



**ACADÉMIE  
DE TOULOUSE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

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

**Quelques  
conseils pour  
enseigner  
avec un masque**



**ACADÉMIE  
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



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.



Respiration/ Relaxation

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.

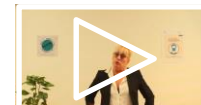
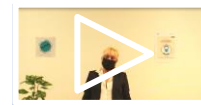
## ...de la VOIX (1/2)

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**.

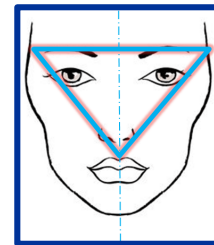
**Exercices** : après relâchement du visage (massage des pommettes, bâillements, grimaces...), faire des séries de « Brrrrr »... en fusées ascendantes puis descendantes, puis des « Mmmm... » ou « Nnnn... » (sensation de picotements = vibrations en place = voix bien placée). Rajouter des « Gnnnn... »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

Enseignante éducation musicale  
et chant choral académie de  
Toulouse

**Isabelle JOURDAN**

Université Toulouse II – Jean  
JAURES, Toulouse

**Henri GONZALEZ**

Université Toulouse II – Jean  
JAURES, Toulouse

