

Prendre la parole en public avec les techniques vocales et de respiration

RS7189 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	100, 320m, 413
Formacode(s)	15002, 15004
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	25/06/2025
Date d'échéance	25/06/2028

Certificateur(s)

LA VOIX ET LE SOUFFLE · SIRET : 51297162300016

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La prise de parole est un enjeu important pour développer l'efficacité professionnelle des individus en situation de communication avec les autres. Elle nécessite d'acquérir des compétences et de s'appuyer sur des techniques reposant sur la maîtrise de la voix et de la respiration afin d'obtenir un discours clair, convaincant et engageant. C'est dans cette démarche cette certification s'inscrit en développant les compétences des professionnels étant amenés à communiquer devant un public afin qu'ils puissent le faire avec assurance.

En outre, elle vise la transmission des techniques de gestion vocale et de maîtrise respiratoire, permettant aux candidats de renforcer leur impact oratoire, d'améliorer la qualité de leur expression vocale, de gérer leur stress et d'augmenter leur capacité à interagir et captiver un auditoire. Ainsi, les certifiés sauront utiliser leur voix de manière plus efficace pour transmettre des messages avec clarté et conviction, tout en adoptant des techniques de respiration qui soutiennent l'expression vocale et la présence scénique. Ils seront ainsi, en capacité de préparer et délivrer des messages impactants, de maintenir l'engagement de l'auditoire, et de naviguer avec aisance dans des situations de communication complexes.

Ce parcours s'adresse aux professionnels étant amenés à prendre régulièrement la parole dans le cadre de leur activité comme la présentation, l'animation de réunion, discours/conférences, d'ateliers/formations.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Préparer une prise de parole en public en utilisant les techniques vocales permettant l'ajustement, le calibrage du timbre et le placement de la voix sur le souffle ainsi que des techniques de gestion du trac pour optimiser son impact vocal.

Réaliser une prise de parole en public en mobilisant les techniques de respiration abdominale sous diaphragmatique et une posture corporelle ajustée (ancrage, mouvement fluide, alignement) pour rendre le discours audible, fluide et accessible à l'ensemble de l'auditoire, y compris en cas de situation de handicap.

Développer sa présence scénique en communiquant avec énergie, clarté et conviction l'intention de l'intervention orale, en occupant l'espace et en synchronisant les techniques oratoires avec les techniques de communication non verbale pour asseoir sa légitimité d'orateur.

Renforcer l'engagement de l'auditoire lors de la prise de parole en public par un dialogue interactif encourageant une participation active des membres de l'audience pour maintenir une connexion active avec le public.

Gérer les situations difficiles lors d'une prise de parole en public (stress, rougissement, voix inappropriée, blocage, résistances et oppositions du public, etc.) en utilisant des techniques de respiration contrôlée et de gestion émotionnelle adaptée pour maintenir l'assertivité du discours.

Conclure l'action de prise de parole en stimulant l'énergie de l'auditoire par un appel à l'action clair, un résumé des

points essentiels et/ou une anecdote inspirante pour maximiser l'impact du message clé transmis.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Les candidats doivent justifier d'une expérience professionnelle impliquant des prises de parole régulières, telles que présentations, réunions, formations, interventions orales, animations d'ateliers ou conférences.

Un entretien préalable permet de valider l'adéquation entre les objectifs de la certification et le besoin professionnel de compétences en communication orale du candidat.

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

Avoir suivi l'intégralité du cursus formatif

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury se compose de 2 professionnels extérieurs à l'organisme de formation, sélectionnés en fonction de leur expertise dans le champ de compétence de la certification.

Base légale

Date de décision	25/06/2025
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	25/06/2028
Date de dernière délivrance possible	25/12/2028

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://www.voixetsouffle.com/prendre-la-parole-en-public-avec-les-te>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7189/>

Où se former

Formations référencées	12
Organismes	1
Régions couvertes	5
Prix indicatif	1 400 € – 4 100 €
Durée	10 – 41 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	83
Parcours menés à terme	69
Taux d'achèvement	83 %
Période	09/2025 – 09/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	98
Montant total engagé	185 000 €
Coût moyen par dossier	1 888 €
Durée moyenne	18 h
Période	08/2025 – 09/2026
France compétences	90 %
Reste à charge titulaire	7 %
Entreprise	2 %
OPCO	1 %
Compte d'engagement citoyen	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.