Communauté française

Enseignement secondaire artistique à horaire réduit (ESAHR)

Programme de cours établi par les Fédérations de Pouvoirs organisateurs CECP et FELSI

Domaine des arts de la parole et du théâtre

Cours complémentaire

Corps et Voix

Approuvé par décision ministérielle le 13 avril 2026

Référence : R8498

Objectifs d'éducation et de formation artistiques

Objectifs d'éducation artistique communs à tous les cours

1. Le développement des facultés
- a. d'observation
- b. de concentration
- c. d'écoute
- d. d'analyse
- e. de mémorisation
- f. d'imagination
- g. d'expression
- h. d'adaptation aux contextes
- i. de communication

2. Le développement
- a. de la précision
- b. du sens critique

3. L'encouragement à la curiosité

4. Le développement
- a. de l'intelligence artistique
- b. de la maitrise technique
- c. de l'autonomie
- d. de la créativité

5. La découverte des différentes facettes des arts de la parole et du théâtre

6. L'affinement sensoriel et moteur

Ces objectifs d'éducation sont implicites dans toutes les activités qui s'y prêtent.

Objectif de formation artistique spécifique

L'exploration et le développement des potentialités vocales et corporelles

Compétences

Compétences à exercer tout au long de la formation artistique et prenant en compte l'intelligence artistique, la maitrise technique, l'autonomie et la créativité de l'élève

Sur la base des objectifs d'éducation et de formation artistiques, l'élève exerce ses capacités à :

1. Explorer et développer ses possibilités vocales et corporelles
2. Relier, par l'utilisation de ces outils, l'expression verbale et non-verbale au travail d'interprétation

Contenus

CORPS

Le corps comme outil

- Conscience du sens kinestésique
- Conscience de l'espace sphérique formé par tous les points directionnels que peut prendre le corps sans aucun déplacement (kinésphère)
- connaissance du schéma corporel
- axes
- actions corporelles de base : se déplacer, sauter, tourner, s'ouvrir, se fermer, changer de support (transférer), isoler (geste), se déséquilibrer, se tordre, chuter, s'immobiliser
- différencier une action corporelle de base d'une action narrative
- mobilité globale et/ou dissociée : de la colonne vertébrale / du tronc / des membres / des segments / de la tête
- exploration des parties semi-mobiles du corps à des fins d'expressivité
- points d'appui
- points moteurs : parties du corps qui initient le mouvement
- relation entre les différentes parties du corps
- détente corporelle
- échelle des tensions
- tonus
- regard
- utilisation consciente de l'alternance entre tension et relâchement
- développement de l'expression non-verbale
- conscience et maîtrise de son état de base : disponibilité du corps / ancrage

Le corps dans l'espace

- conscience de l'espace : espace de jeu, espace intra-personnel, espace interpersonnel
- conscience de la kinésphère : mouvements périphériques / centraux / transversaux
- adaptation du corps à l'espace de jeu
- mouvements :
    - dimensions
    - directions
    - orientations spatiales
    - projections spatiales
    - niveaux : bas / moyen / haut
    - équilibre de plateau
    - trajectoires : courbe / linéaire
    - compréhension et maîtrise du vocabulaire théâtral : jardin/cour, avant-scène/fond de scène
    - emplacements
- travail en collectif : chœur / unisson / canon / décalage (non exhaustif)

Le corps et les dynamiques : rythmes / qualités / expressivité

- conscientisation des nuances rythmiques et leur échelle de valeurs :
    - vitesse : rapide / lent
    - forme : continu, impulse, impact, swing et rebond
    - accents : doux / fort
- travail des facteurs de l'effort : poids / espace / temps / flux
- travail de l'alternance entre tension et relâchement
- travail des expressivités : faciales / corporelles

Le corps en relation

- Conscience de la relation intra-personnelle ou interpersonnelle : à soi / au(x) partenaire(s) de jeu / au partenaire public
- Identification des facteurs relationnels : focus / contact / donner, prendre le poids et leurs variantes (non exhaustif)

VOIX

Posture

Appuis et équilibre

Détente et souplesse corporelles adaptées à la morphologie :

- Conscience du corps : position, respiration, détente, tonus
- Ancrage tête et cou
- Ancrage du torse et du dos
- Ancrage des pieds, alignement genoux, bassin, épaules, oreilles
- Mobilité des épaules, cou, bassin, genoux, coudes, chevilles, colonne vertébrale (non exhaustif)
- Axe bassin, colonne vertébrale, tête
- développement des postures expressives au service de l'émission vocale

Respiration

Respiration naturelle : prise de conscience

Respiration thoracique, abdominale et costale

- Approche & gestion consciente de l'inspiration et de l'expiration

Gestion du souffle : indépendance par rapport au volume et à la hauteur du son

Emission du son

- Découverte de l'appareil phonatoire :
  - Diaphragme, poumons, larynx, pharynx, cavité buccale, cavité nasale, cavité labiale
  - Détente, mobilité et disponibilité de la gorge, de la mâchoire, de la langue, du voile du palais
  - Conscience des résonateurs : cage thoracique, trachée, larynx, pharynx, cavité buccale, cavité nasale, sinus
- Exploration vocale dans les paramètres de :
  - Hauteur du son : haut/bas
  - Durée du son : brefs/longs
  - Puissance, intensité, volume sonore
  - Couleur vocale
- Amplification des vibrations : décontraction des lèvres, du cou, de la tête et du corps
- Projection et rayonnement du son
- Soutien du son, maintien de l'effort vocal jusqu'au bout d'une phrase, d'une intention
- Tonus
- Découverte des différents registres : voix de poitrine, voix de tête, voix mixte
- Pose de la voix
- Variations du débit

CORPS ET VOIX

Relation au travail d'interprétation

- Stimuli artistique
- Gestion conscience des outils corps et voix au service d'une interprétation singulière
- Renforcement de la présence scénique
- Expression des émotions et/ou états, par le corps et par la voix
- Exploration du spectre vocal et corporel au service du discours (en appui ou en décalage)
- Développement de l'aisance corporelle et vocale au service de la création du personnage
- Précision dans le geste, la posture
- Relation corps-voix dans la construction d'un personnage
- Expression non verbale de situations.
- Gestion de l'espace au service d'une interprétation singulière
- Possibilité de développer un travail technique corporel et vocal sans recherche de résultat imminent
- Aisance dans le mouvement et l'émission vocale

Techniques en lien avec le travail de textes

- Imprégnation : phonétique, placement de l'accent tonique, métrique du vers
- Soutien du phrasé
- Organisation et association de la parole et du corps
- Alternance parole/silence
- Conscience et maîtrise des notions de silence, de pause, de temps

Adresse

- Gestion consciente des multiples possibilités : à une personne du public, au public, à la foule, à soi-même, à un partenaire présent sur le plateau, à un partenaire hors plateau, à un partenaire imaginaire
- Gestion du souffle au service de l'adresse choisie
- Gestion des orientations et emplacements du corps au service de l'adresse choisie
- Expression des intentions
    - par le regard
    - par la voix
    - par le corps
- Développement de l'écoute

Esprit critique et analytique

- Écoute active
- Retours constructifs
- Autoévaluation
- Prise en considération des retours et développement de stratégies d'améliorations
- Intégration d'éléments inspirés par d'autres interprétations