

# La mue adolescente : un voyage vocal

**MOTS CLÉS : TECHNIQUES • ACCOMPAGNEMENT**

**Au cycle 3 et parfois même un peu avant, un grand changement vocal s'installe, créant une transformation chez nos élèves adolescents : la mue.**

La mue est un processus naturel de transformation de la voix qui peut parfois sembler complexe et inattendu. Pour nous les enseignants de musique, la pratique du chant est parfois mise à rude épreuve, c'est pourquoi le fait de comprendre ce processus et d'adapter nos séquences en classe nous permet d'accompagner au mieux tous les élèves dans ce voyage vocal.

Cette transformation physique qu'est la mue est un passage obligé chez tous les élèves. L'appareil phonatoire subit un changement conséquent chez les garçons et les filles, avec une action plus intense de la testostérone sur le larynx et les cordes vocales des jeunes hommes, même si la mue chez les filles est non négligeable ! L'instrument vocal devient plus volumineux et descendra le son d'environ une tierce pour les filles et d'une octave complète pour les garçons.

Afin d'accompagner nos élèves durant ces changements vocaux, rien de tel que de continuer à chanter, à explorer la voix. Il est vrai que la pratique du chant en classe devra être adaptée. Il est inutile de forcer une voix qui mue. Laissons la nature faire son travail et tentons plutôt de changer quelques détails de l'enseignement de la musique et du chant pour que les adolescentes et adolescents se sentent soutenus dans ce processus.



*La mue, processus naturel, est un passage obligé chez tous les élèves.*

Durant la période de mue variant de 3 à 12 mois environ, le corps entier subit des changements et la confiance en soi est mise à rude épreuve. Favorisons donc la pratique du chant en petit groupe et partons explorer tous les possibles de la voix humaine. Evitons la zone conflictuelle entre la voix de tête et la voix de poitrine qui se situe autour du mi médian chez les garçons et les filles. Choisissons clairement l'une ou l'autre des techniques et qualités sonores. Une fois les différents mondes et techniques vocales explorés, il peut être amusant de s'essayer au yodel qui joue et mélange la voix de tête et celle de poitrine.

De plus, pour aborder sereinement la mue au cycle 3, n'hésitons pas à transposer une même chanson dans différentes tonalités selon les besoins de nos élèves. Laissons-les s'accompagner avec divers instruments, explorer de nouvelles sonorités et surtout bouger en chantant afin d'approprier ce corps et cette voix en mutation.

En tant qu'enseignant de musique, il est essentiel de reconnaître que chaque voix est unique, évoluant à son propre rythme. La mue est alors différente chez tous les élèves et mérite d'être bien accompagnée. Nous avons un rôle important à jouer dans le développement de l'adolescent, tant au niveau physique, vocal que psychologique. Grâce à une pratique du chant régulière, nous offrons à nos élèves une chance précieuse de grandir avec leur voix. Et comme dans toute activité : si on sait faire preuve de régularité, on obtiendra une meilleure stabilité et un contrôle vocal satisfaisant.

Mélanie Kreb •

Animatrice pédagogique Cycle 3  
[melanie.krebs@hepvs.ch](mailto:melanie.krebs@hepvs.ch)

## Pour plus de détails

Radio France – Accompagner la voix d'un garçon qui mue  
<https://vox.radiofrance.fr>  
<https://bit.ly/3w0iUzn>