

ATELIER

TECHNIQUES

VOCALES

Paris
24 avril 2010

Animé par Agnès SARRAZIN-MILLET
www.coactance.com



EXERCICES DE DICTION

1/ Didon dîna dit-on du dos d'un dodu dindon.

2/ Crissant et cruel crin-crin, crisseras-tu et crincrineras-tu sans trêve ?

3/ En excursionnant, six excursionnistes qui excursionnaient surent que six cent six excursionnistes excursionnant, excursionnaient et tous excursionnèrent.

4/ Ces cents six sachets – sachez cela – si chers qu'Alix à Nice exprès tout en le sachant chez Chassachax choisit, sont si chers chaque, si chers ! qu'ils charment peu.

5/ Roi PARAPHARAGARAMUS, le plus original de tous les originaux, quand te désoriginaliseras tu ?

6/ Je me désoriginaliserai quand tous les originaux se seront désoriginalisés.

7/ Or tous les originaux ne se désoriginaliseront jamais. Donc Roi PARAPHARAGARAMUS ne se désoriginalisera jamais.

8/ Petit pot de beurre, quand te dépetitpotdebeurreriseras-tu ? Je me dépetitpotdebeurreriserai quand tous les petits pots de beurre se dépetitpotdebeurreriseront. Or tous les petits pots de beurre ne se dépetitpotdebeurreriseront jamais, donc petit pot de beurre ne se dépetitpotdebeurrerisera jamais.

9/ Un banc blanc plein de pain blanc, un plein blanc banc plein de blanc pain.

10/ Un gros grand gras chat, et un grand gros gras chien, chassent un gros grand gras rat comme un gros grand gras rat chasse un gros grand gras chat et un grand gros gras chien.

11/ Dis-moi gros gras grand grain d'orge, quand te dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeriseras-tu ? Je me dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeriserai quand tous les gros gras grands grains d'orge se seront dé-gros-gras-grand-grain-d'orgerisés.

12/ Ciel, si ceci se sait, ces soins sont sans succès

13/ Sage chasseur âgé aux yeux chassieux sachez chasser sans chien, chose aisée, ce chat chauve caché sous ces six chiches souches de sauge sèche.

14/ Je vais déposer ces cierges chez Sancho le changeur.

15/ Un prêtre monte en prêche et montre aux pêcheurs qu'un prêtre pêcheur prêche en prêche.

16/ Qui crut croquer une crevette crue croqua une croquette croquante.



EXERCICES DE DICTION

17/ Josette sans souci chaussa ses chaussures sur son sofa soyeux.

18/ Si ces six saucisses sont sèches, ces six saucissons sont secs.

19/ Quand un cordier cordant veut sa corde accordée pour sa corde accordée trois cordons il accorde.

20/ Sachez que si ces six chiffons chiffonnés sont sans cesse chiffonnés, ces six chiffons chiffonnés seront pour vous.

21/ Ce sabre sabrait ce sable et ce sable était sabré par ce sabre.

22/ L'escrimeur s'exprime en escrime sachant ses expressions d'escrime.

23/ Suis-je bien chez ce cher Serge?

24/ Je veux et j'exige.

25/ Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches? Archisèches!

26/ Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien (d'où le slogan : André, un chasseur sachant chausser !)

27/ Cinq chiens chassent six chats.

28/ Pourquoi les alliés ne se désolidariseraient-ils pas ?

29/ Seize jacinthes sèchent dans seize sachets secs.

30/ La roue sur la rue roule; la rue sous la roue reste.

31/ Trois gros rats gris dans trois gros trous ronds rongent trois gros croûtons ronds.

Reprendre au début et prononcez avec un stylo dans la bouche



EXERCICES DE RESPIRATION

Exercice de relaxation avant de prendre la parole en public

La respiration carrée ou 4X3

- 1/ Expirez lentement 3 secondes
 - 2/ Bloquez votre respiration 3 secondes
 - 3/ Inspirez lentement 3 secondes
 - 4/ Bloquez votre respiration 3 secondes
- Faites le autant de fois que nécessaire pour retrouver calme et paix intérieure.

Maîtrise de la respiration

Asseyez vous, fermez les yeux

- 1/ Placez une main sur le ventre l'autre sur la poitrine
 - 2/ prenez le temps de sentir où se passent l'inspiration et l'expiration
 - 3/ Quand vous avez repéré que c'est la main du ventre qui bouge uniquement
- Prenez une inspiration rapide
Puis expirez lentement avec le son Ssssss (sentez que cela se passe au niveau du ventre)

La quantité d'air que l'on expire sur le son Ssss est la quantité d'air dont vous avez besoin pour faire porter votre voix

Refaites l'exercice (inspirez et expirez) et lorsque vous expirez vous dites « lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche, lundi, »
Respirez quand nécessaire, pas forcément à la fin du cycle
Vérifiez que votre ventre continue de bouger



LECTURE : Utilisation de 3 sec de pause

L'origine du chocolat

Originaire des forêts tropicales de l'Amérique centrale, le cacaoyer était cultivé par les Mayas et les Aztèques. Ces peuples appréciaient cet aliment qui était consommé sous forme de breuvage appelé "chocolate" (eau amère). Ce breuvage était préparé à l'aide de fèves de cacao (cacahuètes) grillées et broyées sur des pierres brûlantes. La pâte obtenue était chauffée puis mélangée avec de l'eau, on y ajoutait de la vanille, du poivre, de la cannelle, de l'anis, etc... Cette boisson était reconnue nourrissante, fortifiante et aphrodisiaque.

Les Mayas et les Aztèques utilisaient le cacao comme monnaie d'échange. Les paiements des impôts et les achats d'esclaves notamment, d'effectuant en fèves de cacao.

Christophe Colomb fut le premier européen à découvrir le cacao en juillet 1502 sur la petite île de Guanaja (actuel Honduras), mais il n'attacha aucune importance à ces "amandes".

En 1519, Hernán Cortès débarque au Mexique et entreprend la conquête du pays. L'empereur Montezuma offrit un breuvage préparé avec du cacao à Cortès qui apprécia et écrivit : lorsqu'on en a bu, on peut voyager toute la journée sans fatigue et sans avoir besoin d'autre nourriture.

En 1524, Hernán Cortès expédia à Charles Quint une cargaison de fèves de cacao. L'empereur d'Espagne et sa cour firent leurs délices de cette boisson à laquelle ils ajoutaient du miel. Le monopole du cacao à cette époque fut réservé aux espagnols. Le cacao apparut en Italie en 1594 grâce à Francesco Carletti.

C'est de Naples, qu'un savant de NUREMBERG, du nom de Johann VOLCKAMMER ramène en 1641 le cacao en Allemagne.

La France découvrit le cacao en 1615 avec le mariage d'Anne d'Autriche, fille de Philippe III d'Espagne avec Louis XIII. La nouvelle reine de France fit partager rapidement son goût pour le chocolat à toute la cour et au clergé, on raconte que les premiers spécialistes en chocolaterie furent les moines : le clergé avait un goût délicat et s'entendait mieux que les militaires aux préparations culinaires.

Le 28 mai 1659, Louis XIV accordait par lettre patente pour 29 ans, à David Chaillou, un officier de la reine, toulousain "le privilège exclusif de faire, vendre et débiter une certaine composition se nommant chocolat ". David Chaillou tenait boutique rue de l'arbre sec à Paris. A cette époque, le chocolat était surtout connu et apprécié à la cour, chez les religieux et les médecins.

En 1957, il fit son entrée en Angleterre et dès 1660 les Anglais cultivèrent le cacaoyer dans leur colonie de la Jamaïque. Dans le même temps, les Hollandais en bons navigateurs se rendent vite compte de l'intérêt des fèves de cacao et en assurent le transport d'Amérique en Europe.

Le monopole de David Chaillou prit fin en 1693. Le chocolat fut alors fabriqué par un certain nombre d'apothicaires et marchands d'épices.

La technique de préparation était primitive et restait proche de celle des mexicains. L'ouvrier travaillait à genoux et broyait le chocolat à la main avec un cylindre sur une pierre inclinée chauffée. En 1732, Dubuisson apportait un premier perfectionnement en inventant une table chauffée horizontale devant laquelle l'ouvrier travaillait debout.

La fabrication s'améliore grâce à un dénommé Doret qui invente une machine hydraulique pour broyer le cacao et le réduire en pâte.

