



Développer son leadership vocal au travail

La voix est un support de communication ; Un geste vocal assuré favorise les facultés vocales et oratoires de chacun.

La relation du sujet à sa propre voix est capitale, car elle témoigne de l'intégration de la voix à son identité, de la correspondance de la voix à son caractère.

Durée et modalité : 14H00 soit 2 jours en présentiel

Dates : 23/24 février 2026 et le 20/21 Mai 2026

Public visé : Professionnels oratoires, dirigeants d'entreprise

Pré-requis :

- Se sentir concerné par l'écoute de la voix et apprendre la gestuelle respiratoire
- Chercher des solutions durables et efficaces pour placer sa voix parlée

Lieu de la formation : Re-créeation 11 bis quai d'Alger 34200 SETE ou à déterminer sur devis

Formatrice : **Marine Chaboud**, artiste lyrique professeur de chant et naturopathe, spécialisé dans les troubles vocaux et les cycles de la femme. Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement la transmission et la rééducation vocale. Elle est formatrice dans la prise de parole en public auprès de secteurs privés et publics, titulaires d'un « DU » dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement « le souffle prénatal » et autrice du livre « Allez on souffle3. Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.

Accessibilité : Pour toutes situations de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarif : 3200€HT

Objectifs de la formation

- Être capable de s'exprimer oralement sans forçage vocal
- Identifier le bon geste vocal à adopter pour utiliser sa voix avec sa toute-puissance sans pousser ni abîmer son instrument
- Sentir et découvrir son timbre vocal
- Travailler son ancrage et sa posture face public

Méthode pédagogique et moyens d'encadrement

- Alternance de théorie et de pratique (exercices corporels, respiratoires, vocaux, mises en situation)
- Apports théoriques sur l'anatomie, la physiologie de la voix, et l'hygiène vocale
- Travail en petits groupes pour favoriser l'expérimentation et le feedback
- Supports pédagogiques remis aux participants (fiches techniques, bibliographie)
- Encadrement par une formatrice spécialisée en voix, chant et accompagnement corporel

Validation des acquis

- Évaluation continue par observation des pratiques et des mises en situation
- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Questionnaire de fin de formation pour mesurer les acquis et les axes de progression
- Attestation de fin de formation remise aux participants



Programme détaillé :

Jour 1 – Module théorique et pratique (7h)

- Protéger sa voix en apprenant à s'en servir
- Développer la conscience corporelle, sensorielle, vibratoire par le son, le souffle, le chant
- Sentir le geste respiratoire, vocal, en lien avec le périnée
- Connaître les principes de l'hygiène vocale
- Éviter un forçage vocal et savoir l'appréhender

Jour 2 – Module pratique (7h)

- Maîtriser les angoisses et le stress par la respiration et la voix
- Avoir de multiples outils pour la préparation du corps, la mise en son et en voix
- Développer l'expressivité vocale en direction de publics et de contextes différents : adultes, enfants, personnes âgées, personnes en difficulté
- Intégrer les acquis dans une posture professionnelle affirmée et authentique



Améliorer sa pratique et sa technique vocale

La voix est un support de communication ; le chant un prolongement de la voix parlée.

Un geste vocal assuré favorise les facultés vocales artistiques de chacun. Un geste vocal assuré favorise les facultés vocales et oratoires de chacun. Le chanteur, musicien, comédien, danseur, interprète trouvera dans cette formation matière à enrichir sa pratique pour une prestation plus vraie, plus sensible et plus performante, optimisant ainsi ses compétences dans sa vie professionnelle artistique.

Durée et modalité : 21H00 soit 3 jours en présentiel

Dates : 20/21/22 février 2026 ou 8/9/10 mai 2026

Public visé : Chanteurs, danseurs, musiciens, comédiens et autres artistes du théâtre vivant

Pré-requis :

- Se sentir concerné par l'approche de la voix et de la respiration
- Avoir une pratique professionnelle régulière

Lieu de la formation : Re-création 11 bis quai d'Alger 34200 SETE ou à déterminer sur devis

Formatrice : **Marine Chaboud**, artiste lyriques professeur de chant et naturopathe, spécialisé dans les troubles vocaux et les cycles de la femme. Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement la transmission et la rééducation vocale. Elle est formatrice dans la prise de parole en public auprès de secteurs privés et publics, titulaires d'un « DU » dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement « le souffle prénatal » et autrice du livre « Allez on souffle3. Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.

Accessibilité : Pour toutes situations de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarif : **720  HT** - Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de dispositif de financement de la formation professionnelle telle que l'AFDAS, Uniformation, OPCA). Si vous ne disposez pas de prise en charge, veuillez me contacter directement.

Objectifs de la formation

-   tre capable de s'exprimer oralement sans forçage vocal.
- Identifier le bon geste vocal à adopter pour utiliser sa voix avec sa toute-puissance sans pousser ni abîmer son instrument
- Manier et intégrer la paille
- Savoir prendre soin de son instrument de travail : sa voix

Méthode pédagogique et moyens d'encadrement

- Alternance de théorie et de pratique (exercices corporels, respiratoires, vocaux, mises en situation)
- Apports théoriques sur l'anatomie, la physiologie de la voix, et l'hygiène vocale
- Travail en petits groupes pour favoriser l'expérimentation et le feedback
- Supports pédagogiques remis aux participants (fiches techniques, bibliographie)
- Encadrement par une formatrice spécialisée en voix, chant et accompagnement corporel



Validation des acquis

- Évaluation continue par observation des pratiques et des mises en situation
- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Questionnaire de fin de formation pour mesurer les acquis et les axes de progression
- Attestation de fin de formation remise aux participants

Programme détaillé :

Jour 1 : Connaissance et protection de la voix (7h)

Découverte et bases physiologiques

- Comprendre le fonctionnement de l'instrument vocal et corporel : respiration, posture, articulation
- Identifier les tensions corporelles et vocales

Préservation et autonomie vocale

- Techniques pour protéger la voix et éviter le forçage vocal
- Exercices d'intensité, de modulation et de projection
- Mise en pratique : lectures à voix haute et prises de parole

Jour 2 : Développement de l'expression et de la musicalité (7h)

Interprétation et musicalité

- Travail sur l'expression vocale : nuances, rythme, timbre
- Exercices pour développer l'interprétation et l'émotion dans la voix
- Identification des intentions et émotions dans un texte ou morceau
- Pratique en duo ou petits groupes

Techniques vocales et outils d'expression

- Exploration d'outils vocaux adaptés au chant, théâtre et communication
- Exercices pour enrichir la palette vocale
- Mise en situation : transmission de messages et émotions
- Feedback et ajustements personnalisés

Jour 3 : Intégration et mise en pratique complète (7h)

Coordination corps, voix et émotions

- Exercices de posture, respiration et détente pour libérer la voix
- Repérage des tensions corporelles et ajustements en direct
- Pratique guidée : textes parlés et morceaux chantés
- Travail sur la cohérence entre intention, émotion et expression

Performance et synthèse

- Mises en situation individuelles et en groupe : prise de parole ou chant
- Analyse et conseils personnalisés pour améliorer l'expression et la protection vocale
- Synthèse des acquis et bonnes pratiques pour le quotidien
- Bilan individuel et collectif, échanges sur la progression



Se former à la méthode du souffle prénatal

Prévenir et d'agir consciemment sur l'utilisation du périnée et de la voix pendant la grossesse.

Durée et modalité : 14H00 soit 2 jours en présentiel

Dates : 2/3 Mars 2026 ou 1/ 2 Juin 2026

Public visé : Les sages-femmes, les doulas, les accompagnantes en périnatalité.

Pré-requis :

- Avoir les patientes enceintes, en postnatal, en PMA
- Se sentir concerné par l'approche de la technique de respiration et de la voix
- Se sentir motivé par l'éducation thérapeutique du patient

Lieu de la formation : Re-crétion 11 bis quai d'Alger 34200 SETE ou à déterminer sur devis

Formatrice : **Marine Chaboud**, artiste lyrique professeur de chant et naturopathe, spécialisé dans les troubles vocaux et les cycles de la femme. Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement la transmission et la rééducation vocale. Elle est formatrice dans la prise de parole en public auprès de secteurs privés et publics, titulaires d'un « DU » dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement « le souffle prénatal » et autrice du livre « Allez on souffle3. Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.

Accessibilité : Pour toutes situations de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarif : 480€HT

Objectifs de la formation

- Maîtriser les techniques respiratoires et les gestes en lien avec le périnée pour accompagner la grossesse et faciliter un accouchement physiologique.
- Développer la conscience corporelle et sensorielle à travers le souffle, le son et le chant, afin d'améliorer la détente et le bien-être des patientes.
- Identifier et gérer le stress et les angoisses chez les femmes enceintes, en proposant des outils pratiques et adaptés.
- Accompagner les patientes dans la mise en pratique de ces techniques, en adaptant les exercices à leurs besoins spécifiques et en créant un environnement rassurant.

Méthode pédagogique et moyens d'encadrement

- Alternance de théorie et de pratique (exercices corporels, respiratoires, vocaux, mises en situation)
- Courtes présentations sur la physiologie de la grossesse, le périnée, la respiration et la gestion du stress.
- Exercices de respiration, de souffle et de chant démontrés par le formateur.
- Exercices corporels guidés pour développer la conscience sensorielle et vibratoire.
- Jeux de rôle ou simulations pour apprendre à accompagner les patientes et gérer le stress.
- Partage d'expériences et discussion sur les difficultés rencontrées en pratique professionnelle.
- Supports pédagogiques remis aux participants (fiches techniques, bibliographie)
- Encadrement par une formatrice spécialisée en périnatalité, sophrologie ou techniques respiratoires, avec expérience clinique.



Validation des acquis

- Observation et correction des pratiques pendant les exercices pratiques
- Évaluation formative par mise en situation et retour du formateur
- Questionnaire ou QCM sur les notions théoriques
- Remise d'une attestation de formation aux participants ayant suivi l'ensemble du programme et validé les exercices pratiques

Programme détaillé :

Jour 1 : Compréhension et pratique des techniques respiratoires et corporelles (7h)

- Apports théoriques : physiologie de la grossesse, rôle du périnée et de la respiration
- Démonstration pratique : techniques respiratoires pour la grossesse et l'accouchement
- Atelier pratique : exercices guidés de respiration et mobilisation du périnée
- Travail réflexif : ressentis corporels, identification des tensions
- Développement de la conscience corporelle et sensorielle : exercices de souffle, son et chant
- Mise en pratique en binôme ou petits groupes : suivi personnalisé et correction des gestes
- Échanges et débriefing : discussion sur les ressentis et les difficultés rencontrées

Jour 2 : Gestion du stress, accompagnement et mise en pratique intégrée (7h)

- Apports théoriques sur le stress et les angoisses en périnatalité
- Techniques de relaxation et gestion du stress : respiration, visualisation, vocalisation
- Atelier pratique : exercices combinés de respiration, chant et relaxation
- Mises en situation / jeux de rôle : accompagnement des patientes, adaptation des techniques à chaque profil
- Atelier pratique avancé : intégration des techniques respiratoires, corporelles et de gestion du stress dans un protocole complet
- Évaluation formative : observation des gestes, feedback et recommandations individuelles
- Travail réflexif et plan d'action professionnel : comment mettre en pratique ces techniques dans son activité
- Clôture et bilan de la formation : synthèse, remise de supports pédagogiques et certificat de participation



Apprendre à placer sa voix face micro

Apprenez à passer du clavier au micro avec justesse, confiance et maîtrise.

Durée et modalité : 14H00 soit 2 jours en présentiel

Dates : 26/27 février 2026 ou 2/3 mars 2026

Public visé : Journalistes et podcasteurs.

Pré-requis :

- Se sentir concerné par l'approche de la voix et de la respiration
- Avoir une pratique professionnelle régulière

Lieu de la formation : Re-création 11 bis quai d'Alger 34200 SETE ou à   terminer sur devis

Formatrice : **Marine Chaboud**, artiste lyriques professeur de chant et naturopathe, spécialisé dans les troubles vocaux et les cycles de la femme. Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement la transmission et la rééducation vocale. Elle est formatrice dans la prise de parole en public auprès de secteurs privés et publics, titulaires d'un « DU » dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement « le souffle prénatal » et autrice du livre « Allez on souffle3. Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.

Accessibilité : Pour toutes situations de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarif : **980  HT** - Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de dispositif de financement de la formation professionnelle telle que l'AFDAS, Uniformation, OPCA). Si vous ne disposez pas de prise en charge, veuillez me contacter directement.

Objectifs de la formation

- Développer la conscience corporelle, sensorielle, vibratoire par le son, le souffle, l'élocution
- Sentir le geste respiratoire, vocal, en lien avec le périnée
- Travail sur les angoisses et le stress
- Apprendre les principes de l'hygiène vocale Savoir reconnaître un forçage et comment l'éviter

Méthode pédagogique et moyens d'encadrement

- Apports théoriques concis pour comprendre respiration, placement de la voix et hygiène vocale.
- Exercices pratiques : respiration, posture, placement de la voix et prise de parole face micro.
- Feedback personnalisé pour ajuster la technique vocale et gérer le stress.
- Supports pédagogiques remis aux participants (fiches techniques, bibliographie)
- Encadrement par une formatrice spécialisée en voix, chant et accompagnement corporel

Validation des acquis

- Observation et correction des pratiques pendant les exercices pratiques
-   valuation formative par mise en situation et retour du formateur
- Questionnaire ou QCM sur les notions théoriques
- Remise d'une attestation de formation aux participants ayant suivi l'ensemble du programme et validé les exercices pratiques



Programme détaillé :

Jour 1 – Conscience et placement de la voix (7h)

- Présentation et objectifs de la formation
- Principes de l'hygiène vocale
- Exercices de respiration, posture et geste vocal
- Sensibilisation aux vibrations et à la résonance
- Exercices pratiques de prise de parole face micro

Jour 2 – Gestion du stress et optimisation de la voix (7h)

- Techniques de relaxation et gestion du trac
- Reconnaître et éviter le forçage vocal
- Exercices d'endurance et de modulation vocale
- Simulations de prise de parole face micro
- Feedback personnalisé et conseils pour la pratique autonome



La voix, souffle du leadership féminin

L'art de la respiration et de la voix au service de l'éloquence et de la présence.

Durée et modalité : 7H00 soit 1 jour en présentiel

Dates : 6 février /ou 20 mars / 24 Avril 2026

Public visé : Salariée, indépendante, dirigeante, directrice, etc.

Pré-requis :

- Se sentir concerné par l'approche de la voix et de la respiration
- Vouloir découvrir sa voix

Lieu de la formation : Re-créeation 11 bis quai d'Alger 34200 SETE ou à déterminer sur devis

Formatrice : **Marine Chaboud**, artiste lyrique professeur de chant et naturopathe, spécialisé dans les troubles vocaux et les cycles de la femme. Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement la transmission et la rééducation vocale. Elle est formatrice dans la prise de parole en public auprès de secteurs privés et publics, titulaires d'un « DU » dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement « le souffle prénatal » et autrice du livre « Allez on souffle3. Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.

Accessibilité : Pour toutes situations de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarif : **650€HT** - Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de dispositif de financement de la formation professionnelle telle que l'AFDAS, Uniformation, OPCA). Si vous ne disposez pas de prise en charge, veuillez me contacter directement.

Objectifs de la formation

- Comprendre et situer sa voix dans le leadership.
- Maîtriser les bases anatomiques et physiologiques de la voix.
- Développer une technique vocale adaptée à la pratique professionnelle.
- Appliquer sa voix avec impact lors de prises de parole en groupe.

Méthode pédagogique et moyens d'encadrement

- Alternance de théorie et de pratique (exercices corporels, respiratoires, vocaux, mises en situation)
- Exercices pratiques et ateliers : techniques de respiration, gestuelle, modulation de la voix et expression orale.
- Mises en situation et jeux de rôle : prise de parole en groupe, simulations professionnelles et feedback personnalisé.
- Auto-observation et suivi individuel : enregistrement et analyse de sa voix pour mesurer les progrès.
- Formatrice spécialisée en voix, communication et leadership.
- Supports pédagogiques : fiches techniques, schémas anatomiques, vidéos explicatives.



Validation des acquis

- Observation et correction des pratiques pendant les exercices pratiques
- Évaluation formative par mise en situation et retour du formateur
- Questionnaire ou QCM sur les notions théoriques
- Remise d'une attestation de formation aux participants ayant suivi l'ensemble du programme et validé les exercices pratiques

Programme détaillé :

- Comprendre et situer sa voix dans le leadership
- Bases anatomiques et physiologiques de la voix
- Exercices pratiques de respiration et de gestuelle
- Techniques de modulation et adaptation de la voix
- Mises en situation : prise de parole en groupe
- Feedback personnalisé et auto-observation
- Conclusion et plan d'action individuel



Préservation de la voix pour maître-nageur

Prévention des troubles vocaux en environnement aquatique

Durée et modalité : 7H00 soit 1 jour en présentiel

Dates : A définir avec l'organisme sur 2026

Public visé : MNS, BNSSA, éducateurs sportifs en piscine

Pré-requis :

- Aucun

Lieu de la formation : Re-créeation 11 bis quai d'Alger 34200 SETE ou à déterminer sur devis

Formatrice : **Marine Chaboud**, artiste lyrique professeur de chant et naturopathe, spécialisé dans les troubles vocaux et les cycles de la femme. Après 20 ans de carrière lyrique, elle s'oriente vers l'enseignement la transmission et la rééducation vocale. Elle est formatrice dans la prise de parole en public auprès de secteurs privés et publics, titulaires d'un « DU » dans les troubles vocaux chez les professionnels oratoires. Créatrice de la méthode de préparation à l'accouchement « le souffle prénatal » et autrice du livre « Allez on souffle3. Elle accompagne les femmes dans la quête de leur voix.

Accessibilité : Pour toutes situations de handicap, merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Tarif : **1450€HT** - Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de dispositif de financement de la formation professionnelle telle que l'AFDAS, Uniformation, OPCA). Si vous ne disposez pas de prise en charge, veuillez me contacter directement.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes de la voix et les troubles vocaux liés au travail en piscine
- Apprendre à projeter sa voix sans forcer
- Prévenir la fatigue vocale liée au bruit, au chlore et aux contraintes posturales
- Mettre en place une routine d'échauffement et de récupération vocale
- A adopter des stratégies de prévention au quotidien

Méthode pédagogique et moyens d'encadrement

- Alternance de théorie et de pratique (exercices corporels, respiratoires, vocaux, mises en situation)
- Exercices pratiques et ateliers : techniques de respiration, gestuelle, modulation de la voix et expression orale.
- Mises en situation et jeux de rôle : prise de parole en groupe, simulations professionnelles et feedback personnalisé.
- Auto-observation et suivi individuel : enregistrement et analyse de sa voix pour mesurer les progrès.
- Formatrice spécialisée en voix, communication et leadership.
- Supports pédagogiques : fiches techniques, schémas anatomiques, vidéos explicatives.



Validation des acquis

- Observation et correction des pratiques pendant les exercices pratiques
- Évaluation formative par mise en situation et retour du formateur
- Questionnaire ou QCM sur les notions théoriques
- Remise d'une attestation de formation aux participants ayant suivi l'ensemble du programme et validé les exercices pratiques

Programme détaillé :

1. Introduction & évaluation des pratiques (30 min)

- Analyse des situations à risque (bruit, humidité, chlore, réverbération)
- Auto-diagnostic des habitudes vocales

2. Comprendre sa voix (1h30)

Anatomie simplifiée du système phonatoire

- Fonctionnement de la respiration et de la projection
- Impact du chlore, de l'humidité et de la posture sur la voix
- Symptômes des troubles vocaux (dysphonie, enrouement, extinctions récurrentes)

3. Prévention & hygiène vocale (1h30)

- Routines quotidiennes : hydratation, échauffement, pauses vocales
- Comportements à risque (cris, tensions, mauvaise posture)
- Adaptation au milieu aquatique : gérer bruit + distance + réverbération

4. Techniques de projection sûre (2h)

- Respiration diaphragmatique adaptée
- Résonance naturelle vs forçage
- Directives efficaces en milieu bruyant
- Techniques vocales pour se faire entendre sans crier

5. Exercices pratiques & protocoles (1h30)

- Échauffements vocaux simples (2-5 min)
- Exercices de récupération après séance
- Mise en situation type piscine
- Ajustements individuels

Évaluation & clôture (15 min)

- Bilan des apprentissages
- Conseils personnalisés
- Mise en place d'un plan d'action individuel