



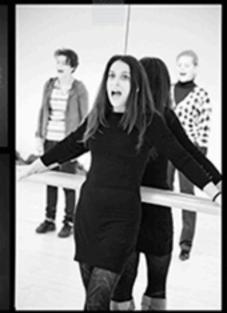
LA FAUSSE SCIATIQUE DU JOGGEUR





















CHANTER, C'EST DU

« Chanter c'est du Sport® » est un concept innovant créé en 2009 par Corinne ROCCA et liant la voix, le corps et la musique dans l'esprit du sport. Chanter est un sport à part entière et requiert une exigence physique. Explications!

« Chanter c'est du Sport® » est un programme d'entraînement original, tonique et technique destiné à tous publics basé sur trois temps : le travail de respiration, la synchronisation entre la voix et le corps ainsi que l'expression de soi dans l'esprit du sport. Il s'agit là de donner le meilleur de soi-même en allant au-delà de la technique et de la mécanique vocale seule. Se révéler sans peur du regard de l'autre et sans a priori. En tennis, par exemple, cela signifierait de « lâcher son coup ». En chantant, il s'agit d'ouvrir le plexus solaire pour aller au bout de la note musicale et lui donner une dimension personnelle.

Ma voix, c'est moi en mieux

La voix, comme l'empreinte digitale, caractérise l'identité de la personne. Qu'elle soit parlée ou chantée, elle est révélatrice de nos émotions les plus profondes et reflète notre histoire personnelle. Premier outil de communication, il est aussi un instrument de musique naturel vivant. L'harmonie,

CHANTER!

la justesse de l'intention, la prosodie sont les points essentiels d'une belle voix posée agréable aux autres comme à soi-même. Apprendre à connaître sa voix, c'est apprendre à mieux se connaître, à allier sa pensée à son corps. Lier les deux permet de stimuler les deux hémisphères du cerveau tout en favorisant la justesse d'un équilibre général. La musique et la chanson ouvrent le champ des possibles pour aboutir à une libération profonde de toutes formes de tensions, d'émotions, repousser ses limites tout en prenant du plaisir. Voix, musique et performances pour se révéler!

Chanter, un engagement physique

Lorsque l'on chante, nous sollicitons plus de 300 muscles. Comme un sportif s'entraîne, le chanteur entraîne son corps. Un entraînement qui permet d'améliorer la mécanique et la technique vocale, de travailler sa respiration tout en drainant une énergie positive et une bonne humeur. Chanter est un réel engagement physique et mental que nous allons vous décrire en trois temps.

1: RESPIRER & SOUFFLER

Bien respirer est la clef d'une bonne relaxation et d'un lâcher-prise sur toutes formes de tensions. Grâce à l'apport d'oxygène le cerveau et le sang sont aérés. Ce travail de respiration que l'on retrouve dans de nombreux sports et vanté par les athlètes apporte des sensations de bien-être et de performance. Chanter nécessite la mise en place d'une respiration abdominale activée par un muscle, le diaphragme. En s'exerçant, on peut améliorer jusqu'à 30 % sa capacité respiratoire et permettre de pousser la note encore plus loin et plus longtemps.





2: STRETCHING VOCAL

Les vocalises, également nommées stretching vocal, représentent un vrai tour de stade pendant lequel on apprend à coordonner et synchroniser sa respiration, son tempo, sa voix et sa mélodie. En chantant, on apprend à relâcher son corps et à se tenir droit. Un réel travail de posture ! Bien sûr, chanter n'exclut pas de posséder une bonne capacité cardio-vasculaire. Au contraire, cette dernière va fortifier puissance, volume, largeur et performance de la voix. Certains chanteurs sont des athlètes. Johnny HALLYDAY, Bruce SPRINGSTEEN ou STING mixent entraînement sportif et coaching vocal.

3:INTENTION

Chanter c'est aussi oser être soi sans peur du regard de l'autre. Se révéler tel que l'on est. Le chanteur s'exprime devant les autres et libère ses émotions les plus profondes, en donnant

REPOUSSER SES LIMITES, C'EST EXPLOITER TOUT SON POTENTIEL PHYSIQUE **ET MENTAL POUR ATTEINDRE** LA NOTE OU LE BON GESTE.



ANNEMASSE (74) - BALMA (31) - BAYONNE (64) - BLAGNAC (31) - BREST (2 BRIVE (19) - CERNAY (68) - CHAMBÉRY (73) - CHERBOURG (50) - CLARIVAUX LES B CLERMONT-FERRAND (63) - COLOMBIERS BÉZIERS (34) - DUON (21) - DUNKERQ

www.running-conseil.com

le meilleur de soi en grande confiance. Repousser ses limites, c'est exploiter tout son potentiel physique et mental pour atteindre la note ou le bon geste.

La dimension de sa nature profonde

Lâcher ses émotions, se laisser aller, libérer sa voix sans peur du regard de l'autre... Et si c'était une expérience du bonheur ? Endorphines et sérotonines sont sécrétées pendant le chant. Voici des réactions chimiques propres aux sportifs que l'on retrouve aussi chez le chanteur. Derrière la chimie du cerveau, travailler sa voix c'est aussi donner du sens à ce que l'on dit, raconter une histoire, réinterpréter et réadapter. Comme le sportif, le chanteur engage son corps et son esprit en entier. Physiquement, le chanteur n'est pas en reste. Articuler les mots, chanter et s'exprimer physiologiquement sollicitent une grande partie des muscles du visage et favorisent les expressions positives. Sourire est peut-être un sport ? Chanter libère aussi la créativité du fait d'une détente totale du corps et de l'esprit. Musicaliser ses mots est comme « lâcher son coup » au tennis! Travailler la mécanique et la technique en parallèle d'un relâchement émotionnel sollicitent les deux hémisphères du cerveau donc une justesse de l'équilibre permettant l'expression des talents de chacun.



CORINNE ROCCA EST ARTISTE-ENTREPRE-NEURE, CHANTEUSE-SPÉCIALISTE DE LA VOIX ET SPORTIVE.

RETROUVER CHANTER
C'EST DU SPORT® SUR
WWW.CHANTERCESTDUSPORT.COM, EN
TRAINING COLLECTIF
AU CMG SPORTS CLUB
À PARIS AUTEUIL
(PARTENAIRE), EN COACHING INDIVIDUEL OU
BIEN EN ENTREPRISE
SOUS DIFFÉRENTES
FORMULES.



DOUBLE ACTION : DIGESTIVE ANTI-FATIGUE



www.hydroxydase.fr

Quand la musique est bonne

La musique est aussi un support incontournable du sport. Elle est utilisée par plaisir, pour donner un rythme à son entraînement, pour encourager sa performance. Les coureurs rythment leurs courses avec la musique. Mais elle permet aussi d'oublier la douleur et la souffrance. Elle est présente du départ d'une course à son arrivée. Les personnes qui ont déjà été au départ de The North Face® Ultra Trail du Mont-Blanc® se souviennent évidemment du coup d'envoi sur la musique du film Christophe Colomb de VANGELIS. Et le rythme cardiaque n'est-il pas un tempo en lui-même ? Être sportif, c'est vivre et faire vivre des émotions fortes « en corps » et en musique. Chanter, c'est musicaliser son corps et ses émotions.

PARCE QUE CHANTER EST UNE DISCIPLINE PHYSIQUE ET ARTISTIQUE. ET QUE L'ENJEU SE RÉSUME À NE MANQUEZ PAS D'AIR!