

ENERGIZERS

& ISOBREAKERS

PRÉPARER SA VOIX POUR LA RADIO

1. Placez-vous en cercle. Frottez-vous énergétiquement les mains comme pour les laver et invitez les personnes à vous imiter. Puis, tous·tes ensemble, commencez à vous frotter les bras, les épaules, le buste, les jambes, comme si vous étiez sous la douche ! Finissez en tapotant les différentes parties de votre corps pour être sûr d'être bien réveillé.
2. Puis, placez les deux paumes de vos mains sur vos paupières quelques instants et prenez une grande respiration. Descendez petit à petit vos mains sur votre votre mâchoire pour la masser en réalisant de petits cercles.
3. Continuez de masser en baissant et soulevant votre mâchoire. Placez le son – « mamamama » en contractant légèrement les lèvres sur le « m ». Changez en « wawawawa » en arrondissant légèrement les lèvres.
4. Puis, proposez différents son pour stimuler le diaphragme :
 - Imiter la locomotive : tch tch tch tch tch tch
 - Éteindre une bougie d'un souffle bref
 - Chasser un chat : pchitt !
 - Dire chut plusieurs fois de suite : chut chut chut chut
 - Rire : Ah ah ah ah ah
 - Respiration haletante du petit chien
5. Pour travailler l'articulation, répétez à trois reprises chacune des phrases suivantes :
 - Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi sèches ?
 - Un chasseur sachant chasser sans son chien doit savoir chasser avec son chien.
 - Natacha n'attacha pas son chat Pacha qui s'échappa, celà facha Sacha qui chassa Natacha.
6. Enfin, finissez en posant votre main sur votre ventre et en essayant de prendre trois grandes respirations abdominales.