

# Chant prénatal

## Projet pédagogique

L'attente d'un enfant permet souvent aux femmes de renouer avec leur voix, qui devient un outil de communication privilégié avec leur enfant à venir. Après la naissance, la voix de la mère est pour le nouveau-né un repère sécurisant qui fait lien de continuité entre la vie intra et extra-utérine.

L'importance des subtilités de la voix humaine prend alors tout son sens puisqu'il ne s'agit pas d'une communication liée au sens mais au ressenti émotionnel et corporel.

Le chant prénatal offre une multitude de propositions pour les femmes :

Pendant la grossesse la pratique vocale peut apporter détente et bien-être mais aussi permettre de mieux connaître et comprendre son corps. Ainsi le chant devient un outil pour gérer les changements importants que vivent les femmes enceintes.

Par ailleurs la pratique vocale développe la capacité respiratoire essentielle lors de l'accouchement, permet d'allonger l'expiration nécessaire à la gestion de la douleur et facilite la sécrétion d'endorphines.

En chant prénatal on travaille entre autres sur la mobilité et l'ouverture du bassin, le contrôle des muscles abdominaux et du périnée : cette pratique constitue donc un outil très riche lors du travail et de la poussée.

En post-natal on travaille sur la rééducation périnéale consciente et active, en douceur, ainsi que sur les muscles abdominaux.

Enfin, la constitution d'un répertoire de chansons adaptées permet non seulement aux parents de se préparer émotionnellement à l'arrivée de leur enfant mais aussi de communiquer avec lui après la naissance (les bébés étant très rassurés à l'écoute de la voix des parents, en particulier des chansons entendues pendant la grossesse)

Cette formation se propose d'aborder les différentes problématiques inhérentes à l'utilisation de la voix avec les femmes enceintes et s'intègre parfaitement à un programme d'accompagnement et de préparation à la naissance. Une grande place sera faite à la pratique corporelle et vocale, pour permettre à chacun d'expérimenter et d'acquérir des bases techniques, sans que cela ne nécessite aucune connaissance préalable.

## Objectifs de la formation

- Comprendre les enjeux liés à la pratique vocale en prénatal, lors de l'accouchement, en post-natal
- Apprendre à maîtriser sa voix par une approche consciente et appréhender la réceptivité corporelle à la voix chantée
- Permettre aux sages-femmes d'inclure la pratique du chant dans le cadre de la préparation à la naissance.

## Compétences attendues en fin de formation

- Pouvoir proposer des exercices vocaux adaptés en prénatal, pour l'accouchement, en postnatal

Évaluation : composer une séance de chant prénatal équilibrée avec progression (séances 1 à 5)

- Utiliser sa voix comme outil thérapeutique auprès des patientes

Évaluation : jeu de rôle « comment proposer une relaxation musicale aux femmes enceintes »

- Inclure la pratique du chant dans le cadre de la préparation à la naissance

Évaluation : composer une séance de chant prénatal équilibrée avec progression (séances 6 à 10)

## **Moyens pédagogiques**

- Présentation sur PowerPoint
- Nombreux ateliers pratiques
- Mise en situation professionnelle
- Livret pédagogique et bibliographie remis aux stagiaires sur clé USB, enregistrements

## **Intervenantes Cf. Fiches profil sur site**

Julia BABY, musicienne et chanteuse, intervenante en milieu spécialisé, animatrice ateliers chant prénatal et ateliers maman-bébé et Béatrice BABY, sage-femme

## **Apports théoriques**

La psychophonie : approche consciente de la voix et réceptivité corporelle aux sons

Le chant prénatal : l'utilisation de la voix dans la préparation à la naissance

## **En pratique**

Exercices d'éveil, de vocalises et de réceptivité corporelle aux sons

Utilisation de la voix en lien avec les différentes phases du travail

Apprentissage de chansons

## **Programme de la formation**

### **Jour 1**

- Accueil des stagiaires, présentation
- Vocalises : exercices pour prendre conscience du geste vocal
- Relaxation musicale
- La psychophonie : présentation et initiation
- Recevoir la musique : jeux groupes pour ressentir comment notre corps reçoit la vibration
- Apprentissage de chansons

### **Jour 2**

- Échauffement corporel et vocal
- Reprise des vocalises jour 1
- Nouvelles vocalises
- Relaxation musicale
- Le chant prénatal : présentation et initiation
- Apprentissage de chansons

### **Jour 3**

- Échauffement corporel et vocal
- Les vocalises en chant pré et post natal
- Relaxation musicale : comment la proposer aux femmes enceintes
- La séance de chant prénatal : composer une séance équilibrée, proposer une progression sur 5 à 10 séances
- Enregistrement des chansons apprises



📄 ASPAZIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais

🌐 [www.aspazie.fr](http://www.aspazie.fr)

✉️ [association.aspazie@gmail.com](mailto:association.aspazie@gmail.com)

📞 06 80 21 74 34

- Synthèse et évaluation de la formation

**Formation de 3 jours, soit 21 heures**

**Prix : 869 € déjeuners compris**

**Prérequis :** Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la musique et de la pratique vocale n'est requise.

**2023-Version 1**