



ACADEMIE DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation Académique à la Formation des
Personnels de l'Education Nationale /
rectorat de l'académie de Toulouse

Quelques conseils pour enseigner avec un masque



ACADEMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ENSEIGNER AVEC UN MASQUE : UN VRAI DÉFI...

Sommaire

Ce que cela engendre

Déstabilisation des échanges
professeur/élèves

Comment y remédier

Par la mise en avant du travail
du CORPS et...
...de la VOIX

Autres éléments
importants

Ce que cela engendre

DESTABILISATION DES ECHANGES PROFESSEUR/ELEVES

Perception visuelle
restreinte

Moins d'expressivité du
visage = moins de sourire,
de connivence...

Barrière à la propagation
des ondes sonores

Paroles plus effacées =
forçage vocal = fatigue
vocale = risque d'apparition
de pathologies (aphonie,
nodules...)

Comment y remédier ?

Par la mise en avant du travail du CORPS et...

Revoir posture corporelle



Respiration/ Relaxation

Harmoniser corps et regard avec :
- renforcement du regard
pour une meilleure lecture
des émotions et des attentes,
- stratégie du balayage visuel
mais adressé à tous les élèves.



Engagement différent du corps avec :
- mouvement de tête plus marqué,
- gestuelle plus élaborée,
- une mise en scène plus exagérée
pour « incarner » le savoir que l'on
veut transmettre.

...de la VOIX (1/2)

Penser à moduler sa voix : variation du rythme des phrases, ralentissement du débit vocal, phrases plus courtes, micro-pauses / silences.

Travail de respiration abdominale.



Etablir un codage gestuel avec les élèves pour des actions ponctuelles (stop / répéter / reprendre...).



Echauffer sa voix avant de faire cours, tête-corps-voix bien relâchés.



...de la VOIX (2/2)

Ne pas chercher à parler fort mais travailler sur le **timbre de la voix** (résonateurs) pour compenser le manque de puissance sonore.

C'est-à-dire placer sa voix dans **les résonateurs** que sont le pharynx, les cavités buccales et nasales, sinus...et en sentir toutes les vibrations qui sont propres à chaque personne et **s'en servir**.

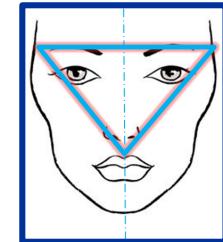
Exercices : après relâchement du visage (massage des pommettes, bâillements, grimaces...), faire des séries de « Brrrrr »... en fusées ascendantes puis descendantes, puis des « Mmmm... » ou « Nnnn... » (sensation de picotements = vibrations en place = voix bien placée). Rajouter des « Gnnnn... » qui s'élargissent progressivement vers un « AAaaa... ».

Ces exercices au quotidien donneront **plus de largeur à la voix et progressivement plus de puissance**.

Correction de l'**articulation** pour aider à la compréhension langagière (consonnes plus prononcées).



Le timbre : il correspond à la notion subjective de la qualité de la voix. Ce sont les modulations engendrées par les résonateurs qui feront qu'une voix nous apparaît claire, sombre, râpeuse...



Penser à hydrater ses cordes vocales en buvant le plus souvent possible par petites gorgées.

Autre élément important : « repenser » sa gestion de classe

Envisager une configuration différente de la salle de cours.

Proposer 5 minutes de relaxation / respiration aux élèves en début de cours.

Rendre les élèves « acteurs » comme vous en scénarisant vos cours, en portant attention (entre autre) aux relations entre élèves et à la répartition de la parole entre professeur et élèves.

Ne pas oublier de changer de masque régulièrement car il devient vite humide.
Le sommeil est réparateur pour les cordes vocales.

Martine KROON

Isabelle JOURDAN

Henri GONZALEZ

Enseignante éducation musicale
et chant choral académie de
Toulouse

Université Toulouse II – Jean
JAURES, Toulouse

Université Toulouse II – Jean
JAURES, Toulouse

