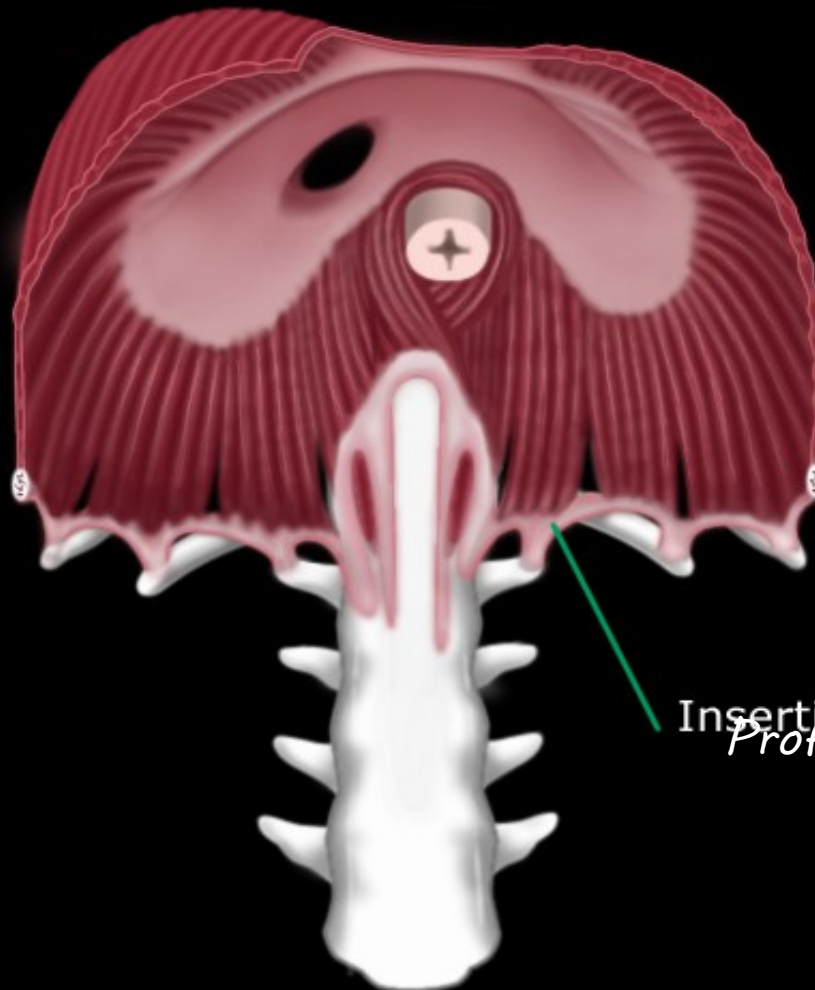
# Le diaphragme



## Mobilité du diaphragme



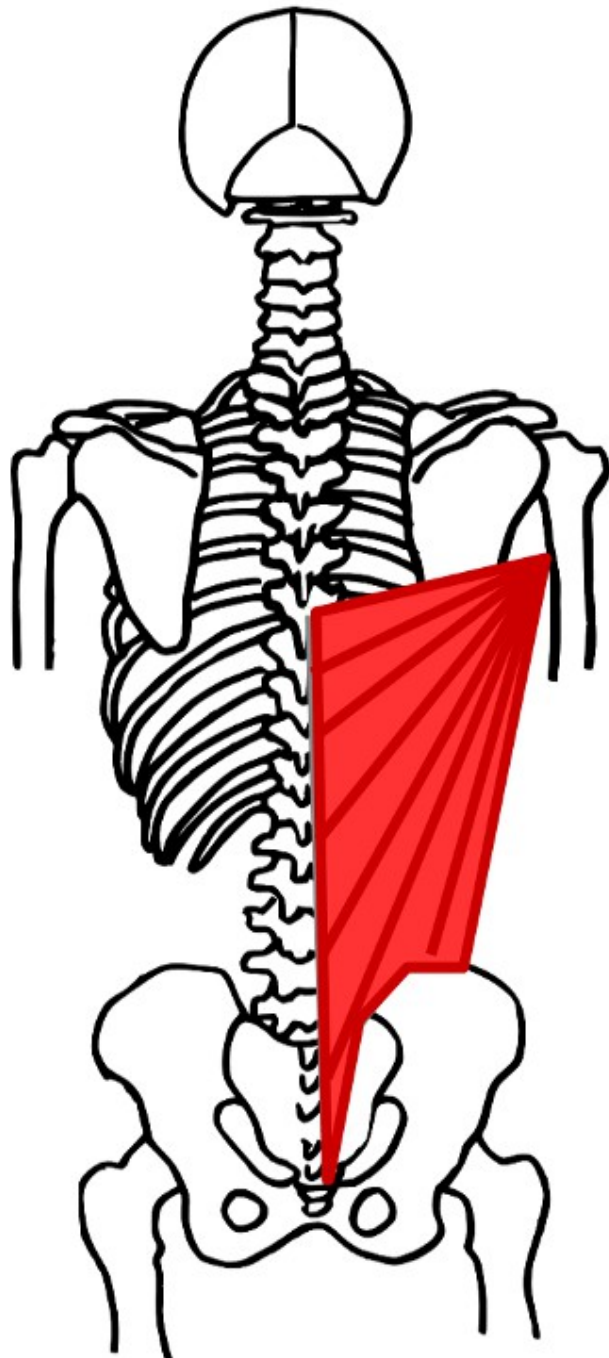
## Schéma du diaphragme



Insertion costale  
Prof. Marc Remacle

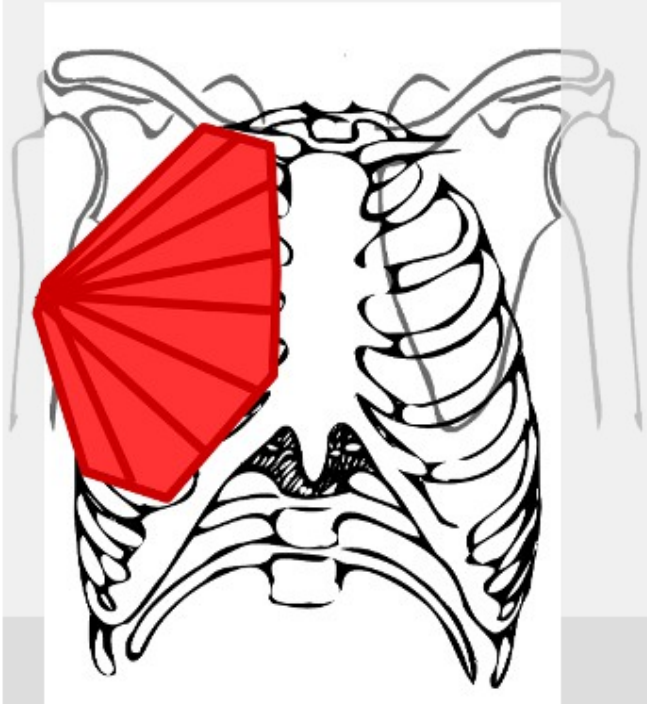


Grand dorsal

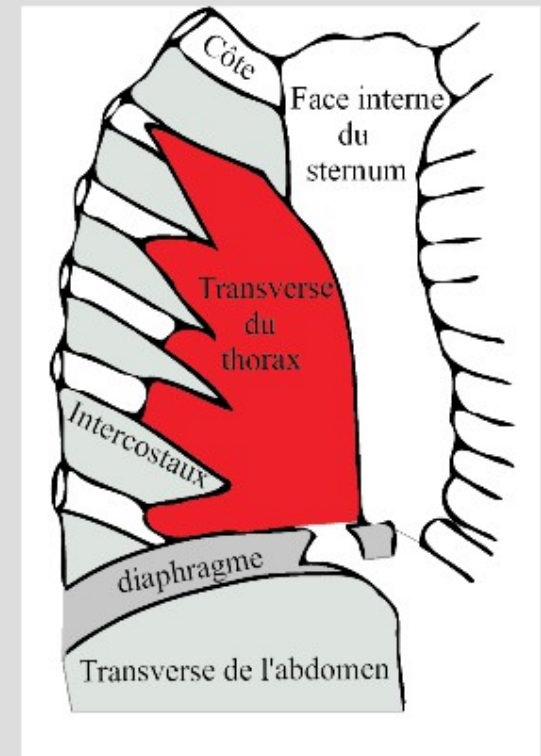


## Muscles presseurs du thorax

Grand pectoral



Transverse du thorax



Accessoirement,  
les **Intercostaux intimes**(expireurs)



# Conclusion

L'appui est une force exercée **de haut en bas**



Le **soutien** est une force exercée **de bas en haut**



Ces deux forces exercées en même temps nous permettent de **gérer la balance du son**

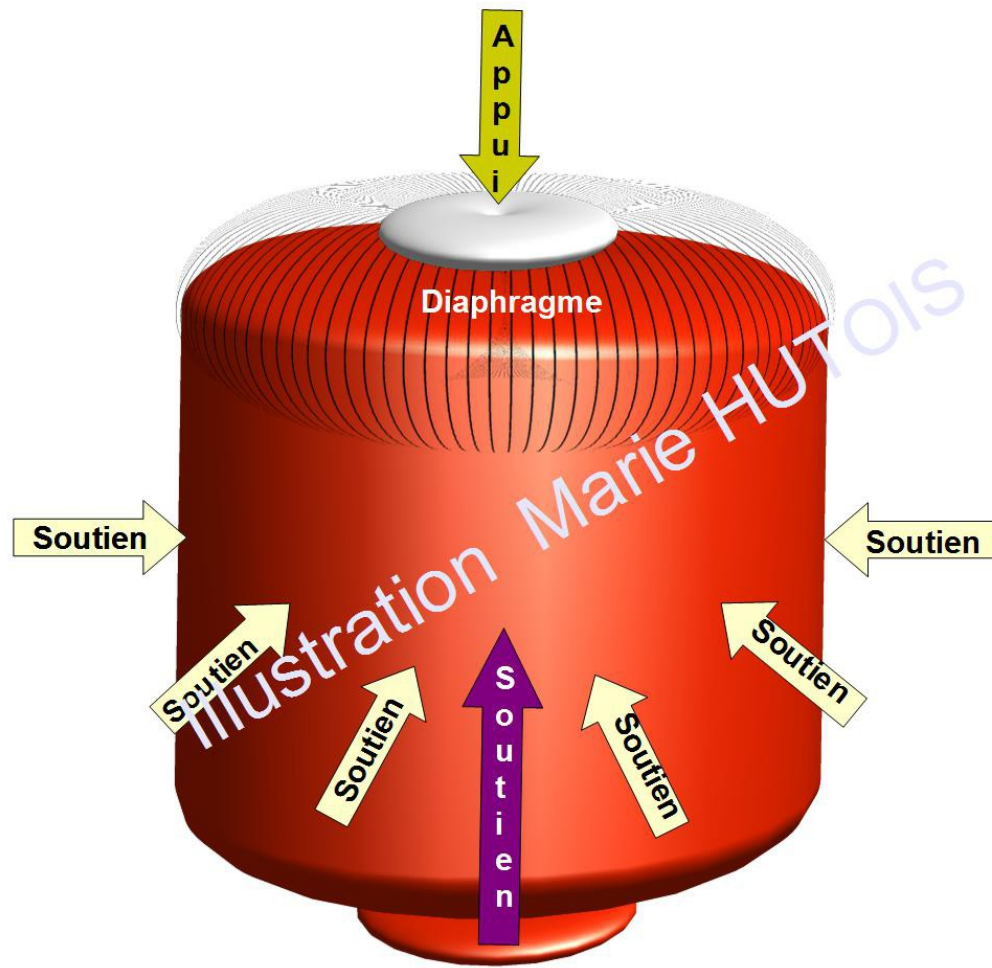


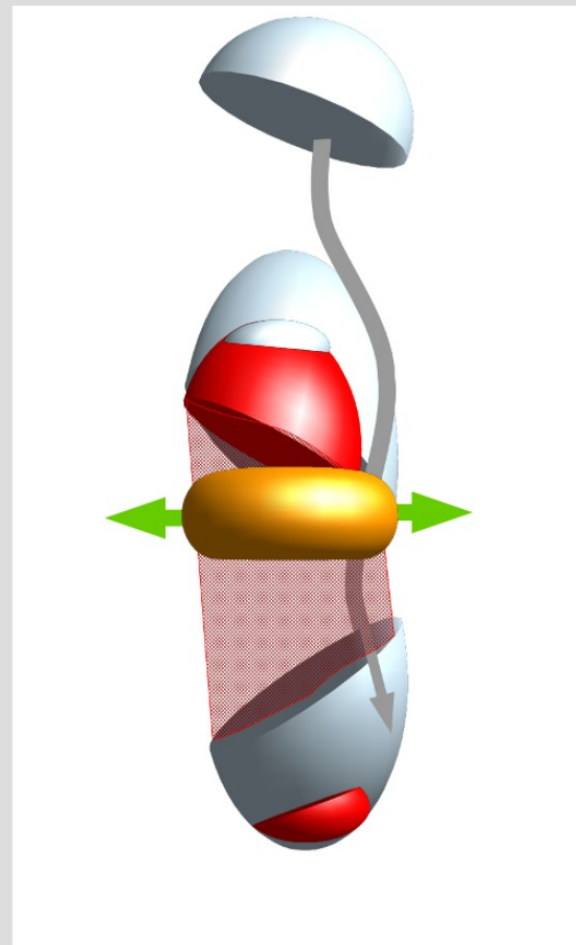
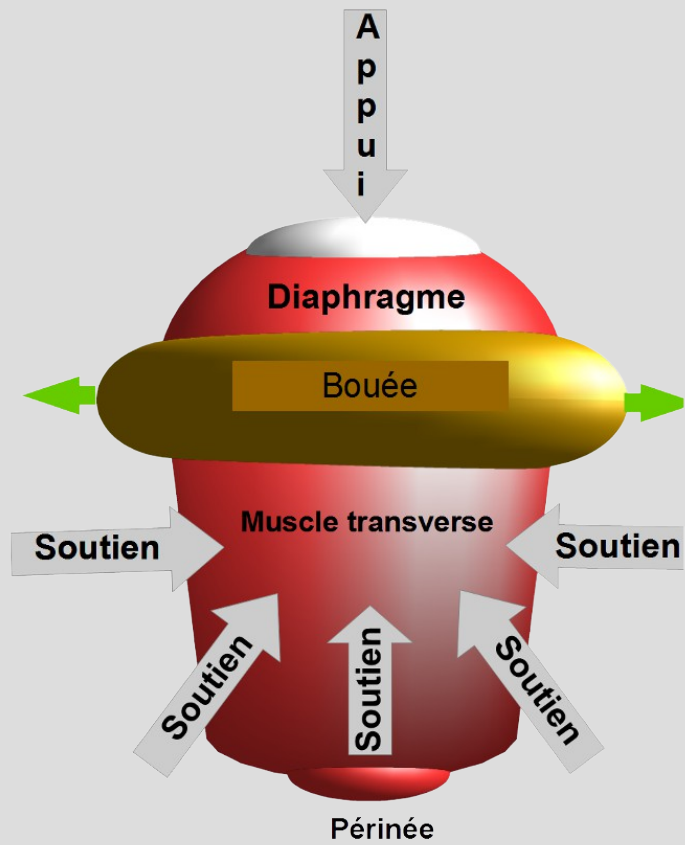
L'appui correspond à l'**action inspiratoire**

Le **soutien** correspond à l'**action expiratoire**

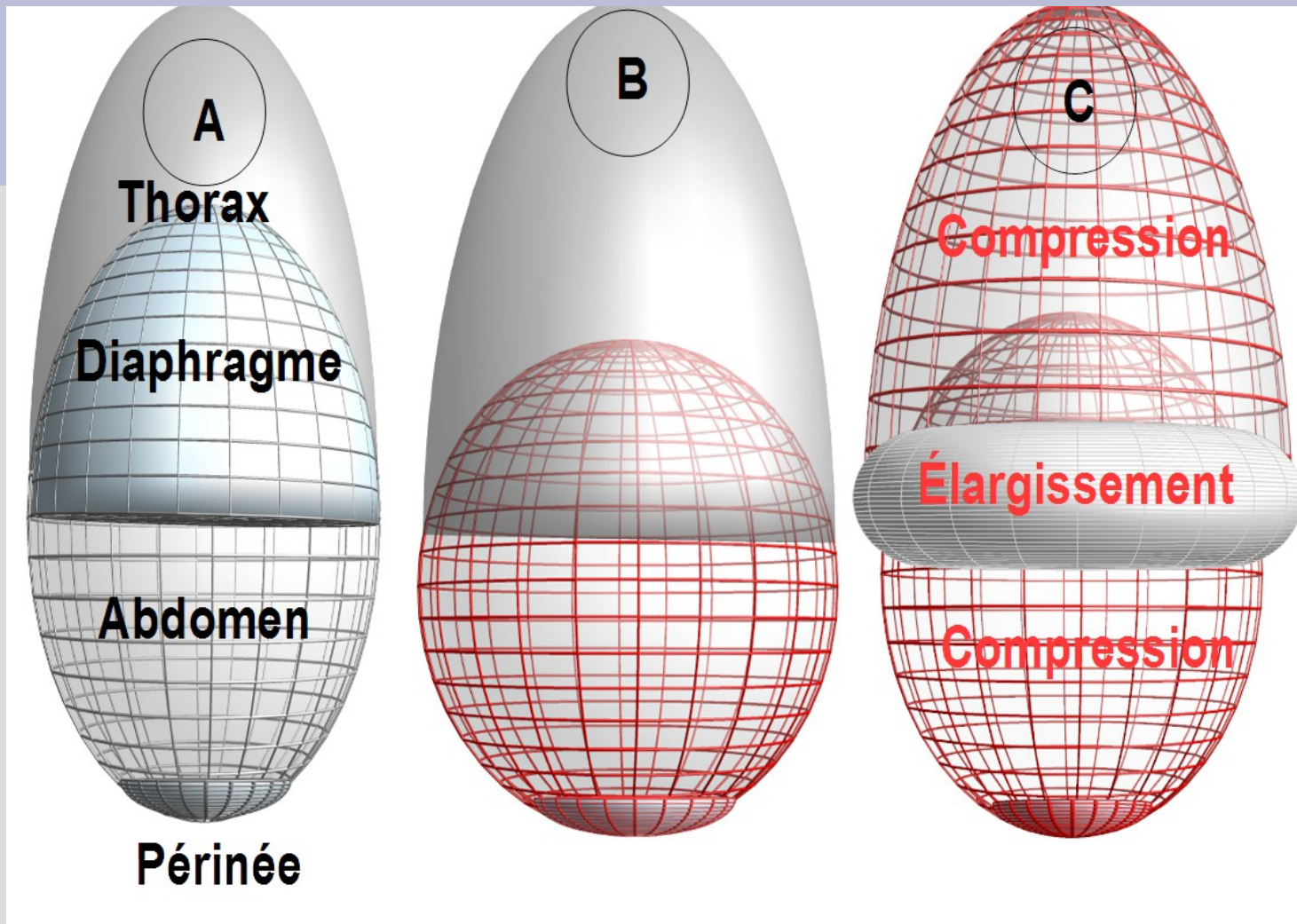
## **La lutte vocale**

**Afin de moduler le son et d'augmenter la longueur de souffle,  
le chanteur actionne en même temps  
les muscles inspireurs et expirateurs.**





# Synthèse



- A position de fin expiration naturelle
- B inspiration
- C lutte vocale= compression

# Merci pour votre attention et votre participation

*Si cette matière vous intéresse suivez-moi sur mon blog :  
« Les secrets de la voix chantée »*

<https://marie-hutois.over-blog.com/>

**Boutique** Voir tout

 <p>Musique, chant, danse</p> <p>Revue Médecine des ar... 14,00 €</p>	 <p>Physiologie et art du chant</p> <p>MARIE HUTOIS</p> <p>Revue Médecine et art du ch... 25,00 €</p>	 <p>Numéro spécial voix et vents</p> <p>Revue Médecine des ar... 14,00 €</p>
 <p>Dossier instruments à vent</p> <p>Revue Médecine des ar... 14,00 €</p>	 <p>Revue médecine des ar... 14,00 €</p>	 <p>Musiciens, chanteurs, danseurs</p> <p>Médecine des arts n°80... 14,00 €</p>

Marie Hutois