

LE CHANT c'est du sport !

Quel que soit le répertoire choisi, les cordes vocales ne sont pas les seules à travailler, c'est tout le corps qui s'engage lorsqu'on vocalise !



Il suffit de voir évoluer certains chanteurs pour le comprendre : chanter est une activité comparable à la pratique sportive avec, outre une dépense énergétique sans commune mesure avec celle requise pour parler, la contraction d'un grand nombre de muscles ! L'exercice le plus important, c'est le contrôle du souffle. Alors qu'au quotidien notre respiration est superficielle et essentiellement thoracique, pour chanter nous devons adopter une respiration abdominale. Un entraînement régulier permet ainsi de développer jusqu'à 30 % notre capacité respiratoire ! Mais ce n'est pas tout : cette respiration que l'on retrouve en sophrologie, yoga et autres techniques de relaxation implique un réel relâchement musculaire, comparable aux effets du stretching. A la clé, une sensation de détente et de bien-être encore renforcée par les hormones du plaisir. Car chanter provoque une vibration des cordes vocales dont la répercussion fait écho jusque dans nos cellules profondes, ce qui stimule la sécrétion d'endorphines, ces hormones bien connues des sportifs, qui procurent une sensation d'euphorie, nous aident à dépasser nos limites et nous rendent accros !

Un renforcement musculaire de la tête aux pieds

Si chanter sollicite principalement les muscles de l'abdomen – diaphragme et transverses (abdominaux profonds) –, les autres ne sont pas pour autant au repos. Ils sont ainsi plus de 300 à intervenir ! C'est le cas de la quasi-totalité de ceux du visage, en particulier le petit et le grand



zygomatiques, ce qui redonne du tonus à la peau et améliore l'ovale. Les dix-sept petits muscles de la langue se contractent en alternance, tandis que tous les muscles profonds, qui assurent le maintien de la posture, entrent en action. Les épaules sont basses et rejetées vers l'arrière, ce qui renforce les muscles du dos et les fixateurs de l'omoplate, d'où un port de tête irréprochable.

Trois consignes à respecter

Envie de vous lancer ?

Suivez les conseils de Corinne Rocca, chanteuse, spécialiste de la voix*, et profitez au maximum des bienfaits du chant.

Respirez avec le ventre

Allongé sur le dos, posez les mains sur le ventre et effectuez de grands mouvements respiratoires pour sentir l'abdomen gonfler et dégonfler.

Articulez sans avoir peur de faire des grimaces

Se forcer à prononcer tous les mots en articulant exagérément permet précision vocale et meilleure justesse.

Choisissez une musique qui vous exalte

Des tests ont montré que les performances physiques pouvaient être augmentées de plus de 20 % grâce à elle !

* Créatrice du programme d'entraînement *Chanter, c'est du sport* (chantercestdusport.com).



➔ RETROUVEZ
CHRISTELLE BALLESTRERO
SUR FRANCE 2 DANS L'ÉMISSION
« C'EST AU PROGRAMME »

Les lundis, mardis, jeudis
et vendredis à 9 h 45.