

**Joris BABOULENE**

**La technique pianistique comme  
outil de la conception sonore et de  
prévention des blessures du musicien**

Esm Bourgogne Franche-Comté

2017-2018



**Joris BABOULENE**

**La technique pianistique comme  
outil de la conception sonore et de  
prévention des blessures du musicien**

Directeur de mémoire : Jean TABOURET

Esm Bourgogne Franche-Comté

2017-2018



**INTRODUCTION ..... p.7**

**PARTIE I : VERS UNE TECHNIQUE PIANISTIQUE DE LA  
DECONTRACTION : LA TECHNOLOGIE PIANISTIQUE.**

- 
- 1) La technique du clavier du XVII et de la première moitié du XIXe siècle, de Couperin à Czerny ..... p.8
- 
- 2) Chopin et Liszt ..... p.11
- 
- 3) Ludwig Deppe et la technologie pianistique ..... p.13
- 
- 4) Cognition et motricité du jeu pianistique par le biais de la technologie pianistique : l'épaule, le bras, les doigts... leur mise en mouvement p.15
- 
- 5) Les blessures courantes du pianiste, leurs causes, leurs détections, leurs conséquences. La place du professeur de piano ..... p.17

**PARTIE II : RETOUR D'EXPERIENCES**

- 
- 1) ...de crampes (cas personnel) ..... p.22
- 
- 2) ...d'un concertiste et d'une pédagogue (entretiens)..... p.25
- 
- 3) ...en tant que pédagogue (cas d'un élève) ..... p.28

**CONCLUSION ..... p.32**

**BIBLIOGRAPHIE ..... p.33**



## INTRODUCTION

Avec beaucoup d'autres sujets, ceux de la technique pianistique et de la prévention des blessures du musicien m'ont toujours intéressé en tant que pédagogue. En effet, il est une responsabilité fondamentale du professeur que le travail prescrit pour son élève ne puisse occasionner aucune gêne ni douleur d'usure. Mais, malgré tout mon intérêt pour ces sujets, je ne m'y étais jamais intéressé pour moi même.

Puis le 11 avril 2017, une fracture au radius droit immobilisait mon bras pendant un mois et demi, occasionnant une reprise difficile du piano, et réveillant une dystonie musculaire de laquelle j'avais souffert dix ans plus tôt. L'urgence de pouvoir rejouer du piano sans entrave m'a donc conduit à l'écriture de ce mémoire.

Je commencerai par dresser dans une première partie un état des lieux de ce qu'a pu être la technique au clavier, de François Couperin en 1717 à la conception de la technologie pianistique, théorie de la technique, ayant vu le jour à la deuxième moitié du XIXème siècle après de nombreux cas relativement nouveaux par leur grand nombre ; ce qui me permettra de faire le lien entre technique pianistique et médecine des arts.

Je décrirai ensuite mon expérience personnelle quant à mes blessures, mais aussi les expériences de musiciens et pédagogues professionnels, et montrerai un exemple de l'influence qu'ont eu mes recherches sur ma pédagogie par l'évocation du cas d'un élève de ma classe de piano.

## PARTIE I : VERS UNE TECHNIQUE PIANISTIQUE DE LA DECONTRACTION : LA TECHNOLOGIE PIANISTIQUE.

### 1) La technique du clavier du XVII au XIXe siècle, de Couperin à Czerny

Il est tout d'abord intéressant, avant de parler de technologie pianistique, de dresser un rapide portrait de ce qu'étaient les considérations techniques des XVIIème et XVIIIème siècles. Les livres de Couperin, Carl Phillip Emmanuel Bach, Mapurg, Türk... sur l'art de jouer au clavecin se présentaient comme des initiations musicales générales - conseils sur la réalisation de basse chiffrée, solfège...- mais finalement, étaient très peu axés sur la technique pure. Par exemple, *l'art de toucher le clavecin* de François Couperin (1717) ne présente, parmi énormément de conseils réservés aux clavecinistes, que très peu de phrases au caractère purement technique :

*« la belle exécution dépendant beaucoup plus de la souplesse et de la grande liberté des doigts, que de la force », « la douceur du toucher dépend encore de tenir ses doigts le plus près des touches qu'il est possible ».*

Selon Gerd Kaemper dans son ouvrage *Techniques pianistiques*, l'absence relative de conseils de l'ordre de la virtuosité serait en partie due à la facture du clavicorde, du clavecin ou de l'épinette ; en effet, la résistance d'une touche de clavicorde est cinq à quinze fois plus légère que la résistance d'une touche de piano moderne. « *Le maniement des touches n'exigeant pas de force, les exercices d'entraînement de la main étaient donc superflus* ».

La première moitié du XIXe siècle est quant à elle marquée par une approche technique plus poussée de la pédagogie, impulsée par l'audace et les nouveautés des œuvres de Mozart, ou des jeunes Beethoven, puis Schubert. L'institut National de Musique devient en 1795 le Conservatoire de Paris, d'autres grands pôles musicaux tels que Vienne ne tardent pas à suivre



l'exemple, et d'innombrables méthodes de piano voient le jour, écrites par des maîtres de leur art et compositeurs tels que Hummel, élève de Mozart, Clementi, son élève Cramer...

Pour mieux évoquer par la suite la considérable influence de Franz List dans le domaine de la technique pianistique, je vais concentrer mon propos sur des méthodes importantes et en vogue à Paris entre les années 1820 à 1840 – méthodes qui n'ont donc certainement pu manquer de revenir aux oreilles de Liszt à cette période de sa vie.

En 1798 paraît la *Méthode ou Principe général du doigté pour le piano-forte* de Louis Adam, justement professeur au Conservatoire de Paris, dans laquelle on peut lire, par exemple, qu'il faut pour sa posture au piano :

- s'asseoir de manière à ce que les coudes soient plutôt en avant qu'en arrière du buste, placés un peu plus haut que le niveau du clavier.
- Qu'il faut se tenir droit, ne pas appuyer le dos contre le dossier de la chaise,
- Et avoir les épaules abaissées, un peu effacées, éviter les contorsions.

Les doigts, eux :

- seront légers,
- seront arrondis, la main ainsi que la main. Les doigts doivent conserver leur forme de départ dans tous les exercices,
- Il faut faire tomber les doigts successivement et perpendiculairement sur les touches.

Quant aux déplacements :

- Ils se font sur le clavier par l'avant-bras, le bras depuis l'épaule doit rester immobile.
- Le passage de pouce ne doit pas déranger la position initiale de la main ; ne jamais passer le pouce après le 5<sup>e</sup> doigt.

En 1830 paraît *La méthode pour apprendre le piano-forte à l'aide du guide-main* de Kalkbrenner, ancien élève de Louis Adam, professeur et pianiste réputé à Paris. Le guide main consiste en une tige de cuivre longeant tout le clavier à une hauteur réglable de façon à poser la main dessus, à la charnière du poignet, pour qu'elle puisse tomber sur le clavier avec le poignet

plutôt bombé. Il en dit qu'il permet « de concentrer mieux la force dans les doigts tout en évitant la raideur du bras.

#### Posture :

L'avant bras depuis le coude doit être horizontal (ce qui rejoint le premier point de la méthode de Louis Adam)

#### Doigts :

- Il faut attaquer la note avec le gras du doigt : le *mouvement ne vient que du poignet*.
- La manière d'attaquer la note doit varier à l'infini, tantôt on la caresse, tantôt on se précipite sur elle comme un lion sur sa proie.
- Variété dans l'expression

#### Mouvement :

- Garder toujours le calme des mains et du corps,
- Travailler beaucoup sur la position statique des cinq doigts avant d'entreprendre des gammes

En 1840 paraît la *Méthode des méthodes*, par Fétis et Moscheles. François-Joseph Fétis est le directeur du Conservatoire Royal de Bruxelles, et Ignaz Moscheles est un pianiste d'origine tchèque, mais qui vivra en Allemagne et deviendra notamment le professeur de piano de Mendelssohn. Il était également professeur au conservatoire de Leipzig.

La *Méthode des méthodes* récapitule à peu près toutes les techniques connues à l'époque, et contient diverses Etudes de perfectionnement, écrites pour le piano par les grands pianistes et compositeurs du moment, comme Chopin, Thalberg, Henselt, Moscheles, Liszt, Mendelssohn... , ceci afin « d'offrir à travers des directives pédagogiques le sceau de divers styles musicaux et le parrainage de célébrités. ». Le pianiste Sigismund Thalberg, grand ami de Fétis et rival de Liszt sur le plan de l'exécution pianistique, y est dépeint comme un modèle ; quant à Liszt, « *son talent* » est vu comme :

« la déviation la plus complète que l'on puisse imaginer de l'école de Hummel. [...] Liszt a des procédés spéciaux d'attaque des touches, des combinaisons d'un grand effet mais qui exigent une étude longue et approfondie de l'instrument, ainsi que beaucoup de force nerveuse. [...] Son corps est d'ailleurs dans une perpétuelle agitation ».

Quant à la pédagogie de Carl Czerny, il semble qu'outre toutes ces idées précédemment évoquées se trouve la notion de répétition. En effet il est fréquent que ses études soient des phrases musicales ponctuées de barres de reprise, avec une précision sur le nombre de leurs répétitions. Par exemple, la première étude de son opus 337, *40 Exercices Journaliers*, voit chacune de ses mesures répétées vingt fois. Czerny écrit dans la préface de cet ouvrage :

« Rien n'est plus important pour le virtuose que d'étudier les difficultés d'utilité générale aussi longtemps que possible et de les répéter jusqu'à ce qu'il s'en soit complètement rendu maître. »

C'est dans ce contexte que la pédagogie de Chopin d'une part, et l'apport à la technique pianistique de Liszt d'autre part ont influencé la façon d'aborder l'instrument, tant techniquement que pédagogiquement.

---

## 2) Chopin et Liszt

En 1993, Jean-Jacques Eigeldinger publiait *Les esquisses pour une méthode de piano*, esquisses de la didactique musicale de Chopin ; il s'agit de quelques feuillets constituant ce qui devait être la préface de sa méthode de piano, qu'il n'a jamais terminée. Vraisemblablement rédigées entre 1844 et 1846, ces pages montrent que Chopin se distingue grandement des techniciens de son époque, notamment par son idée de l'utilisation des doigts, du poignet, des avant-bras, du bras jusque l'épaule.

En effet, Chopin réfute l'égalité des doigts et le travail acharné pour y arriver, puisque pour lui, les doigts ont des propriétés différentes :

« *Etudier un certain arrangement de la main vis-à-vis des touches pour obtenir une belle qualité de son et une dextérité sans borne. [...] Les touches [noires] destinées aux doigts longs [deuxième, troisième et quatrième doigts] servent admirablement de point d'appui [à la main]. [...] On trouve la bonne position de la main en plaçant les doigts longs sur les touches noires et les doigts courts sur les touches blanches : cela donne une courbe et une souplesse à la main. [...] Chaque doigt est conformé différemment, chaque doigt a de la force selon sa conformation. Il est donc inutile de chercher une force égale dans les doigts. » « Le tout est donc de savoir bien doigter. »*

Il semble estimer aussi que la main, le poignet, l'avant-bras, et le bras jusque l'épaule doivent former un tout cohérent pour le jeu. De ce fait, il réfute l'action trop exclusive du poignet comme aidée par le guide-main de Kalkbrenner :

« *Le poignet, l'avant-bras, le bras, tout suivra selon l'ordre. [...] La main ni vers le côté gauche, ni vers le côté droit. [...] Il ne faut pas tout jouer du poignet comme Kalkbrenner le prétend. » « Le poignet et la respiration de la voix. »* (Il s'agit là d'une manière d'expliquer que lever le poignet permet de respirer entre chaque phrase musicale.)

La pédagogie de Chopin, par son aspect novateur comme précédemment montré, sera une influence pour les pédagogies à venir. L'influence de Franz Liszt, elle, est moins directe et plus détournée.

Son jeu et sa technique pianistiques sont marqués par une virtuosité devenue aujourd'hui légendaire et une propension au dépassement technique toujours renouvelé. Les descriptions du jeu de Liszt évoquent un pianiste aux antipodes des méthodes de l'époque, prétendant à construire la main ; il a le corps entier toujours en mouvement, de grandes mains lui permettant de conquérir de nouveaux espaces sonores. Ainsi, il va pouvoir transcrire et exécuter des œuvres pour orchestre comme la *Symphonie Fantastique* de Berlioz.

Un de ses modèles concernant la virtuosité fut Paganini, qui fit figure d'un « diable sulfureux » ayant inspiré sa première *Méphisto Valse*.

C'est ainsi qu'il va populariser le Récital d'interprète, remplissant des salles de plus en plus grandes. C'est entre autre pour satisfaire ce public toujours plus large, les pianos manquant d'intensité sonore, que le clavier du piano fut alourdi.

L'influence de Liszt eut donc des effets sur la virtuosité du répertoire pianistique autant que sur la facture des pianos. Ces deux éléments mis ensembles portent deux conséquences : d'une part, le jeu sans poids, très digital préconisé par les pédagogues de la première moitié du XIXème siècle ne pouvait plus suffire à donner l'intensité nécessaire au son ; d'autre part, il ne suffit pas à vaincre ce répertoire nouveau, et peut créer chez quelque interprète des dysfonctionnements musculaires.

---

### 3) Ludwig Deppe et la technologie pianistique

La technologie est la théorie de la technique. Elle tente d'expliquer par la théorie ce qui était instinctif chez les pianistes. C'est une science dont l'objet est de décrire et d'analyser les mouvements physiques de la technique pianistique. Thomas Fielden écrivait, dans *The Science of Pianoforte Technique* en 1927 :

*« Les pianistes d'aujourd'hui et de toujours devront reconnaître leur dette envers ce grand maître et professeur qui a découvert et enseigné tout ce que les champions modernes de la décontraction et du poids ont préconisé »*

Il parle ici de Ludwig Deppe (1828 – 1890), considéré comme le fondateur de la technologie. Deppe commence à exercer sa pédagogie en Allemagne dans les années 1850. Elle emprunte un chemin radicalement différent des méthodes connues jusqu'alors, en s'emparant du concept de poids dans le jeu. En 1885, un an avant la mort de Liszt, il publie *« Armleiden des Klavierspiels »*, un article se traduisant par « les souffrances du bras dans le jeu pianistique ». En plus d'être une des sources principale de documentation nous permettant de savoir que les

pianistes avaient tendance à souffrir des bras pendant la seconde moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle, cet article en accuse les méthodes citées plus haut, préconisant l'articulation digitale et dissociant la main des autres parties du membre supérieur, en tentant de montrer qu'elles sont obsolètes car non adaptées au nouveau répertoire musical et aux progrès de la facture des pianos.

Il n'existe cependant que peu de témoignages directs de Deppe de sa pédagogie, qui fut documentée par certains de ses élèves. Elisabeth Caland, par exemple, écrit *Le jeu du piano selon Deppe*. Elle y explique sa méthode :

- L'action de la main est inséparable de celle de l'épaule et du buste entier,
- La main doit supporter la masse du bras pour faire sonner le piano,
- Le coude sera lourd comme du plomb même si le poignet doit rester léger,
- Une position plutôt basse contraint les muscles du dos et du bras à coopérer au travail du jeu et évite une dépense de force superflue,
- Les doigts verront leur travail articulaire limité pour ne pas rompre la communication avec les muscles du bras et de l'épaule,
- Le bras porte la main
- Les gammes sont enroulées par des gestes cycloïdes...

Dans ses livres suivants, elle mêle à ces conceptions des idées personnelles telles que, par exemple, l'abaissement volontaire de l'omoplate, source nouvelle de force. Ces nouvelles idées pédagogiques se manifestent en Angleterre avec, notamment, Tobias Matthay, en France avec Aline Tasset, élève de Chopin, et Marie Jaëll, aussi élève de Liszt.

Les méthodes préconisées se résument comme suit :

- utilisation du bras entier depuis les épaules,
- conception de la technique comme système de mouvements,
- explication des mouvements par la force de l'élan et de la pesanteur.

« Après le bras entier, les épaules et l'appui de tout le buste deviennent sources de force dans le jeu du piano. Une seconde idée nouvelle se fait jour : la technique considérée en tant que système de mouvements. La participation de scientifiques devient indispensable : ils introduisent l'idée fondamentale que les mouvements ne sont pas le résultat des seules contractions musculaires, mais que c'est la pesanteur la cause essentielle, que c'est l'élan qui leur donne leur arrondi, leur fluidité. C'est l'introduction des principes de pesanteur, d'impulsion et de rotation. Ce qui est nouveau, ce n'est pas le jeu du piano, c'est la manière de le comprendre. Ce fut en observant de grands artistes comme Rubinstein que Deppe eut l'idée de la chute libre. La technologie se présente alors comme une théorie de la technique universelle.

Grâce au développement de la cinématographie, les technologues se servirent du ralenti. On mesura aussi le poids de chaque doigt (petit doigt : 15,5 g, index : 25 g etc.). Ces chiffres démontrent d'ailleurs que même le doigt le plus lourd n'aurait lui-même pas le poids suffisant pour actionner la touche d'un piano, ayant une résistance de 70g. On fit des photos en pose dans l'obscurité pour fixer les courbes du poignet auquel on avait attaché une ampoule électrique. Par une série de déductions mathématiques, Tetzl prouva par exemple que le « mouvement du marteau ne permet qu'une seule variation, celle de la vitesse. Par conséquent, si la force de l'attaque reste la même, la manière de toucher ne saurait modifier le timbre du son. La technologie pianistique n'aurait pu se former sans l'aide de deux sciences auxiliaires, la mécanique et la physiologie. En effet, les mouvements pianistiques ne diffèrent en rien des autres mouvements et obéissent aux mêmes lois. »

Gerd Kaemper, *Techniques pianistiques*, 1968

---

4) Cognition et motricité du jeu pianistique par le biais de la technologie pianistique : l'épaule, le bras, les doigts... et leur mise en mouvement

Pour décrire ce que la technologie apporte comme éclairage à la technique, il convient d'évoquer l'ordre dans lequel elle préconise d'apprendre la décontraction. En effet, pour des technologues exerçant la médecine comme Friedrich Adolf Steinhausen, le fait pour un pianiste de chercher à

comprendre un mouvement dans sa complexité anatomique et cognitive est vouée à l'échec :

« Gardons au corps sa liberté et sa spontanéité, épargnons au professeur et à l'étudiant le poids d'un bagage inutile [...] Seuls restent constamment conscients le but du mouvement, sa raison, sa finalité. »

*Physiological Defects and Reform of Piano-Technic, 1905*

La technologie, étant une théorie de la technique, ne prétend donc pas qu'il faut être scientifique pour être pianiste. Voyons comment elle peut s'appliquer à la transmission de manière pédagogique, c'est-à-dire dans le respect des possibilités humaines.

L'idée de chute libre est la première étape. Il convient de noter qu'elle est scientifiquement illusoire ; elle présuppose un bras inerte, et indépendant du reste du corps, comme attaché à rien. Si vraiment le doigt, la main, le bras étaient en chute libre, le membre supérieur glisserait du clavier pour tomber le plus bas possible. Cependant, cette idée est véhicule de la sensation plus profonde de décontraction, de relaxation :

« [La chute libre] ne joue aucun rôle dans la technique du piano, si ce n'est pour intensifier la sensation de détente [...] Le repos du bras ne correspond pas du tout à l'état relâché du bras mais à un état de fixation légère, très probablement de toutes les articulations »

*Friedrich Adolf Steinhausen, Physiological Mechanics of Piano Technique, 1924*

La relaxation n'est pas le résultat de l'étude, elle en est la condition initiale. D'après Elizabeth Caland, Deppe contrôlait dès le pas de la porte si l'élève n'avait pas oublié l'art de se décontracter. Et le tout premier geste qu'il apprenait à ses élèves au piano est la chute libre parce que c'est par elle que l'on peut acquérir le sens de la relaxation.

Or, pour les technologues, c'est une fois la décontraction entièrement trouvée et maîtrisée que l'on peut commencer l'exploration des sensations des muscles à contracter, de la position la



plus naturelle pour nous, des tensions absolument nécessaires et de celles qui sont superflues... C'est ce qu'ils appellent la fixation. Il s'agit de l'activité musculaire en mouvement, du tonus d'action, et est par conséquent l'exact inverse de la décontraction. Une fixation est bonne quand ceux des muscles qui sont absolument nécessaires à un mouvement sont actifs, et par conséquent quand les muscles dispensables au mouvement sont inactifs pendant le jeu. Le recrutement de l'activité musculaire en mouvement est donc dosé en fonction du mouvement lui-même, de façon à viser son économie et son efficacité par rapport au résultat sonore recherché.

La décontraction et la fixation sont donc les deux composantes essentielles de la technique pianistique, la décontraction étant son état fondamental, de façon à ce que toute tension musculaire naisse de la détente pour la rejoindre ensuite.

Vient enfin l'idée de geste d'élan. Il faut comprendre par élan ou geste lancé l'ensemble du procédé qui, commençant aux épaules, conduit d'une impulsion brève et vigoureuse le bras, la main et les doigts sur les touches. Il se différencie de l'idée de chute libre par la volonté d'effectuer ce « geste lancé », alors que la chute libre résulte du lâcher-prise, est passive, quand l'élan la cause active d'un mouvement qui devient passif par la suite. Il est l'élément de contrôle du son car il connaît des variations de direction et de vitesse. Il résulte de la combinaison de la fixation et de la décontraction. Dans *Natural piano technique*, en 1909, Rudolf Breithaupt distinguait trois types différents d'élan, chacun partant de l'épaule :

- L'impulsion verticale, de haut en bas, et du bas vers le haut)
- L'impulsion circulaire, quand le bras décrit des cercles,
- L'impulsion axiale, quand l'avant-bras/le bras tournent autour de leur axe longitudinal.

D'après les technologues, chaque mouvement que requiert la musique est réductible à ces trois types d'élan. Tous les mouvements pianistiques en sont des déclinaisons et des combinaisons. Ces mouvements sont donc des mouvements clés pour la maîtrise de la technique pianistique, et c'est en manquant d'en maîtriser un que l'on s'expose au danger de la compensation, du geste superflu, pouvant aboutir au dysfonctionnement musculaire ou à la blessure.

---

5) Les blessures courantes du pianiste, leurs causes, leurs détections, leurs conséquences. La place du professeur de piano.

Les pathologies citées ci-après ainsi que leur descriptions sont tirées de l'article d'Yves Allieu, *Les différents aspects de la pathologie de la main et du membre supérieur des musiciens.*

- « TENDINITES, TENOSYNOVITES

Elles sont dues à de microtraumatismes succédant à des efforts trop intenses, trop rapides, trop répétés ; elles correspondent à ce que les anglo-saxons appellent les "overuse syndromes". Cette pathologie est similaire à celle des tendinites des sportifs. La tendinite est une inflammation du tendon quand la ténosynovite est une inflammation du tendon et de sa synoviale. Ainsi peut-on rencontrer des tendinites des extenseurs ou des fléchisseurs des doigts chez les pianistes. Une mauvaise pratique instrumentale peut en être à l'origine, nécessitant avant tout une correction du geste. Un traitement médical par anti-inflammatoires, joint au repos, peut être nécessaire. L'inflammation d'un tendon peut compresser le nerf médian, ce qui correspond au syndrome du canal carpien.

- LES SYNDROMES DE COMPRESSION NERVEUSE

Ils se traduisent par des troubles de la sensibilité, avec paresthésies (fourmillements) au niveau des doigts. La compression du nerf médian au niveau du canal carpien peut se voir chez le pianiste. Ils sont dus à plusieurs facteurs :

- Défaut d'attitude ; une flexion exagérée du poignet peut entraîner un syndrome du canal carpien par compression du nerf médian.
- Hypertrophies musculaires : la pratique instrumentale demande des efforts musculaires importants. L'hypertrophie musculaire due à un entraînement intensif peut favoriser des compressions nerveuses.
- Tendinites et ténosynovites comme évoqué plus haut.

Ces syndromes, malgré qu'ils réagissent bien au repos, peuvent nécessiter de la chirurgie si le traitement par anti-inflammatoires non-stéroïdiens échoue.

- L'ENTORSE DU POUCE DU PIANISTE

Le pouce a une musculature puissante qui lui est propre. Son équilibre est l'une des clefs de voûte de la main du pianiste. En effet, un déséquilibre musculaire entraîne des entorses de la colonne du pouce. Toute faiblesse musculaire doit être récupérée par des petits exercices très doux avec et hors instrument.

- TRAUMATISMES

La sensibilité de la pulpe des doigts est très importante chez le pianiste du fait de la précision que demandent ses différentes attaques et gestes. Lors de la plus minime des coupures, il devrait donc être à surveiller l'absence de lésion d'un nerf. De plus, l'immobilisation du membre supérieur pour traiter fractures, luxations ou entorses peut entraîner l'enraidissement de l'articulation immobilisée. Il faut dans ce cas, et dès que possible, entreprendre une rééducation kinésithérapeutique pour empêcher cet enraidissement.

- LE SYNDROME DE SURMENAGE

Le syndrome de surmenage, souvent confondu avec la tendinite parce que très proche, est un ensemble de troubles dû à la répétition d'efforts intenses dépassant les possibilités de l'organisme. Chez les pianistes, la zone du corps la plus touchée est l'avant-bras. Il se manifeste d'abord par une douleur systématique lors de la pratique de l'instrument, parfois si forte qu'il devient impossible de jouer. Dans les cas sévères, cette douleur est permanente et perturbe les gestes de la vie quotidienne.

Le syndrome de surmenage est avant tout un problème musculaire : le muscle finit par s'installer en contracture permanente, et il faut au moins plusieurs mois pour la résoudre. Le traitement médical doit impérativement être complété par une rééducation du geste musical, l'objectif étant de réaliser ce geste en partageant le travail avec d'autres muscles.

- LA DYSTONIE DE FONCTION

La dystonie de fonction, plus rare que le syndrome de surmenage, est une pathologie du système nerveux central : elle se caractérise par des mouvements involontaires, toujours les mêmes, déclenchés par un acte répétitif bien déterminé. Par exemple, le pianiste peut ne plus parvenir à commander le mouvement d'un doigt, qui reste immobile ou se replie sur lui-même mais ne vient pas au contact de la touche ; il échappe à sa volonté. En revanche, le doigt fonctionne normalement dans les autres activités de la vie courante. Si le musicien s'obstine à

travailler et à vouloir faire fonctionner le doigt récalcitrant, la dystonie peut s'étendre aux autres doigts : la seule solution raisonnable est d'arrêter de jouer. La maladie n'a pas encore d'explication scientifique satisfaisante. Ce que l'on sait, c'est qu'elle constitue une réponse du cerveau à une surcharge de travail musculaire et/ou à la mauvaise utilisation répétée d'un ou de plusieurs muscles. Elle apparaît souvent dans un contexte de stress important. La rééducation, basée là encore sur un changement de gestuelle, est longue et connaît des échecs. La rapidité de la prise en charge par des thérapeutes spécialisés améliore le pronostic. »

*Yves Allieu,*

*Les différents aspects de la pathologie de la main et du membre supérieur des musiciens,  
revue Médecine des arts, numéro spécial sur la main du musicien,  
1995.*

Les professeurs de piano sensibilisés à ces pathologies sont en quasi-totalité ceux qui en ont souffert. En effet, rares sont les musiciens, ayant subi l'une de ces pathologies ou d'autres difficultés, qui ont continué de pratiquer leur instrument. Ces musiciens tendent cependant de plus en plus à recevoir les soins adéquats pour leurs pathologies ; un nombre toujours plus croissant de praticiens sont de nos jours spécialisés dans la médecine du sport, de la danse et de la musique.

De ce fait, le professeur sensibilisé se sera la plupart du temps auto-formé ; cela pose la question de sa légitimité à la prévention de pathologies ou de leurs éventuelles complications. La seule chose certaine est qu'il a l'absolue responsabilité, quand un problème survient chez un étudiant, de l'amener à consulter au plus vite le corps médical. Quant à la prévention, elle passe d'une part par un travail postural, tant au piano qu'au quotidien, basé sur les connaissances et la reconnaissance profonde de ses sensations ; il est clair que le musicien doit être amené dès le plus jeune âge à écouter et ressentir son corps, dans le but que le travail de l'instrument ne soit en rien dissocié de l'idée qu'une bonne tenue corporelle est une tenue qui s'adapte au corps, ne gênant pas la production sonore, et surtout, qui réduit les tensions physiques.

Il est à noter malgré tout que des formations par des professionnels sont de plus en plus proposées dans le cadre d'études supérieures, et qu'une formation Médecine des arts, relativement récente, existe depuis 1996<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <http://www.medecine-des-arts.com/fr/produit/formation-cursus-medecine-des-arts-musique.php>

## PARTIE II : RETOUR D'EXPERIENCES

---

### 1) ...de crampes (cas personnel)

Ces recherches sur l'histoire de la technique au clavier, sur son évolution jusque la technologie pianistique, ainsi que sur le rapport entre la technique pianistique et les pathologies du pianiste m'ont été d'une grande aide à la suite d'une blessure personnelle survenue en Avril 2017 : une fracture du radius droit dont l'immobilisation a entraîné une régression significative de mes capacités, tant dans la finesse de mes mouvements que dans la crispation de mon avant-bras, qu'engendraient certains traits et passages d'œuvres qui avant, ne me posaient pas problème. Ces crispations, cependant, n'étaient à mon avis pas dues à cette immobilisation ; elles sont à rapprocher à une douleur ressentie pour la première fois en 2007, lorsque j'avais quinze ans.

Je travaillais à l'époque l'*étude en Do mineur numéro 12 de l'opus 25* de Frédéric Chopin. Je travaillais déjà intensivement le piano et pratiquais le tennis huit heures par semaines. Cette étude consiste en montées et descentes, sur trois et parfois quatre octaves, d'arpèges de trois notes, dont la troisième est la première de l'arpège suivant. Je m'accommodais du passage du cinquième au premier doigt entre chaque arpège d'un geste du poignet de bas en haut qui m'aidait beaucoup à tenir l'étude du début à la fin, mais la clarté des notes en pâtissait, de telle sorte que ma professeure à l'époque y avait axé notre objectif. J'ai donc commencé un travail très digital, et plus mon objectif se concrétisait, plus il m'était difficile d'enchaîner la pièce sans être interrompu par des douleurs à l'avant-bras droit survenant de plus en plus tôt dans le filage du morceau.

Malgré les conseils d'exploration de mon bien-être postural de ma professeure, mon réflexe devant cette difficulté à été un réflexe qui peut paraître absurde : celui d'ignorer la douleur. Au bout de trois semaines, l'enseignante m'a conseillé de consulter un médecin en urgence et de mettre mon bras droit au repos pour la semaine. Après consultation, une tendinite était suspectée, et j'arrêtais le piano et le tennis le temps de ma guérison. Deux semaines plus tard, j'ai consulté un kinésithérapeute qui m'avait diagnostiqué une « crampe de l'écrivain ».

La « crampe de l'écrivain » est une dystonie, à ne pas confondre avec la dystonie de fonction, qui est un trouble bien à part. Elle consiste en une contraction incontrôlée, intempestive, irrégulière, et parfois continue du muscle de l'avant-bras, du fait de son action systématique. Souvent confondue avec des spasmes car ayant en commun cette douleur vive et lancinante, elle peut déboucher chez le musicien au syndrome de surmenage évoqué plus haut si la douleur est ignorée jusqu'à un certain point.

Ce diagnostic ainsi que les massages et exercices posturaux proposés en kinésithérapie ont changé ma façon d'aborder cette pièce et ont contribué à réduire mes douleurs de manière significative.

Avec le recul, il m'apparaît que les conseils prodigués par ma professeure prenaient en considération ma douleur, et étaient de l'ordre de la recherche et de l'exploration d'une position, d'un geste, qui pouvaient y pallier. Elle m'expliquait que nos constitutions trop différentes me contraignaient à trouver une posture différente de la sienne, me permettant le plus facilement possible de réaliser un geste qui finirait par devenir mien et divergerait du sien.

Nous avons commencé, avant mon arrêt provisoire et ma consultation, par essayer différentes hauteurs de tabouret. Il m'est apparu à l'issue de cette exploration que m'asseoir de façon à ce que mes coudes soient un peu au dessus du niveau du clavier était l'assise me permettant un rapport optimal entre le poids naturel de mes bras et mon efficacité digitale. Cette assise impliquait que mes épaules devaient être les aussi décontractées que possible pour laisser ce poids agir, et pour compenser ma nouvelle hauteur devant l'instrument ; en effet, une fois décontractées, je retrouvais ma hauteur des mains sur le clavier d'origine. De plus, pour me faire ressentir que je manquais de maintien aux niveaux abdominal et dorsal, elle m'a donné à expérimenter de jouer sur une chaise à dossier.

Ce nouvel équilibre postural ne faisait pourtant que très peu d'effet la semaine d'après, mes douleurs s'intensifiant. C'est à ce moment qu'elle m'a invité à consulter un médecin, puis le kinésithérapeute. L'absence d'effet de notre travail était dû au fait que la posture est un moyen de travailler, puis jouer l'instrument éliminant l'apparition de contractions intempestives ; par contre, elle n'élimine pas une contraction présente, surtout si elle est devenue systématique et continue.

Ma seconde expérience de cette même douleur était trois ans plus tard, je travaillais à ce moment le *Tombeau de Couperin* de Maurice Ravel, dont la toccata est une épreuve de tech-

nique, qui si l'on y prend pas garde n'offre aucun moment de repos. Un élément me manquait pour trouver l'endurance nécessaire à l'exécution de l'oeuvre, que nous n'avions pas découvert trois ans plus tôt ; mes doigts et mes mains, anticipant chaque empreinte, chaque écart, ne se remettaient jamais en détente et étaient en constante tension. J'ai cette fois eu le réflexe de m'arrêter de travailler et de consulter mon kinésithérapeute, et après une recherche de sensation de détente à un tempo très lent, j'ai pu progressivement apprivoiser la pièce.

La méthode employée fut la suivante : chaque attaque était lancée avec une extrême rapidité des doigts, impliquant une grande tension, de façon à rechercher une détente la plus instantanée possible après l'attaque. Ce schéma d'alternance entre attaque et détente était adapté à tous les passages de notes répétées, et devait s'enchaîner de plus en plus vite à mesure que je montais le tempo de travail, dans le but d'être le plus optimal possible au tempo final.

Ce travail porte en lui l'idée que la tension est nécessaire à l'exécution de la note, et que l'endurance est trouvée dans la souplesse entre ces notes ; il m'apparaît avec le recul que l'agilité digitale ne subit plus d'entrave lorsque le membre supérieur, de l'épaule au bras, est justement décontracté. En effet, les muscles extenseurs et fléchisseurs des doigts peuvent être comprimés par la contraction de l'avant-bras. Il faut alors porter l'avant-bras par le soutien abdominal et scapulaire, et non pas le contracter pour qu'il puisse flotter parallèle au sol. Malgré ces observations, j'ai pu acquérir l'endurance nécessaire par le travail effectué à l'époque.

8) En Mai 2017, après un accident de vélo entraînant une fracture du radius droit, mon bras fut immobilisé pendant sept semaines. Sur les conseils de ma professeure actuelle, je reprenais le piano en douceur, sans forcer, sur des exercices de déliement des doigts lentement, ainsi que sur les passages faciles des pièces à préparer pour l'année 2018.

En parallèle, ma rééducation en kinésithérapie consistait dans un premier temps en des exercices d'étirement des muscles et des tendons de l'avant-bras et du coude pour regagner la souplesse que j'avais perdue des suites de mon immobilisation, et dans un second temps, le muscle ayant fondu, d'un renforcement musculaire. Cette rééducation s'est étalée sur dix séances d'une demi-heure chacune, et le praticien, non-spécialisé dans la musique, était malgré tout informé de ma qualité de pianiste et la prenait en compte dans le processus de rééducation. Outre mon bras, mon poignet était raide et présentait des douleurs, et la rééducation ne l'arrangeait pas.



Il se trouve que je présentais un oedème à la base du quatrième métacarpe qui, une fois détecté, s'est résorbé après cinq jours de plus d'immobilisation.

Cependant, j'étais engagé sur trois concerts, se déroulant la première quinzaine de novembre, avec l'orchestre d'harmonie de Saint-Dié des Vosges pour interpréter la *Rhapsody in Blue* de George Gershwin, ainsi que ses trois *Préludes* pour piano. Respectant la lenteur que requérait mon travail, il arrivait un tempo qui devenait infranchissable sans douleur à l'avant-bras ; c'était la même douleur que décrite précédemment. Malgré la rééducation, mon bras n'avait pas retrouvé cent pour-cent de sa souplesse – d'ailleurs, n'a-t-il jamais été à cent pour-cent de sa souplesse – et cette raideur, par effet boule de neige, s'accumulait en mon bras à mesure des jours. Voilà sept années que je n'avais pas ressenti cette douleur, qu'il a fallu attendre l'élaboration du présent mémoire pour me la remémorer. Les concerts approchant, je recommençais à m'acharner sur la partition sans égard pour mes sensations. Il a fallu peu de temps pour que ma professeure constate que mes défauts techniques dont je m'accommodais hier n'étaient plus viables aujourd'hui. Nous avons exploré ma posture dans l'objectif d'avoir le bras libre, la main naturellement posée sur les touches, le poignet libre mais bas et parallèle au clavier, le tout avec une assise profonde me permettant la mobilité et la disponibilité de mon buste ; cette mobilité, en basculant d'une fesse à l'autre de gauche à droite, permet de garantir une position homogène des mains, poignets et bras au piano. Deux semaines ont suffi à ce que je trouve la sensation d'une décontraction adaptée, et à ce que les douleurs disparaissent.

La panique entraînée par ma perte de capacités m'a poussé à faire des recherches sur la rééducation des blessures du pianiste, et cette découverte de la décontraction de jeu, elle, a axé mes recherches sur la technique pianistique de manière plus générale ; ces deux aspects, de la pathologie, puis des recherches de sensations techniques fructueuses ont été une grande source de motivation quant au choix du sujet de mon mémoire.

---

## 2) ...d'un concertiste et d'une pédagogue (entretiens)

Il nous est conseillé, au cours de l'élaboration de ce mémoire, de recueillir les témoignages de professionnels au cours d'entretiens. J'ai fait le choix de m'entretenir d'une part avec un musicien professionnel au sujet d'une blessure qu'il aurait subi récemment pour comprendre

quel a été son processus de guérison, et d'autre part avec un pédagogue au sujet de ses éventuelles méthodes pour prévenir l'apparition de blessures.

Je me suis donc d'abord entretenu avec un clarinettiste, professeur dans un conservatoire de la région Grand Est, compositeur et improvisateur de grande expérience, au sujet d'une invalidité qu'il a subi un an et trois mois avant l'entretien au niveau de l'annulaire gauche, lors de la préparation du concerto de Mozart, qu'il donnait en concert trois semaines après. Sa première sensation fut un léger engourdissement du doigt lors de sa pratique de l'instrument, qui survenait de temps à autres, sans vraiment le gêner. C'est au bout d'environ quatre jours que sur certains traits particulièrement virtuoses et très spécifiques que son doigt ne s'actionnait qu'à moitié, voire quasiment plus. Parfois même, son annulaire se dressait légèrement au lieu de se fléchir, comme s'il ne le commandait plus. Très informé des différentes pathologies touchant les musiciens, il consultait en urgence un kinésithérapeute spécialiste du geste instrumental.

Après une séance d'observation, le praticien a décelé un déséquilibre musculaire au niveau du pouce gauche de l'instrumentiste ; en effet, la majeure partie du poids de la clarinette est portée par ce doigt, et il s'est avéré que ce clarinettiste avait rompu la sangle avec laquelle il travaillait la veille de l'apparition du premier symptôme. Ce déséquilibre, combiné au travail répété de traits techniquement complexes, et de la légère déformation que subissait son pouce avec l'âge, occasionnait la contraction involontaire de son annulaire : c'était le début d'une dystonie de fonction.

Détectée très tôt, avant qu'elle n'ait pu se propager à d'autres doigts, il lui a fallu s'arrêter de pratiquer son instrument pendant les sept jours qui séparaient les deux premières séances de kinésithérapie. La dystonie ne faisant son effet que lors de ces passages virtuoses, une rééducation à l'instrument fut proposée au musicien. Armé d'une nouvelle sangle, il les enchaînait le plus lentement possible, corrigeait les gestes superflus, pendant quatre autres jours. De plus, il devait pratiquer régulièrement un exercice consistant à ne lever qu'un doigt sur cinq d'un geste accompagné par un mouvement cycloïde de l'avant-bras, la main positionnée sur la clarinette, ou à défaut, sur son autre bras levé. Une fois les traits retravaillés sans déséquilibre de soutien, la dystonie avait été « déprogrammée ».

Il n'avait jamais eu de problème semblable de toute sa carrière ; cela l'étonnait donc énormément qu'il ait pu souffrir d'un mal comme cela avec tant de facilité. Avec le recul de cette expérience, il expliquait que son mal venait aussi selon lui du fait qu'étant compositeur et im-

provisateur, son jeu était naturellement « contorsionné à ses envies musicales ». Il dit ne pas réfléchir plus à ses gestes qu'avant, mais être beaucoup plus attentif aux signaux qu'émet son corps.

J'ai ensuite soumis à une professeure de piano enseignant dans un conservatoire à rayonnement régional de la région Bourgogne-Franche-Comté le questionnaire suivant :

- 1)** Quel a été votre parcours musical et pédagogique?
- 2)** Qu'avez-vous souci à transmettre à vos étudiants comme éléments fondamentaux de leur technique pianistique?
- 3)** Une douleur n'empêchant pas vos élèves de jouer du piano est-elle acceptable?
- 4)** Quels sont vos méthodes, vos objectifs pédagogiques concernant la posture, et pour quelle(s) raison(s) ?
- 5)** Que transporte la notion de « poids » dans vos cours?
- 6)** Quelles sont vos méthodes concernant la prévention de blessures liées à la pratique du piano?

**1)** Ayant obtenu sa médaille d'or au conservatoire national supérieur de Paris à 17 ans, le professeur qui l'a le plus marqué était élève d'un élève d'Arthur Schnabel ; sa « parenté pédagogique » est donc reliée à Frédéric Chopin.

**2)** Elle a souci à transmettre à ses élèves la liberté et la disponibilité physiques d'émettre le son sans entrave. Le son doit alors être intériorisé et entendu avant d'être émis. Cela implique de leur apprendre à avoir profondément conscience de leur respiration, de leur posture, et du potentiel de mouvement qu'ont leurs bras et leurs corps.

Je lui ai alors demandé ce qu'elle faisait quand un élève, sans conscience, respirait et bougeait instinctivement comme elle le préconisait ; elle n'évoque alors pas ces points, mais surveille leur pérennité, car cette aisance parfois peut disparaître avec l'intensification de la pratique du piano.

**3)** Elle adopte une posture pédagogique très attentive à la douleur ; elle peut résulter tant d'un effort visant à surmonter une difficulté (et n'est dans ce cas que temporaire) que d'un défaut technique comme un geste non fini, un manque de décontraction... Dans tous les cas, la douleur n'existe plus quand l'aisance est atteinte, et une douleur permanente est le signe d'une technique à risques.

4) Comme elle le disait précédemment, la conscience corporelle est pour elle le moyen d'atteindre une grande conscience musicale. L'objectif d'une bonne posture est donc de produire le son souhaité. Elle préconise une assise stable, l'idée d'un ventre ouvert plutôt que l'idée d'un dos droit. Le bras doit avoir un espace devant lui et sur les cotés pour laisser sa liberté s'épanouir. Les mains sont ancrées dans le clavier. Seulement la vient la notion de toucher, car il dépend de tous ces paramètres. La conscience corporelle s'obtient dans une recherche sensorielle, de l'ouïe au toucher, en passant par la proprioception (conscience de son corps dans son espace).

5) Elle préfère la notion d'énergie à la notion de poids. Même si pour elle l'art du piano consiste en très grande partie en la gestion optimale des transferts de poids, ce qui rejoint les concepts de liberté et de disponibilité des bras et du corps évoqués plus haut, la notion de poids peut être très mal comprise par les élèves. Le poids transporte en lui sa fin, le résultat sonore.

6) Mis à part pour la posture, elle considère comme sa responsabilité la prévention d'éventuelles blessures. Cela consiste en ses cours en une attention de chaque instant et une écoute mutuelle.

Pour finir, l'enseignement est selon elle délicat car tout est toujours à réajuster en fonction de l'élève. Son but en tant que pédagogue est d'accompagner chaque élève à ce qu'il devienne lui-même artistiquement et musicalement.

---

3) ...en tant que pédagogue (cas d'un élève)

Ces recherches et entretiens m'ont beaucoup apporté pour ma pédagogie. J'étais déjà sensibilisé à la posture et à la liberté de mouvement comme outil de prévention de blessures, mais je n'avais pas vraiment approfondi mes connaissances et je n'avais jamais consciemment relié cela à la finalité que ces concepts portent en eux : le son.

*« Puisque la musique est le son, la préoccupation majeure de n'importe quel interprète devrait être le travail sur le son. »*

*« La première condition pour obtenir une belle sonorité est la complète liberté du bras et de la main, de l'épaule jusqu'au bout des doigts. » Il est à noter que cette liberté est d'autant mieux obtenue que le bras et l'avant-bras, les mains sont bien soutenus par la musculature de la ceinture scapulaire. Le rôle de soutien des muscles à ce niveau est primordial pour une bonne gestion motrice de tous le membre supérieur et surtout de la main et des doigts. Ce soutien dynamique diminue les contraintes et le risque de surmenage des muscles de l'avant-bras notamment. »*

*Heinrich Neuhaus, L'art du piano, Ed. Van de Velde.*

Je suis devenu en septembre 2017 professeur au conservatoire de Beaune, et ai pu explorer dans ma pédagogie ce que mes recherches pouvaient y apporter. D'une façon générale, le fait de relier la posture au son a donné un nouvel éclairage sensoriel à mes élèves ; le son devient en effet une fin, et la posture un moyen auxquels ils portent plus d'attention. Ils font partie plus intégrante de leur pratique personnelle, et aiguisent leur proprioception, leur toucher et leur écoute.

J'ai ainsi choisi d'explorer, comme cas pratique sur trois séances, ces nouvelles possibilités auprès de deux de mes élèves. Le premier, A., présentait un tonus très bas et une laxité très développée des articulations. Il manquait aussi, selon ses dires, de motivation au moment où j'ai commencé à enseigner au conservatoire en septembre 2017. Il entamait sa troisième année de piano.

La séance où je l'ai rencontré a donc consisté en une écoute de ce qu'il savait jouer au piano, puis en un échange sur ce qui l'avait motivé à commencer l'instrument, et à cibler les musiques qu'il appréciait. Je lui ai alors donné à travailler un arrangement fait par moi-même du thème principal du film *Pirates des Caraïbes*, dont la difficulté était très adaptée à son niveau. C'est au cours de l'écoute de sa pièce et du déchiffrage que j'ai pu observer l'hypotonie de son jeu et l'hyperlaxité de ses doigts - qui en plus de s'éparpiller ne soutenaient pas le poids de ses bras - ; il compensait alors en enlevant le poids au lieu de le soutenir avec ses doigts. Je lui ai

alors demandé de travailler le morceau très lentement, mains séparées, en surveillant très attentivement la solidité de ses premières phalanges.

J'ai alors préparé pour la séance suivante un exercice, inspiré de mon travail avec ma professeure de piano cinq mois avant, consistant à placer respectivement son index et son annulaire sur Fa dièse et La dièse, en sentant son bras peser sur les notes, puis après le constat du manque de soutien de ses premières phalanges et de sa « voute palmaire », d'exécuter le même geste en conservant le même poids et la même liberté du bras tout en soutenant. Une fois cet exercice maîtrisé, le but était d'obtenir le son le plus satisfaisant possible par imitation, en enfonçant la pédale, et en se déplaçant d'une octave de temps en temps pour ancrer le plus possible la liberté du bras, qu'il était facile d'oublier par surcharge d'information.

L'objectif était ensuite de faire de cette exercice une routine de recherche sensorielle qu'il pourrait ensuite appliquer à son jeu. Dès la séance d'après, je réalisais mon erreur sur le choix de la pièce, très tonique et ne se prêtant pas à l'application de l'exercice. Pour ne pas changer de morceau, ce qui aurait peut-être entamé sa motivation, j'ai choisi d'étendre cet exercices à d'autres doigts et notes dans la visée d'en faire à terme une improvisation. Cela permettait dans ma vision des choses qu'il puisse trouver un tempo, un tonus qui lui correspondraient au mieux. En parallèle, son morceau était à travailler lentement, dans la sensation de plénitude du son et de jouer au fond des touches, les bras libres.

Son improvisation manquait d'idées de conduite musicale et de sens. Je lui ai alors demandé à quoi lui faisait penser cette tierce si elle devait être un symbole, une figure, une chose que l'on peut rencontrer dans la vie de tous les jours ; il m'a répondu : « à une goutte d'eau ». Je lui ai donc proposer d'improviser, à l'aide de cette tierce, un morceau nommé « Gouttes ». Pour travailler la conduite des nuances, je lui ai demandé d'exécuter son improvisation en s'imaginant une pluie tomber tout doucement, d'emmener progressivement le morceau vers une pluie torrentielle, et enfin de l'affaiblir, jusque la dernière goutte. Il a reconnu l'orage dans les graves, prétexte à lui faire ressentir l'effet d'un poids relâché sur le son. Il a reconnu la grêle dans l'aigu, ce qui m'a permis de lui faire découvrir qu'avec un bras relâché, on peut faire un trémolo par un geste de prono-supination (geste de marionnette)...

J'ai alors pu constater un vrai gain de motivation de la part de l'élève. La recherche sensorielle et le développement de sa créativité s'entr'influençaient, et il voyait des résultats à ses recherches car au travers du thème de la pluie, il savait plus en avance ce qu'il recherchait.

Il m'est apparu qu'avant de travailler sur cette recherche de sensations, il était nécessaire de donner un sens à cette recherche. En effet, chaque élève est motivé par des choses sensiblement différentes ; la créativité, le son lui-même, le fait qu'il aime ou non la ou les pièces qu'il travaille... Il me paraît beaucoup plus facile pour l'élève d'entamer un travail sensoriel, non-immédiat, s'il a une visée claire à long terme.

De plus, cette recherche sensorielle a semblé donner un sens à la vertu de patience dans le travail du piano. Il avait tendance, en effet, à s'arrêter de travailler au bout de cinq minutes, ne constatant pas de réussite. J'avais beau lui dire que c'était normal, lui montrer les progrès qu'il pouvait faire en une demi-heure de cours, son manque d'implication corporelle provoquait en lui une impatience le rendant incapable de se concentrer plus de cinq minutes. Cette nouvelle façon de travailler par la recherche sensorielle vers l'objectif clair, d'abord, de constater un son plein, et ensuite de créer a semblé provoquer en lui l'idée qu'il en était capable, et une nouvelle motivation empreinte de patience.

Je n'ai par contre pas pu constater, au cours de ces trois séances, une influence de cette nouvelle façon d'aborder la musique sur la pratique de son morceau. Je pense que la vue de la partition initie en lui une routine de travail sans recherche sensorielle d'aucune sorte. J'axerai donc dorénavant mon cours sur la façon de travailler un morceau, même si je ne sais pas encore comment aborder ce point.

## CONCLUSION

Ces recherches, entretiens et mises en pratique pédagogique, en plus d'apporter un éclairage culturel et de l'expérience en tant que musicien, m'ont permis de me renouveler d'une part en tant que pianiste, et d'autre part en tant que pédagogue. Il est certain que sans ces recherches, je n'aurais pu récupérer mon niveau pianistique, et que la prévention des blessures du musicien sont maintenant un domaine qui m'est cher dans mon enseignement.

Cependant, lors de ma première blessure se surajoutait le curieux aspect d'acharnement dans la douleur, pour lequel je n'ai pu trouver d'explication satisfaisante. Il n'empêche que de transmettre dès le plus jeune âge une culture de l'effort dans la recherche sensorielle - du toucher, de la proprioception, du son - plutôt qu'une culture du dépassement physique et mental permet des bases plus naturelles et pérennes ; en effet, ce qui est certain est que je considérais ma douleur comme normale pour la supporter comme je l'ai fait il y a dix ans, comme nécessaire à mon dépassement. Finalement, cette recherche sensorielle n'est-elle pas une culture de l'aisance du jeu, donc de la virtuosité?

Pour conclure sur ce sujet passionnant, il est bon de se rendre compte que la technique et la technologie pianistiques sont des concepts certes très enrichissant et toujours actuels, mais vieux d'un à deux siècles. De nombreuses théories, connaissances et réflexions concernant la considération du corps dans l'apprentissage d'un instrument sont dérivées de cette science, dont ce mémoire n'est que la partie émergée de l'iceberg. Ce mémoire constitue donc une entrée dans ce monde de réflexions pédagogiques que je souhaite perpétuer.



# BIBLIOGRAPHIE

- **LIVRES :**

- Breithaupt, R.M. , *Natural piano technique* (1909), Leipzig, Ed. C.F. Kahns Nachfolger.
- Chopin, F. , Eigeldinger J.-J. , *Esquisse pour une méthode de piano* (2010), Paris, Ed. Flammarion
- Keamper, G. , *Techniques pianistiques* (1968), Paris, Ed. Alphonse Leduc.
- Neuhaus, H. , *L'art du piano : notes d'un professeur* (1958), Tours, Ed. Van de Velde, Coll. « Maîtres de musique ».

- **ARTICLES :**

- Allieu Y. , *Les différents aspects de la pathologie de la main et du membre supérieur des musiciens* (1995), revue Médecine des arts, numéro spécial sur la main du musicien.
- Bird H., *Overuse injuries in musicians* (1989), British Medical Journal, volume 298.
- Duval, J. , *La main du pianiste, une mécanique fragile* (2011-2012), revue Piano, n°25.
- Ott B. , *La technique pianistique de Liszt, une technique occultée et trahie par le piano lui-même*, revue Médecine des arts, numéro spécial sur le piano.

- **METHODES ET OUVRAGES PEDAGOGIQUES POUR LE PIANO:**

- Couperin F. , *L'art de toucher le clavecin*, 1717
- Adam, L., *Méthode ou Principe général du doigté pour le piano-forte*, 1798
- Kalkbrenner F., *La méthode pour apprendre le piano-forte à l'aide du guide-main*, 1830
- Fétis, F.-J., Moscheles I., *La méthode des méthodes*, 1840





