



# La cadence la voix

- entraînement : Cet exercice a pour objectif de travailler les différentes cadences que
- \* tous niveaux : l'on peut donner à sa prise de parole et voir comment elles peuvent impacter son discours.
- || 15 min
- seule ou en groupe
- ,

## ^ consigne

À partir d'une phrase (d'un article, d'un livre, d'un poème ou un argument) essayer de l'exprimer en :

- 2 min,
- 1 min,
- 30 sec,
- 15 sec.

**L'excitation ou le stress peut accélérer la cadence. Ralentir peut aider à souligner certains aspects du discours.**

**C'est un bon exercice pour se rendre compte qu'il est possible de couper les mots superflus pour ne garder que l'essentiel afin de parler moins mais mieux.**

## ~ alternative

Si cet exercice est réalisé seule, il est possible de s'enregistrer avec son téléphone pour analyser l'impact de façon individuelle.

Il est possible de se challenger en binôme avec un minuteur.

## ( ressources

La cadence