

**Laura OLAVE SOLER**

**TRAVAILLER L'INSTRUMENT ET LE CORPS**

Travail de l'équilibre corporel à travers des rythmes traditionnels

ESM Bourgogne-Franche-Comté  
2022-2023



**Laura OLAVE SOLER**

**TRAVAILLER L'INSTRUMENT ET LE CORPS**

Travail de l'équilibre corporel à travers des rythmes traditionnels

Directeur de mémoire : Guillaume ROY

ESM Bourgogne-Franche-Comté  
2022-2023

## **Remerciements**

Je voudrais remercier les professeurs qui ont pris le temps de répondre à mes questions, Nancy HEZARD, Stéphanie COMBETTE et principalement à Vinciane BERANGER qui m'a accompagnée et aidée pendant une période difficile dans ma carrière et que grâce à elle j'ai pu mieux comprendre l'importance de la pédagogie et du pédagogue.

Je remercie également à Guillaume ROY pour son aide, son temps et sa patience pendant l'élaboration de mon mémoire.

Je serais toujours reconnaissante vers mon amoureux et mon frère pour leurs conseils et corrections qui m'ont beaucoup aidé dans l'organisation de mon mémoire.

## SOMMAIRE :

Introduction.....	6
I. COMPRENDRE LE CORPS POUR COMPRENDRE L'INSTRUMENT .....	8
1. La conscience de l'équilibre corporel pourra aider notre corps.....	8
2. Jouer avec le corps .....	11
3. Difficultés les plus récurrentes chez les élèves. Un travail en groupe ou individuel ?..	12
Entretien avec Vincianne BERANGER : .....	12
Entretien avec Nancy HEZARD :.....	13
II. COMMENT LA RYTHMIQUE PERMET DE MIEUX CONNAITRE LE CORPS ?..	15
1. La rythmique/eurythmie comme moyen d'expression corporelle. ....	15
2. L'importance d'apprendre à danser avec son corps.....	17
III. EQUILIBRER LE CORPS ET L'INSTRUMENT AU RYTHME DE LA MUSIQUE TRADITIONNELLE .....	20
1. <i>Les ministrings</i> comme curseur des musiques traditionnelles ou musique du monde..	20
2. Les rythmes traditionnels de la Colombie. ....	21
3. Les rythmes traditionnels de la <i>Région Andine</i> comme futurs outils dans l'enseignement ? .....	24
<i>Le Pasillo</i> : .....	26
IV. CONCLUSION.....	30
V. Bibliographie.....	32
Annexe 1 .....	34
Annexe 2 .....	36
Annexe 3 .....	37
Annexe 4.....	39

## Introduction

L'une des problématiques les plus présentes chez les musiciens sont les crispations générées pour une mauvaise communication entre le cerveau et le corps, crispations encore plus récurrentes chez les instrumentistes à cordes frottées, car il est particulièrement soumis à des mouvements contrastants, (main gauche mouvement vertical, main droite mouvement horizontal) dont le travail est principalement focalisé sur le haut du corps, en laissant de côté d'autres difficultés inhérentes à l'instrument et à la production sonore (créant des tensions). Le tout lié à un manque de conscience de l'équilibre corporel, de sa fonction et de l'importance de son rôle dans l'interprétation de l'instrument. Inspirés des réflexions de Dominique Hoppenot dans son livre *le violon intérieur*, des expériences de Tina Strinning dans *les violons dansants* et les résultats de *ministrings* avec des musiques du monde ou traditionnelles, j'ai voulu faire une approche de la technique instrumentale et du corps dans l'esprit de libérer toutes ces tensions à travers des rythmes populaires.

« *En focalisant l'esprit sur d'autres résistances, les tensions relatives aux difficultés de l'instrument tendraient à disparaître* » (Strinning, *Les violons dansants*, 2003)

Emile Jaques-Dalcroze développe en 1892 un système d'éducation rythmique, appelé eurhythmie (art du mouvement) qu'utilise le mouvement corporel pour traduire des rythmes musicaux. Ce système a aussi inspiré de nombreux artistes comme Adolpho Appia (Scénographe) ou Rudolph Steiner (fondateur de l'anthroposophie). Tina Strinning, suit sa formation dans l'institut de rythmique<sup>1</sup> Jaques-Dalcroze en 1998 - 1999, et commence à réfléchir à une meilleure façon de comprendre le corps et de mieux dissocier chaque partie du corps. Avec sa méthode *Le violon dansant* (2003) organisée dans 4 types de *pas* en ordre de difficulté, *La valse*, *Le pas-pique*, *Le canard Boiteux* et le *Crabe*. Elle développe différentes façons de se familiariser avec des rythmes moins réguliers ou inégaux.

La création du groupe « *Ministrings*<sup>2</sup> », avec un répertoire classique et contemporain, et en particulier des musiques traditionnelles, les élèves dansent, jouent et inventent des chorégraphies ensemble afin de s'habituer au travail en groupe, permettant non seulement le développement artistique mais aussi les valeurs sociales, ainsi que la personnalité dans un cadre enthousiaste et créatif. Cette approche vers les musiques traditionnelles m'ont permis de retrouver un parallèle avec les musiques de mon pays qui, comme c'est le cas dans d'autres musiques traditionnelles, sont fondées sur une nature orale, une structure cyclique et une incorporation. Les rythmes traditionnels de la région andine en Colombie, comme le

---

<sup>1</sup> Sortie de (France, s.d.) Le fondement de la recherche élaborée par Jaques-Dalcroze porte sur la globalité de l'être et vise au développement de la personnalité de l'enfant par le biais de la musique, du mouvement et de l'expression. Une méthode d'éducation musicale qui met en relation les liens naturels entre le mouvement corporel et le mouvement musical conduisant au développement des facultés artistiques. Les trois matières principales sont : la Rythmique, le Solfège et l'Improvisation.

<sup>2</sup> Créé en 2002 pour Tina Strinning comme un projet d'initiation d'orchestre.

*pasillo* sont transcrit dans la mensuration combiné (ou en contraposition) du 6/8 et 3/4, avec un jeu d'accents et des syncopes qui donne beaucoup de variété rythmique.

A l'aide de ces rythmes je voudrais développer et travailler un nouvel outil dans l'enseignement rythmique et mélodique de l'alto et du corps. Commenant par la compréhension du rythme avec les pieds, pour après chanter et jouer avec l'alto, avec des pizzicatos et des coups d'archet rythmés, dans un travail de coordination et dissociation entre grands mouvements corporels (motricité large), et des petits mouvements (motricité fine), qui permettrons le travail sensoriel de l'équilibre corporel, et l'épanouissement du corps et de l'instrument. Tout dans l'espoir de réveiller les capacités globales de chaque élève au sein d'un groupe et dans un cadre festif, dont l'altiste pourra évoluer dans la recherche des sonorités singulières des instruments traditionnels et dans la maîtrise de rythmes moins commun, avec une meilleure conscience et une maîtrise de l'équilibre général en plus d'un apprentissage technique, musical et d'une découverte culturelle.

## **I. COMPRENDRE LE CORPS POUR COMPRENDRE L'INSTRUMENT**

### **1. La conscience de l'équilibre corporel pourra aider notre corps**

Équilibre, définition de Larousse : (du bas latin *aequilibrium*, du latin classique *aequus*, égal, et *libra*, balance). « Rapport d'harmonie entre les tendances psychiques, les rythmes ou les domaines d'activité de quelqu'un... synonymes : calme, paix, sérénité, tranquillité ».

Définition de Hoppenot : « L'équilibre est un état où ne se trouve pas l'agitation, la tension ou la nervosité, l'équilibre est rarement le résultat d'un hasard, mais le fruit d'une profonde connaissance des lois qui régissent le corps ». (Hoppenot, 1981, p. 34).

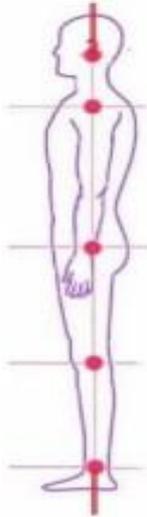
L'équilibre corporel se développe pendant la croissance, où il s'est construit instinctivement dans la nécessité de se déplacer d'un endroit à l'autre (quand on marche, quand on court, quand on fait du vélo), il est toujours présent mais pas forcément conscient. Dans le cas des sportifs de haut niveau comme le skieur ou le surfeur, intégrer l'équilibre dans ces mouvements est indispensable, en avoir conscience et le maîtriser leur permet d'avoir un corps souple qui peut réaliser des grands ou petits mouvements, des virages ou des sauts en évitant des chutes. Les musiciens dans leurs activités n'ont pas apparemment besoin de cette conscience de l'équilibre pour jouer, leur vie ne dépend pas d'une bonne ou d'une mauvaise posture, et donc malheureusement il est laissé de côté et oublié par les parties du corps qui « n'intervienne pas » dans le jeu instrumental.

L'approche de Hoppenot m'a remise en question et m'a permis de constater le manque de conscience et d'équilibre dans ma posture générale et les douleurs qui faisaient partie de ma vie au quotidien. Avec le temps je me suis rendu compte que cela affectait la relation de mon corps vers l'instrument donnant un jeu instrumental remplie de parasites et une interprétation musicale pauvre et insécure qui ont fini pour affecter ma clarté d'esprit. Je me suis donc inspiré du travail de Dominique Hoppenot et de Tina Strinning dans la théorie et la pratique pour comprendre et trouver cet équilibre harmonieux avec le corps (dont l'instrument fait partie).

J'insiste sur l'importance de ce travail des mouvements contrastés avec le bas du corps vers une meilleure conscience de l'équilibre. Principalement pour les violonistes et altistes dont le jeu est très centré sur le haut du corps, avec un instrument placé à l'horizontal et deux bras avec des rôles et des mouvements complètement différents mais fortement liés. Dans l'inconscience de l'équilibre le corps tient à adapter des mouvements inadéquats et forcés dont le premier signe est le tremblement et la fatigue musculaire, en plus des tensions, des crispations et des parasites dans l'interprétation. Donc en travaillant l'équilibre du membre inférieur avec des mouvements conscients et en ajoutant ce travail à la pratique musicale, l'apprentissage pourrait devenir plus sensoriel en ayant une compréhension et une communication complète du corps. La première approche de l'équilibre (avant de prendre

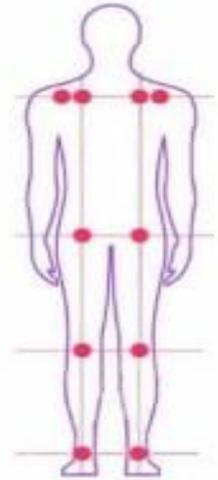
l'instrument) sera plus pertinente en observant et travaillant la posture<sup>3</sup> du corps de haut en bas (pieds, jambes, bassin, dos, épaules, etc).

Ligne gravité du corps  
Axe tête-pieds



- « Le cervelet régule l'ajustement spatial et temporel
- Le labyrinthe informe le système nerveux des déplacements et positions de la tête permettant l'ajustement statique et dynamique du corps
- La sensibilité profonde inconsciente contrôle le tonus musculaire
- La vue peut prendre le relais du contrôle du mouvement
- Le cortex adapte le geste volontaire et automatique à sa finalité par l'apprentissage » (Barbesant, 1987).

Alignements face:  
épaules, hanches,  
genoux, chevilles



4

Visualiser en vertical la tête et le centre des pieds : imaginer une ligne droite qui traverse la tête en passant pour la colonne vertébrale et qui finit au milieu des deux pieds (placer à la même ouverture des épaules). En horizontal les épaules, les hanches, les genoux et les pieds : imaginer des lignes droites (comme le montre l'image) commençant par l'épaule, suivi de la hanche et le genou jusqu'à arriver aux pieds. Cette visualisation permettra avoir une première approche de la posture générale vers une conscience de l'équilibre corporel plus sensoriel, dont l'alto pourra se placer dans cette équilibré et le corps pourra utiliser les bras, les mains et les doigts librement.

« Nous aurions une bonne posture lorsque le poids du corps est bien réparti. La tête, le cou, le dos et le bassin sont alignés et les os, les muscles et les articulations ne sont pas trop sollicités ou tendus » (Garcia, 2021)

Une fois finie cette observation on procède à l'expérimentation, se balancer d'un côté à l'autre, lever une jambe et après l'autre, (des exercices très simples) tout avec une concentration vers le ressentie de tout le corps. Le jeu est de déstabiliser le corps. Sentir les actions « involontaires » qui réalise le corps pour rester en équilibre et qui se sont créés pendant notre croisement. En répétant et en étant très attentifs on pourra petit à petit mieux connaître, intérioriser et s'appropriier le corps, non seulement dans le jeu instrumental mais aussi dans la vie quotidienne.

<sup>3</sup> « Une bonne posture réside dans l'alignement et l'équilibre des quatre courbes naturelles de la colonne vertébrale : la nuque et la région lombaire vers l'avant ; le milieu du dos et la partie sacrum, coccyx vers l'arrière »

<sup>4</sup> Image prise de (Garcia, 2021)

Une fois le corps en place, l'instrument pourra être ajouté comme extension d'un corps déjà disponible et équilibré.

Suite à cette première approche et inspiré du travail de Tina Strinning « *dont l'utilisation du bas du corps avec des mouvements contrastants au jeu instrumental, assure l'indépendance des actions, développe la coordination et un sens de l'équilibre tout en s'amusant* ». J'ai voulu ajouter à cette première expérimentation de conscience vers le corps, l'utilisation de la partie basse du corps (normalement négligé pendant le jeu instrumental) avec des pas des danses<sup>5</sup> toujours en gardant la conscience du rôle de chaque partie du corps : Première étape, utiliser les pieds comme un métronome en se déplaçant d'un côté à l'autre. Deuxième étape, ajouter l'instrument dans ce mouvement et dans l'esprit de danser. Quelques exercices que Strinning propose dans sa méthode :

- La valse (musique de 3 temps) : Un grand pas de côté avec le pied droit, ramener le pied gauche à côté du droit, un pas sur place avec le pied droit et après même chose en commençant avec le pied gauche et en comptant régulièrement (1,2,3. 1,2,3).
- Le Pas-pique (musique de 2 ou 4 temps) : Un pas à côté avec le pied droit, ramener le pied gauche proche du droit en « piquant » avec la pointe de pied, puis gauche de côté et piquer avec le droit. Toujours en comptant. (Strinning, Les violons dansants, 2003)

Des exercices apparemment simples organisés par ordre de difficulté, sur un travail de concentration et coordination idéal (mais pas plus simple) quand on ajoute l'instrument. J'ai eu l'opportunité d'expérimenter avec mes élèves et moi-même avec eux les exercices proposés pour la méthode, en plus d'avoir un moment ludique et plus dynamique, on a pu travailler la concentration, la coordination et la conscience de chaque partie du corps et de son équilibre. Petit à petit et avec persévérance on a apprécié une amélioration et une conscience du son, du rythme et de la justesse en plus de l'envie de mieux faire à chaque fois.

La suite de la méthode se concentre plus dans la rythmique, dont à partir des mouvements du corps, elle enseigne des rythmes (6/8 ou 5/8) un peu plus complexes et à l'aide d'une approche plus sensorielle, l'appropriation et l'appréhension deviennent un jeu. (Je reviendrai sur ces rythmes plus loin).

---

<sup>5</sup> Inspirée de la méthode *Le violon dansant* de Tina Strinning. Un travail de coordination corporel destiné aux jeunes altistes et violonistes (Strinning, Le violon dansant, printemps 2003)

## 2. Jouer avec le corps

Dans le jeu instrumental des cordes frottées, l'instrumentiste est constamment confronté à la dissociation, des deux bras, mains et doigts, dont leurs cohésions dépendent de la conscience du rôle et de l'équilibre de chaque côté. À la différence d'autres instrumentistes à cordes frottées, les altistes et violonistes sont confrontés à une position peu confortable avec l'instrument placé sur un côté du corps, « cassant » l'équilibre naturel du corps, et un cerveau occupé dans la complexité du jeu instrumental (comme les démanchements, les changements de cordes, doubles cordes...etc), et la recherche de « la bonne technique » et les doigts agiles d'une virtuose, et donc toute son attention est focalisée sur la partie haute du corps (bras, mains et doigts) pendant l'interprétation, oubliant le reste du corps et participant inconsciemment au détriment de la posture et de l'équilibre générale, dont les douleurs de cou ou de dos et les tendinites apparaissent. Le tout lié à la tenue de l'instrument, un manque de connaissance et conscience de l'équilibre corporel et l'oubli d'utiliser le corps dans le jeu instrumental comme moyen d'expression.

Dominique Hoppenot précise que : « C'est parce que nous jouons avec notre corps que la recherche de la sensation juste est si importante... nous devrions songer à mettre le corps en question sensoriellement, dans sa relation avec lui-même que dans sa relation avec l'objet (Hoppenot, 1981, p. 69)

Néanmoins pour créer cette relation avec *l'objet*, il est primordial de la créer en amont avec le corps. Les crispations et les douleurs, sont produites par mauvaise communication entre le cerveau et le corps, résultat d'un manque de conscience corporel et d'un manque de soin de tous nos muscles (rarement échauffés ou étirés et encore moins fortifiés). Si on veut compter sur un corps complètement disponible, équilibré et en bonne relation avec l'instrument, commencer par le tonifier est indispensable (on doit lui procurer les soins nécessaires, pour qu'il puisse être disponible pour une pratique instrumentale, sans douleur).

Imaginons-nous que notre corps est comme un bâtiment. Il est indispensable de préparer le terrain pour la construction, être l'architecte de notre propre bâtiment. Avant de commencer la construction, l'architecte doit prévoir le moindre détail (le sol, la façade, l'élévation du bâtiment, les possibles risques sismiques et des perspectives additionnelles qui aideront à la compréhension du projet). Nécessairement cela passe par la construction des fondations qui va supporter le poids (stabilisé et solidifié le bâtiment). Une fois cette étape finie, on passe à la finition du bâtiment (étanchéité, esthétique et confort). Traduit pour nous : avant de placer l'alto sur notre corps, on construit une posture et un équilibre à partir de nos pieds jusqu'à la tête, *Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles*, où l'instrument pourra être ajouté comme une extension du corps et être en disposition de jeu dont le corps et l'instrument pourront exprimer librement leurs émotions.

### **3. Difficultés les plus récurrentes chez les élèves. Un travail en groupe ou individuel ?**

Je me suis toujours demandé dans quelle situation un ou une élève trouve un meilleur espace pour épanouir ces capacités, et libérer son esprit de ses insécurités et de ses peurs. Est-ce que le travail en groupe pourrait-il avoir un meilleur impact que le travail en individuel ?

Pour trouver des réponses plus concrètes je me suis tournée vers des pédagogues consacrés à l'enseignement en groupe et en individuelle, dans l'objectif d'apporter et d'aider mes recherches vers un meilleur développement de chaque élève. Grâce à ses expériences et ce savoir-faire, j'ai pu enrichir la suite de mon projet.

#### **Entretien avec Vincianne BERANGER :**

*Altiste, Professeur à la Haute Ecole de Musique de Lausanne (Suisse) et au Conservatoire à Rayonnement Régional de Saint-Maur-des-Fossés (94). Titulaire du Certificat d'Aptitude à l'enseignement de l'alto.*

#### Quelles sont les difficultés plus marquantes chez vos élèves ?

Les difficultés des élèves sont vraiment très variées, il n'y a pas de règles. Ce qui revient souvent va être l'organisation du travail et le soutien au travail, qui manque parfois à la maison (comment je me mets au travail, qu'est-ce que je fais quand je travaille), avec un adolescent ou un jeune adulte l'organisation du travail se transforme par comment gagner en efficacité. Avec les enfants qui n'ont pas de soutien de la part de parents qui incite l'enfant à se mettre au travail devient très compliqué pour leur épanouissement.

Dans les autres problèmes et de manière général, il y a la motivation chez les adolescents (quand on est enfant on pratique soit pour faire plaisir à quelqu'un d'autre, au professeur, au parent, ou idéalement à sois même), les repères changent et les envies aussi. Il peut y avoir aussi des problèmes de coordination avec des jeunes qui ne sont pas très latéralisés, pas beaucoup d'indépendance de deux mains, ou des difficultés à prendre conscience de son corps, de savoir comment il fonctionne. C'est une période délicate pour les adolescents, le schéma corporel change et son centre de gravité aussi.

#### Dans votre expérience trouvez-vous le travail en groupe plus bénéfique que celui en individuel ?

Je ne peux pas dire que le travail de groupe soit plus bénéfique, je pense qu'il apporte autre chose. Pour le travail en alto, ma position ce qu'idéalement il faudrait un cours individuel et un cours collectif. Dans le cours individuel et surtout pour nos instruments à cordes, on peut travailler sur la position et sur l'intonation de manière individuel, ça c'est incontournable, et un cours collectif on peut aussi parler d'intonation, parce que on peut construire et faire des accords ensemble, et c'est important aussi pour la dynamique de la classe, c'est très motivant. Quelque fois jouer devant le professeur peut être intimidant ou bien peut devenir routinier, le groupe dynamise et donne de l'envie peut être plus que dans un cours individuel.

Connaissez-vous la méthode Dalcroze ? Comment l'avez-vous découverte ?

Oui, ce qui me semble très important dans la méthode Dalcroze c'est l'utilisation de la spatialisation, cette méthode permet aux enfants jouer avec ce concept avant que leur rationnel n'apparaisse, dont leur compréhension est plus dans le corps que dans le cerveau. J'ai la découverte aussi en tant que parent. À Paris, j'ai vu 3 à 4 ans de formation musicale, couplé avec la Coral et la danse.

**Entretien avec Nancy HEZARD :**

*Professeur de formation musical au conservatoire de Dijon depuis 10 ans, également harpiste, joue la contrebasse et le piano.*

Quelles sont les difficultés les plus récurrentes chez vos élèves ?

En ce moment je suis en grande réflexion parce que je trouve que le plus difficile à faire progresser pour prendre conscience des choses c'est l'aspect mélodique. Tout ce qui est rythmique ça se met en place, ça se travail et il y a plein d'outils pour ça. En ce moment je réfléchi à comment arriver à faire prendre conscience à un élève de tous c'est aspect mélodique, je me raconte qu'il y a des grands élèves qui sont déjà en cycle 2 c'est limite qu'ils ne repèrent pas que le son monte ou descend, ils sont capables d'écrire, le problème est le lien entre ce qu'ils entendent et ce qu'ils écrivent.

De quelle façon faites-vous évoluer votre pédagogie et de quelle façon l'adaptez-vous pour un meilleur épanouissement des élèves comme de l'enseignants ?

On a envie de rester avec des choses qu'on aime, faire ce qu'on connaît, mais c'est important de se remettre en question et d'accepter, de chercher des choses différentes avec les élèves. Il faut toujours rester motivé, pour eux et pour nous les enseignants. Je pense que l'essentiel pour un enseignant est de rester en mouvement, de rester curieux, d'échanger, d'être à l'affût de nouvelles choses et d'être toujours en train de chercher.

### Retours des entretiens :

A travers ces entretiens je me suis aperçue que le travail en groupe est très bénéfique pas seulement parce que on s’amuse plus, mais aussi parce que on se sent accompagné dans les difficultés et dans la compréhension des choses. Très souvent la figure d’un professeur est vu plus comme quelqu’un de parfait, que comme élève, on ne veut pas décevoir, générant une pression psychologique que les enfants et adolescents encaissent mieux en compagnie d’un égal, “ils trouvent plus de support, quand ils sont tous dans le même apprentissage”. Ça ne veut pas dire que le travail individuel n’est pas bénéfique, c’est un travail plus personnel, plus intime et le professeur à toute son attention sur lui, mais malheureusement il y a des élèves qui se referme sur eux-mêmes en créant une résistance dans le corps et donc les crispations arrivent, un manque de confiance, la peur qu’une personne étrangère découvre ses faiblesses techniques et relationnelles se voient.

J’ai pu comprendre que dans l’enseignement il faut bien partir d’une base et d’une connaissance technique (bien maîtriser son domaine) mais surtout et c’est pour moi le plus important, sur un accompagnement unique pour chaque élève, dans son processus, dans sa personnalité, dans l’apprentissage de connaître et sentir son corps et s’accepter soi-même. Comme affirme Vinciane BERANGER, Nancy HEZARD et Stéphanie COMBETTE (entretien en annexe 2) un enseignant doit être toujours en réflexion, en évolution, en constante adaptation, dont la pédagogie pourra toujours évoluer et innover. Dans ce cas à travers la danse, le rythme et la musique traditionnels ou du monde et avec un partage culturel et social comme le montre la démarche de Tina Strinning avec son groupe *les ministrings*.

## II. COMMENT LA RYTHMIQUE PERMET DE MIEUX CONNAITRE LE CORPS ?

### 1. La rythmique/eurythmie comme moyen d'expression corporelle.

La rythmique est née comme un complément du solfège dans la nécessité de comprendre la musique à travers le corps (rendre visible ce que l'on attend). Elle développe les principes de la gymnastique rythmique où dispose un équilibre entre l'intellect, la sensibilité et le corps, comme le signale Jaques-Dalcroze : « On n'écoute pas la musique uniquement avec les oreilles, on l'entend résonner dans le corps tout entier, dans le cerveau et dans le cœur » Emile Jaques-Dalcroze (compositeur, musicien, pédagogue et chansonnier suisse)<sup>6</sup> Professeur d'harmonie au conservatoire de Genève de 1892 à 1910, il composa de nombreuses chansons, des symphonies folkloriques (*le Festival vaudois, 1903 ; la Fête de juin, 1914*) et 4 opéras, dont *Sancho Pança* et le *Bonhomme Jadis*, (connu principalement pour son travail de rythmique et de l'expression corporel). L'auteur de la rythmique avait pour but de faire de l'organisme tout entier *une oreille intérieur*. Alors qu'il enseigne dans le conservatoire de Genève, il crée la rythmique (une pédagogie interactive et pluridisciplinaire fondée sur la musicalité du mouvement et l'improvisation) où on pouvait avoir une prise de conscience rythmique en utilisant le corps comme notre premier instrument. Pas nécessairement avec les capacités d'un danseur professionnel mais dans l'idée d'éveiller une conscience plus profonde du corps grâce au mouvement.

Cette méthode (adapter pour tous, adultes et enfants), met en relation la personnalité, le physique et le mental en développant les capacités motrices, sociales, auditives et rythmiques, que chaque élève au sein d'un groupe utilise dans sa façon de bouger par rapport à son propre ressentie et son envie de faire. Ces petits ou grands mouvements, lents ou rapides met en disposition le corps pour qu'il puisse être conscient des ordres que donne le cerveau, en adaptant l'équilibre corporel qui demande le changement de vitesse ou des nuances dans la musique danser. Ce sont ces mouvements variés, improvisés, et accompagnés par l'utilisation de l'espace, et l'ajustement naturel du corps pour maintenir l'équilibre en suivant la musique. Petit à petit cette association/dissociation amène à un entraînement physique et intellectuel qui au fur et à mesure permet l'évolution de la communication entre le cerveau, le corps, la mémoire musculaire et une maîtrise d'équilibre.

La rythmique a séduit la philosophie, le théâtre, la danse où cette la méthode a même donné une base scientifique à la danse moderne<sup>7</sup> (influence la pédagogique, l'évolution du langage chorégraphique et plus généralement les arts scéniques). Personnalités comme le scénographe

---

<sup>6</sup> Emile Jacques-Dalcroze née en Vienne (Autriche). Dès 1875 il poursuive sa scolarité et ses premiers études musicales à Genève.

<sup>7</sup> « La danse moderne a toujours été une façon maladroite de décrire ce qui est beaucoup plus un courant en danse qu'un style. Ce courant considère l'expression individuelle comme beaucoup plus importante que les formes rigides enseignées par l'académisme ». Jackson, G. & # 38 ; Crabb, M. (2006, 7 février). Danse moderne. L'encyclopédie canadienne. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/danse-moderne>

Adolphe Appia<sup>8</sup> (surtout reconnu pour ses conceptions scéniques modernes de la relation entre l'espace de représentation et la conceptualisation des opéras de Wagner) qui après avoir dirigé une représentation de gymnastique rythmique, s'aperçoit que les mouvements réalisés pourraient utiliser plus l'espace de la scène, il décide donc de collaborer avec Jaques-Dalcroze où il découvre les principes et les vertus de la méthode, notamment l'usage d'éléments simples et changeables sur le sol de la scène, permettent d'utiliser pleinement l'espace, la lumière et l'ombre avec l'interaction et l'association du corps des acteurs aux rythmes et aux ambiances de la musique. Rudolf Steiner (philosophe et pédagogue) connu pour être le curseur de l'anthroposophie, dont il voulait montrer un élargissement de la connaissance et un développement de la responsabilité individuelle, décide donc de se tourner vers l'art donnant l'élan vers la sculpture, la peinture, l'architecture, ainsi que à la création d'un nouvel art de mouvement (apparu en peu près au même moment que la G.R.), l'eurythmie<sup>9</sup>.



10

---

<sup>8</sup> Appia élargie la pensée de Jaques-Dalcroze centrée sur le corps, en incluant un espace dessiné par la musique.

<sup>9</sup> L'eurythmie conçu pour Rudolf Steiner, ne s'éloigne pas de la rythmique, au contraire tous les deux ont le même but de *créer, à l'aide du rythme, un courant rapide et régulier de communication entre le cerveau et le corps*. L'eurythmie est conçue pour traduire et exprimé les sentiments d'un poème (moyens d'expression du sentiments et d'idées, appuyer dans l'utilisation d'un style et d'un rythme précise) pour rendre les paroles visibles en faisant agrandir les gestes avec la participation d'un corps en mouvement dans son environnement dont il devient une poésie.

<sup>10</sup> Image prise de (Formica, s.d.)

## 2. L'importance d'apprendre à danser avec son corps

Tina Strinning après sa formation dans de l'Institut de rythmique, voulait tester quelques exercices de rythmique en même temps qu'elle jouait de l'alto, dont elle a pu constater qu'un temps de valse (1,2,3) interférait énormément la concentration vers l'instrument. Comme si les mains et les doigts ne savaient plus comment bien jouer. Certainement ajouter des mouvements aux pieds et balancer le corps, pendant le jeu de l'instrument, devient perturbateur sur un cerveau déjà occupé. Strinning a donc créé l'hypothèse de : « si l'on pouvait résoudre cette situation conflictuelle, le jeu violonistique devait évidemment en bénéficier, car comme le souligne Jaques-Dalcroze : "Un des meilleurs moyens d'assurer l'indépendance de chaque mouvement isolé nous paraît être d'en provoquer la conscience en l'exerçant simultanément avec d'autres membres et avec d'autres mouvements contrastants dont il ne doit pas subir l'influence réflexe." » (Strinning, Les violons dansants, 2003) Grâce à cette hypothèse est née *Le violon dansant*.

*Le violon dansant* est une méthode conçue, pour assurer une belle aisance dans le jeu d'archet, éliminer les influences réflexes en focalisant l'esprit sur d'autres résistance, comprendre et apprendre le sens de la pulsation avec le corps (dont le corps se déplace d'un côté à l'autre), exploitant l'utilisation de l'espace qui les entoure, en plus d'un travail de coordination une fois que l'instrument s'ajoute au jeu, pour assurer chaque mouvement isolé. Tout ça en utilisant la danse comme un outil pédagogique, technique et musical dans l'apprentissage musical.

*Le violon dansant* (Strinning, Le violon dansant, printemps 2003) avec un ordre de difficulté commence par :

- *La valse* pour le temps de trois, accompagné de variation de rythmes et de jeu avec l'archet. Pendant que le 3 temps se chante (1,2,3) et se fait avec les pieds en balançant le corps dans côté à l'autre. On ajoute quelques variations de rythmes et d'archet : Ex

**TA = tout l'archet MS = moitié supérieure MI = moitié inférieure**

nr° 10		(TA-MS-MI)
nr° 11		(TA-MI-MS)
nr° 12		(MI-MS-TA)
nr° 13		(MS-MI-TA)

11

<sup>11</sup> Extrait image prise de la méthode *Le violon dansant* (Strinning, Le violon dansant, printemps 2003)

- *Le pas-pique* pour le temps de deux et de quatre avec le même principe que pour la valse (on compte, on se déplace et on ajoute l'instrument) avec des coups d'archet variés :

nr° 19                      nr° 20

nr° 21                      nr° 22

nr° 23                      nr° 24

nr° 25                      et

nr° 26                      et

12

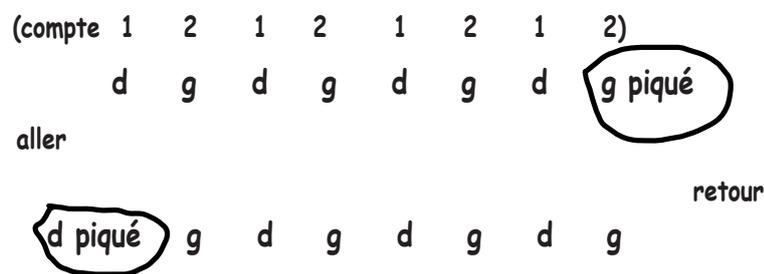
La suite de la méthode devient plus complexe, elle comprend des rythmes inégaux (5/8, 7/8, 11/8) mais grâce à l'introduction de *la valse* et *le pas-pique*, il faut juste mélanger les deux *pas* pour y arriver :

- *Le canard boiteux* conçu pour faciliter la compréhension des temps inégaux, toujours avec la même méthodique en favorisant la danse du corps avec l'alto. Avec un temps de 5/8, commençant par un grand pas de côté avec le pied droit (1<sup>er</sup> croche), on ramène le pied gauche près du droit (2<sup>ème</sup> croche), ensuite un pas sur place avec le pied droit (3<sup>ème</sup> croche), après un grand pas de côté avec le pied gauche (4<sup>ème</sup> croche) et pique avec le pied droit (5<sup>ème</sup> croche). On recommence le même déplacement avec le pied gauche. Une fois compris cette première partie, l'instrument s'ajoute, avec différents rythmes en variant le poussé et le tiré de l'archet :

<sup>12</sup> Image prise du cahier (Strinning, Les Ministrings, 2008) *le violon dansant* (Strinning, Le violon dansant, printemps 2003)

Le dernier *pas* de danse est utilisé pour apprendre à se déplacer dans l'espace avec une musique de 2 ou 4 temps tout en comptant (1,2, ou 1,2,3,4) et avec cette même disposition on ajoute l'alto. En plus d'ajouter les mouvements de pieds ou *les pas de danses* déjà acquis. *Le pas de danse* laisse la place à l'imagination et l'improvisation, dont avec les variations et les directions possibles des pas, les élèves auront l'opportunité de créer une sorte de chorégraphie tout en utilisant l'espace que les entoure.

- *Le crabe*, commence par un pas de côté avec le pied droit, où le pied gauche est ramené et posé près du droit (4 fois la même direction) le dernier temps *piqué* pour reprendre cette marche de crabe avec le pied gauche (aller-retour). Ce déplacement permettra l'utilisation de l'espace :



13

Cette méthode prouvait que le jeu instrumental devenait plus naturel, avec la complicité d'un corps libre et en disposition, amené pour des ordres cérébraux plus claires et précises. Comme précise Tina : « C'est tout un travail neurologique. Utiliser l'espace et le mouvement, principalement des pieds, comme outil pour l'apprentissage, ça libère les crispations au violon en se focalisant sur d'autres tensions. Ça a tendance à lâcher »<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> Extrait d'image prise dans le cahier *Le violon dansant* (Strinning, Le violon dansant, printemps 2003)

<sup>14</sup> Interview de la Radio Télévision Suisse (Strinning, L'ensemble des Ministrings fait des émules avec sa musique dansante, 2022)

### **III. EQUILIBRER LE CORPS ET L'INSTRUMENT AU RYTHME DE LA MUSIQUE TRADITIONNELLE**

#### **1. *Les ministrings* comme curseur des musiques traditionnelles ou musique du monde**

Le groupe *Ministrings* a été créé en 2002 par Tina Strinning, sur demande du conservatoire de Lausanne (Suisse), pour lancer un travail de préparation et d'initiation d'orchestre aux enfants, apprendre à s'écouter et jouer ensemble. Pendant ce travail les élèves dansent et inventent des chorégraphies ensemble afin de s'habituer au travail en groupe (indispensable et fondamental car en scène ils sont complètement autonomes) en sachant que le fait d'avoir des mouvements communs, va rendre le groupe homogène. Cette démarche était le point de départ pour une découverte non seulement de la capacité des enfants à danser, chanter et jouer en même temps, sinon d'une grande variété allant d'un répertoire du classique au contemporain et surtout aux musiques traditionnelles et de jazz « *musique du voyage* » dont ils découlaient un énorme enthousiasme et une ouverture d'esprit vers les autres cultures, vers la culture du voisin.

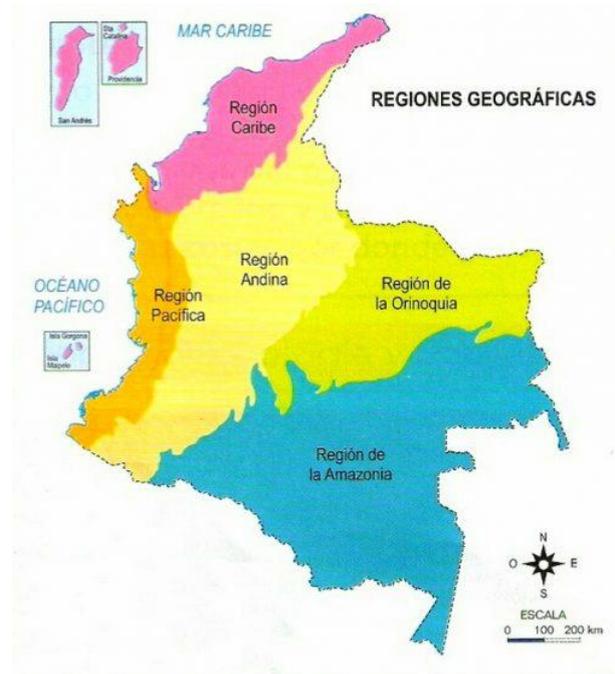
Cette expériences vers les musiques traditionnelles a débuté avec la fondation du groupe TAMATAKIA (du grec : « les petits porte-bonheurs » ou « tes petits yeux noirs ») dont ses origines commence par « le trio Retro » avec Anne-Thérèse Biéri, Tina Strinning, et Maryvonne Ravussin (violon, alto et piano) jouant la musique de la belle époque et dix ans après et avec l'arrivée de Christine Niggeler (accordéon, piano et chant) arrive les musiques et les chants traditionnelles de tout l'Europe, le groupe se transforme en TAMATAKIA orienté vers le spectacle musical vers une musique plus personnelle , des compositions originales mais toujours influencé par la musique du monde, grâce à l'expérience musical de chaque membre du groupe (classique, cabaret, jazz, folk...) alors qu'ils chantaient, dansaient et jouaient ensemble.

Influencé par ce mouvement et cette richesse culturelle combiné avec sa méthode, et accompagné pour le violoniste Baiju Bhatt (violoniste de jazz et des musiques actuelles) elle inclue en plus des fondements de la rythmique, un répertoire classique, contemporain et surtout des *musiques traditionnelles* et de jazz, souvent imprégné de l'atmosphère du voyage, de l'Irlande aux Balkans. Par lequel découvre un magnifique apprentissage des valeurs artistiques et sociales ainsi que l'épanouissement de la personnalité de chacun des élèves qui prennent des responsabilités sur le plan musical et scénique de manière totalement autonome, avec un répertoire qui permet la familiarisation de rythmes irréguliers comme le 5/8 ou le 7/8 très caractéristique de la musique traditionnelle remplie d'une transmission orale (dans l'idée d'une transmission oral).

## 2. Les rythmes traditionnels de la Colombie.

J'en ai été tout de suite séduite pour la possibilité d'utiliser ma culture en utilisant la tradition musicale colombienne à travers ses rythmes irrégulier, à la poésie de son chant populaire (inspirées de ses paysages, de ses souffrances, de ses amours) et à son jeu d'accents et des syncopes (un des caractéristiques plus marquant dans la musique colombienne et qui donne des aires festives), qui pourront apporter non seulement la découverte d'une culture musical traditionnel, mais aussi la possibilité de transformer des répertoires de tradition orale en outils musicales, où les jeux rythmiques, corporelles et les mouvements contribueront en même temps à la formation rythmique, motrice et d'une prise de conscience vers le corps et l'équilibre corporel (en collective ou individuel), fondamental dans le développement de l'instrument, dans l'objectif que le corps et l'instrument devient un seul instrument.

Les musiques traditionnelles, sont des musiques collectives qui jouent un rôle très important dans la cohésion et les liens sociales et culturels de chaque pays, elles ont été conçues comme moyen d'expression et transmission orale familial et communautaire pour approfondir et amplifier les connaissances de la tradition avec des manifestations rurales et urbaines.



<sup>15</sup>La tradition musicale de la Colombie est très vaste et variée (sa faune, sa flore, son climat, ses rythmes, ses danses), et organisée dans ses 6 régions différentes : région *Caribe*, région *Andina*, région *Orinoquia*, région *Pacífica*, région *Insular* et région *Amazonia*. Chacune comporte des caractéristiques uniques et différentes entre ses rythmes, ses danses et ses coutumes.

Pour mieux comprendre et avoir une réalité plus proche et plus fidèle de la variété musical et cultural traditionnelle/populaire, les régions ont été organisées et divisées par sous-régions à partir d'une position géographique (est, ouest, nord et sud) et par axes musicales, permettant d'identifier les musiques traditionnelles de chaque territoire

qui a prioritairement produit à travers une expression culturelle et un contexte social proprement dit.

Tradition musicale région *Caribe* (Caraïbe) :

- *Caribe (est)* : Musique *Vallenata* et rytmes de *Son*, *Merengue*, *Puya* et *Paseo*. Format accordéons et guitare.

<sup>15</sup> Image prise de (Mapa de Colombia con sus regiones, 2019)

- *Caribe (ouest)* : Musique *Cumbia, Bullerengue, Porro, Fandango* entre autres. Formats instrumentaux : *Gaita, Pito atravesado*, ou *Flute de millo, Tambour, baile cantao* (danse et chant).

Tradition musicale région *Pacifica* (Pacifique) :

- *Pacifica (nord)* : Musique de *Porro chocoano*<sup>16</sup>, *abozaos, alabaos* et d'autres pratiques vocales. Format instrumental de *Chirimia* (*Clarinette, Bombo, Jazz palo* (instrument similaire à la batterie), *Platillos* et *Bombardino* (instrument musical du vent).
- *Pacifica (sud)* : Musique de *Currulao, Berejú*, entre autres. Format instrumental avec marimba et chant.

Tradition musicale région *Insular* (Insulaire) :

- usique de *Schottichs, Clypsó, Socca* entre autres. Format instrumental avec *Bandolina, Quijada, Tináfono, Guitarre, Maracas, violon, voix*.

Tradition musicale région *Amazonia* (Amazonienne) :

- Formats très divers influencé par ses frontières avec le Brésil et le Pérou. Musiques hybrides entre les phénomènes de la colonisation et les expressions sonores indigènes. Format instrumental pour imiter les sons de la jungle. Avec une grande variété de Flûtes.

Tradition musicale région *Orinoquia* (Orénoque) :

- Musique de *Joropo llanero, Joropo central et Joropo Oriental*. Formats instrumentaux de *Arpa llanera et Bandola, Cuatro et Capachos*.

Tradition musicale région *Andina* (Andine) :

- *Andina (centre-est)* : Musique de *Torbellinos, Guabina, Carranga, Bambuco, Pasillo* entre autres. Formats instrumentaux (instruments percussifs, instruments à cordes pensées et de vent) de *torbellino*<sup>17</sup>, *estudiantinas, trios* et *practicás vocales* (ensemble vocale).
- *Andina (centre-ouest)* : Musique de *Bambuco, Pasillo, Shotis, Rumba* entre autres. Formats *campesinos* (paysan), *estudiantinas, practicás vocales*.
- *Andina (centre-sud)* : musique de *Sanjuanero, Caña, Rajaleña, Bambuco* entre autres. Formats de *cucamba*<sup>18</sup>(*tamboras, chuchos, esterillas, cienpies*), *trios, duetos vocales* (duo vocales).
- *Andina (sud-ouest)* : Musique de *San Juanito, Pasillo, Tincu, Huayno* entre autres. Formats *campesinos, bandas de flautas* (ensemble de flutes), *andino sureño*.

Ce développement sera concentré sur la tradition musicale de la région Andine (région de mes parents et grands-parents) que compte d'une tradition musicale très riche et qui offre une

<sup>16</sup> Choco, ville de la Colombie, située entre l'Océan Pacifique et les Andes occidentales

<sup>17</sup> Format *Torbellino* : Instruments percussifs : *chuchó, cucharas, carraca, quiribillos, zambumbia* ; instruments à cordes pensées : *tiple, requinto* ; et de vent : *flute de pico*)

<sup>18</sup> Format vocal et instrumental (instruments rythmes-percussives de l'organologie traditionnels) caractéristique du centre-sud de la Colombie.

grande variété rythmique, à travers ses accents et ses syncopes et principalement la mensuration en contreposition.

### 3. Les rythmes traditionnels de la *Région Andine* comme futurs outils dans l'enseignement ?

Je voudrais expliquer dans cette partie, un rythme traditionnel de la région andine, ses caractéristiques et leurs possibles utilisations vers une découverte et un épanouissement culturel et musical chez les élèves, dont l'apprentissage musical rythmique et mélodique, l'improvisation dans le jeu instrumental, le chant, et la danse feront partie des possibilités pédagogiques que ces rythmes traditionnels pourront offrir, afin de créer un espace où l'apprentissage de l'enfant ou adulte et les traditions culturelles deviennent compatibles.

La *Region Andina*, située au milieu du pays et placée sur les trois cordillères (occidentale, centrale et orientale), compte une tradition ethnique et culturelle très riche et ample, grâce au processus de peuplement où sont intervenus les natifs américains, les espagnols, les africains en plus du peuple indigène et des paysans qui ont apportés en plus des instruments, des danses, des costumes, des chansons et des traditions différentes, une identité émotionnelle, esthétique et sociale particulière à cette région.

Ses rythmes sont transcrits dans une base de mesure combinée ou en contreposition du 6/8 et 3/4. Exemple :



Avec des accents (qui donnent l'impression de « perdre » ou de déplacer les temps forts) ou des syncopes<sup>19</sup> internes ou externes (un élément fondamental dans ses musiques) qui lui donne un air festif et un soutien rythmique à la danse.

Grafico 3-3. Sincopa.  
A) Sincopa interna. B) Sincopa externa



20

<sup>19</sup>Tiré du dictionnaire Larousse : La syncope est un procédé rythmique qui consiste à déplacer, en prolongeant, un temps faible sur un temps fort ou sur la partie d'un temps.

<sup>20</sup> Exemple pris de (Franco-Arbelaez, Lambuley-Alférez, & Sossa-Santos, 2008)

Offre aussi une importante variété rythmique qui pourra se développer dans le travail de dissociation et coordination corporel.



21

Je voudrais donc développer cette théorie avec le *Pasillo*, de la région andine qui donnera des possibilités rythmiques et mélodiques (pour danser, chanter, jouer) très variés et adaptables dans le travail individuel et groupal (équilibre, posture, naturalité, interprétation) de son corps et de l'instrument comme une extension de lui.

<sup>21</sup> Image prise de (Franco-Arbelaez, Lambuley-Alfárez, & Sossa-Santos, 2008)

## Le Pasillo :

A la différence du *Bambuco* (qui a été rapidement considéré comme musique national grâce à son héritage paysanne et populaire) le *Pasillo* a dû passer par un processus de « nationalisation » en raison de ses origines aristocratiques entre le *pasillo* et la *valse* (son prédécesseur européen). La valse était dans un deuxième scénario (la danse), dans lequel au milieu du XIX siècle commence à être appréciée et c'est possiblement l'époque où la musique (où ils partageaient le même patron rythmique) retrouve les caractéristiques qui configurent le *pasillo*, comme danse national et comme un métissage indo-européen.



Écrit en mensuration de 3/4, avec une matrice ternaire de division binaire. Interprété dans divers formats instrumentaux et vocaux entre le duo vocale/instrumental, trio instrumental *andino* (andine) et l'*estudiantina*.

Gráfico 3-9. Ejemplos de régimen acentual tético.

Melodía

Tiple

Guitarra

Bajo

Percusión

Le *Pasillo* comme son nom l'indique est dérivé de « dar pequeños pasos o “pasillos” » faire de petits pas. Influencés par les figures classiques de la valse. Les pas de danse consistent à des petits sauts de droit à gauche en ce balançant d'un côté à l'autre marquant des syncopes avec les pieds.

(Franco-Arbelaez, Lambuley-Alferez, & Sossa-Santos, 2008)

Il y aura deux moments dans la pratique de cette théorie, le premier et très important, celui de la découverte rythmique et mélodique avec une expérimentation en mode improvisatrice (corps et alto) et le deuxième aussi important, la compréhension et l'assimilation du rythme traduit à l'aide de *pas* de danse en ajoutant le corps et l'instrument.

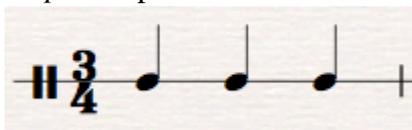
Espace de découverte : un travail en groupe d'écoute et de ressentie dont chaque élève exprime à sa façon l'expérience vécue :

1. Faire écouter une pièce avec le rythme du *pasillo*, essayant trouver ses particularités.
2. Chaque élève exprime et partage ce qu'il a trouvé ou ressentie dans le rythme ou la mélodie.
3. Utiliser des mouvements corporels n'importe lesquels, pour traduire et suivre librement la musique.
4. Prendre l'alto et jouer en cherchant à reproduire les timbres des instruments traditionnels identifiés pendant l'écoute, à travers un pizzicato normal et ponticello, ricochet, staccato, legato.
5. Expérimentation de jeu de l'alto, on cherche tous différentes façons de jouer, comme une guitare ou un violoncelle toujours dans l'esprit de réveiller son imaginaire et d'éveiller ses capacités et ses idées.

Après cette séance de découverte l'idée est de passer à l'espace pratique et théorique à travers la compréhension du rythme en mensuration combiné ou en contraposition commençant par les pieds, suivi de pizzicatos, de l'archet et de la voix.

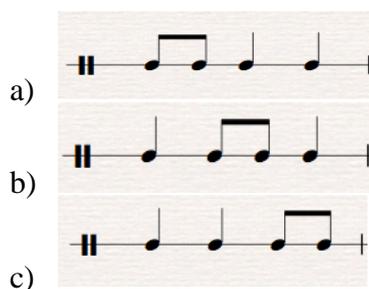
Espace d'application et expérimentation théorique du rythme traditionnel : Organiser un ordre de difficulté rythmique et de coordination pour une meilleure intériorisation, une fois le rythme compris à la voix et aux pizzicatos on passe à l'archet.

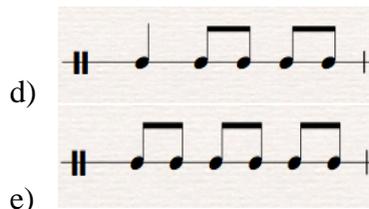
I. Le *pas* de pieds en 3/4 :



Pied droit premier temps, deuxième temps, le pied gauche s'approche au pied droit, ensuite le pied droit fait le troisième temps sur place, et le pied gauche part dans l'autre sens pour répéter l'action.

1. Exercices de dissociation rythmique :





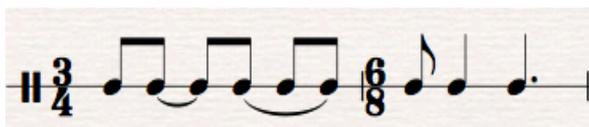
2. Introduction des accents et syncopes afin de se familiariser avec la mensuration combinée ou en contraposition :



3. Mensuration combinée avec une difficulté majeur :



II. *Pas de pieds* en 6/8 :

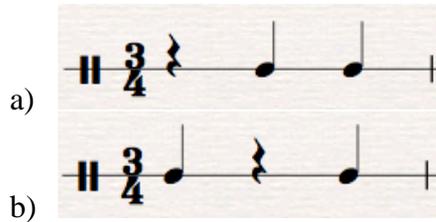


Le premier saut se fait avec le pied droit qui marque la 1<sup>ère</sup> croche, suivi du pied gauche qui marque en *pique*<sup>22</sup> la 2<sup>ème</sup> croche et la 3<sup>ème</sup> (formant une noire), ensuite le pied droit marque sur place la 4<sup>ème</sup> croche pendant que le pied gauche se de place sur la 5<sup>ème</sup> et

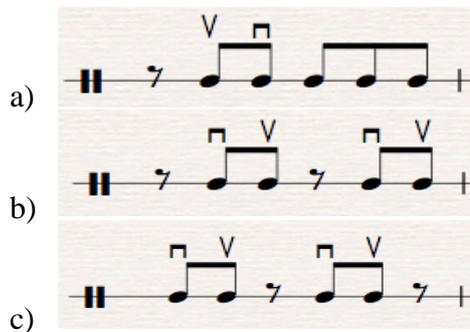
<sup>22</sup> Concept de Tina Strinning sur (Strinning, Le violon dansant, printemps 2003)

6<sup>ème</sup> croche vers la gauche pour arriver sur l'autre côté et recommencer le même *pas* tout en se déplaçant d'un côté à l'autre ou en tournant en cercles sur la scène et sur eux même.

1. Ces exercices pourront se faire aussi avec le premier *pas* du pieds :



2. Variations des archets avec des effets spéciaux toujours dans un travail de dissociation du rythme et coordination du corps et l'instrument :



A travers ses rythmes irréguliers et en contreposition (particulier de cette région), ses chansons (remplies de poésie), ses instruments traditionnels (mélodiques, harmoniques et percussives) ses danses (avec des pas qui raconte toujours une histoire), permettront un travail culturel et musical, avec une découverte des rythmes traditionnels comme le *Pasillo*, et dans un future le rythme du *Joropo* ou du *bambuco* dans la possibilité de reproduire des sonorités singulières des instruments traditionnels avec les moyens de l'instrument, en travaillant l'équilibre corporel (avec et sans instrument) pour gérer son espace (à travers ses danses et ses rythmes), et avoir une conscience du corps, et de l'alto comme un seul instrument.

#### IV. CONCLUSION

La conscience du corps doit devenir fondamental pour tout musicien et principalement pour les instrumentiste à cordes frottées qui ont des mouvements contrastants mais régulièrement complémentaires, donc ils ont besoin d'une adaptation de l'équilibre, même si la base de notre équilibre corporelle n'est pas consciemment stable (surtout pour les altistes ou violonistes dont le travail reste très concentré dans la partie haute du corps comme parlé précédemment), la partie basse ne pourra pas être en lien avec la partie haute et donc l'instrument n'est pas coordonné, d'où l'importance de ce déblocage des pieds, des jambes, du bassin, du dos et de la tête qui pourra libérer nos bras, mains, doigts et instruments (comme une extension du bras).

Comme déduit Hoppenot le jeu de l'altiste et du violoniste, reste trop concentré sur les problèmes de l'instrument, le manque de sonorité ou de résonance, la difficulté de passé d'une position à l'autre en laissent de côté le reste du corps. Un corps a aussi besoin d'attention et de soin, pour être libre des crispations et des douleurs accumulés psychologiquement et physiquement. Les méthodes comme celle de Emile Jaques-Dalcroze avec la *rythmique*, qui utilisent les mouvements corporels pour traduire des rythmes musicaux et le travail développé par Tina Strinning à la familiarisation de la musique traditionnelle créant le groupe *ministrings* (groupe qui m'a fortement inspiré pour utiliser les musiques et les rythmes traditionnels de la région andine, Colombie) dont la danse, le chant, la musique et l'improvisation prend une grande place dans l'épanouissement des enfants et une ouverture d'esprit vers d'autres cultures, permettent le développement de cette théorie dans l'apprentissage du rythme et de l'équilibre à travers des mouvements corporels.

Ces rythmes traditionnels favoriseront un travail corporel, mental et instrumental très variés et complémentaire avec un espace pour l'improvisation (non seulement avec l'instrument, mais aussi avec la danse et le chant) dans un travail de groupe ou individuelle à travers le *pasillo* dont ses rythmes irréguliers et en contraposition pourront améliorer la communication entre le cerveau et le corps et donner un accès à l'équilibre corporel, qui avec la pratique deviendront des mouvements très naturels et qui viendront accompagner le jeu instrumentale et dansant comme une extension et pas comme un objet extérieur en recherche des nouveaux effets sonores afin d'imiter quelques instruments traditionnels pour se mettre dans l'ambiance de la musique populaire.

Le *pasillo*, avec ses costumes, ses instruments traditionnels, sa danse, et sa musique, seront travaillés et expérimentés pendant le dernier stage de pratique et pédagogique de l'Ecole Supérieur de Musique Bourgogne Franche-Comté, afin de les utiliser comme un outils pédagogique différent et populaire en éveillant le corps et l'instrument pour l'organiser en deux moments différents : un premier espace de découverte, d'écoute et de ressenti, dont les élèves pourront interpréter librement la musique qu'ils entendent comme une improvisation et un deuxième espace d'expérimentation et pratique sur un rythme qui sera varié et interprété avec des mouvements corporels, du chant et de l'alto ce qui permettra une maîtrise du corps et de

l'alto dans un contexte musicale et rythmique populaire/traditionnel colombien (dans l'objectif d'inclure d'autres rythmes comme le *joropo*<sup>23</sup> ou le *bambuco*<sup>24</sup>).

---

<sup>23</sup> Information complète du *joropo* en annexe

<sup>24</sup> Information complète du *bambuco* en annexe

## V. **Bibliographie**

- Alvarado, G. (2021, 12 18). *Flautas amazonicas*. Récupéré sur Del Amazonas, enciclopedia amazonica en linea: <https://delamazonas.com/musica/flautas/>
- Aristizabal-Ospina, A. (2020). La Rueda de Gaitas provenientes de la COsta Caribe Colombiana en la escena artistica musical de Santiago de Cali. Colombie.
- Banco de la republica (biblioteca virtual). (s.d.). *Soun fahn ya - Sounds from here, Sonidos de acá*. Récupéré sur banrepcultural.org: <https://www.banrepcultural.org/sonidos-de-aca/#seccion-uno>
- Banrepcultural.org. (2020). Colombia en un bambuco. Colombie.
- Barbesant, M. (1987). *Technique d'adaptation aux troubles de l'équilibre*. Masson, Paris.
- BRICE, M. (2003). *Pédagogie de tous les possibles, La Rythmique Jaques-Dalcroze*. Papillon.
- Colombia, U. d. (s.d.). *Ensamble de músicas del Pacífico colombiano*. Récupéré sur musica uniandes : <https://musica.uniandes.edu.co/comunidad/estudiantes/grupos-estudiantiles/ensamble-de-musicas-del-pacifico-colombiano/>
- D, H. A. (s.d.). Flauta de millo. *Un poco de pintura*.
- Formica, D. (s.d.). *doraformica*. Récupéré sur DESSINER LE MOUVEMENT: <https://www.doraformica.com/rythmique1.html>
- France, A. D. (s.d.). *Pédagogie Dalcroze*. Récupéré sur dalcroze.fr: [http://www.dalcroze.fr/crbst\\_3.html](http://www.dalcroze.fr/crbst_3.html)
- Franco-Arbelaez, E., Lambuley-Alferez, N., & Sossa-Santos, J. E. (2008). *Musicas Andinas de Centro Oriente*. Colombie: Ministerio de Cultura.
- Garcia, N. (2021). *l'importance d'une bonne posture*. Récupéré sur PosturalBall: <https://posturalball.fr/limportance-dune-bonne-posture/>
- Guignard, C. (2020). Adolphe Appia : espaces rythmiques. *Adolphe Appia : espaces rythmiques. La rencontre avec Emile Jacques-Dalcroze*. Genève.
- GYM, F. F. (s.d.). *Gymnastique rythmique*. Récupéré sur ffgym: <https://www.ffgym.fr/>
- Hoppenot, D. (1981). Le violon intérieur. Van de Velde.
- Ingrid Lorena, R.-C. (2017). Folclor tradicional colombiano, Caribe. Colombie.
- Mapa de Colombia con sus regiones*. (2019, 3 16). Récupéré sur MAPA DE COLOMBIA.
- Quintero-Carreño, L. M. (2010). Region andina colombiana. Colombie.
- Strinning, T. (2003). Les violons dansants. Genève.
- Strinning, T. (2008). Les Ministrings. Laussane, Suisse. Récupéré sur <http://ministrings.ch/index.php>

Strinning, T. (2022, août 24). L'ensemble des Ministrings fait des émules avec sa musique dansante. (P. P. Cadert, Intervieweur, & L. Donet, Éditeur) Récupéré sur <https://www.rts.ch/info/culture/musiques/13316744-lensemble-des-ministrings-fait-des-emules-avec-sa-musique-dansante.html>

Strinning, T. (printemps 2003). *Le violon dansant*. Lausanne, Suisse. Récupéré sur <http://violons.dansants.jonglor.net/documents.php>

Suisse, s. a. (s.d.). *Qu'est-ce que l'anthroposophie ?* Récupéré sur anthroposophie.ch: <https://www.anthroposophie.ch/fr/>

telesurtv. (2014). 29 de abril Dia internacional de la danza.

Villar, J. C. (2017). Etnomusicologia del Vallenato. *Opinion Caribe*.

## Annexe 1

### Entretiens : Nancy HEZARD, Harpiste, professeur de *Formation Musical* au CRR de Dijon, professeur aussi de contrebasse et du piano.

1. Enseignez-vous aussi bien aux enfants qu'aux adultes ?

Travail avec des enfants le plus petit de 7 ans, qui commence à apprendre la musique, l'instrument. Groupes de cycle 2 et 3, jeunes enfants (15ans) et aussi adultes inclus dans le niveau FM.

2. Avez-vous des cours individuels et de groupe ?

Que de travail en groupe.

3. Dans votre expérience trouvez-vous le travail en groupe plus bénéfique que celui en individuel ?

Le travail en groupe est le plus bénéfique, car les élèves trouvent plus de support, quand ils sont tous dans le même apprentissage.

4. Quelles sont les difficultés les plus récurrentes chez vos élèves ?

En ce moment je suis une grande réflexion parce que je trouve que le plus difficile à faire progresser, prendre conscience des choses c'est l'aspect mélodique. Tout ce qui est rythmique ça c'est mets en place, ça se travaille il y a plein d'outils pour ça. En ce moment je réfléchis, comment arriver à faire prendre conscience à un élève de tous c'est aspect mélodique, je me raconte qu'il y a des grandes élèves qui sont déjà en cycle 2 c'est limite qu'ils ne repèrent pas que le son mont ou décent, ils sont capables d'écrire, le problème c'est le lien de ce qu'ils entendent et ce qu'ils écrivent

Tout qui est rythmique, se met en place plus facilement, mais l'aspect mélodique je trouve qu'est le plus difficile. Je suis en pleine réflexion et à la recherche des outils, qui permettront aux élèves de prendre conscience de tout cet aspect mélodique et où ils pourront trouver le lien de ce qu'ils entendent et ce qu'ils écrivent.

5. Pensez-vous que ces difficultés soient dues au contexte psychologique ? (Familial, confiance...).

Il y a plusieurs choses comme le manque de confiance ou un accompagnement insuffisant de son processus.

C'est important de leur montrer ce qui savent et leurs aider à progresser ce qui va moins bien.

6. Utilisez-vous des méthodes pédagogiques hors du commun (impro, dalcroze, O. Passo...) ?

J'utilise beaucoup l'aspect création, travail sur les émotions, comment s'exprimer avec la musique (improvisation), si on est triste ou joyeux. Mettre en musique un tableau, avec son imagination, son ressenti.

7. Quelles méthodes pédagogiques utilisez-vous le plus souvent ?

Je n'ai pas vraiment de préférence, soit Dalcroze, O.Passo, ou Willems, je suis curieuse de tout. Après je retiens ce qui va plus, qui me plaît et que surtout qu'ira bien aux élèves, et je fais un mélange.

8. Connaissez-vous la méthode Dalcroze ? Comment l'avez-vous découverte ?

Oui, plus l'aspect rythmique et ludique, en utilisant le corps accompagner des cerceaux, des balles. J'ai découvert la méthode pendant mes études à Lyon. Ce qui m'a vraiment plu était le côté ludique et le côté ressenti directement avec son corps.

9. De quelle façon faites-vous évoluer votre pédagogie et de quelle façon l'adaptez-vous pour un meilleur épanouissement des élèves comme de l'enseignants ?

On envie de rester avec des choses qu'on aime, faire ce qu'on connaît, mais c'est important de se remettre en question et accepter chercher des choses différentes avec les élèves. Il faut toujours rester motivé, pour eux et pour nous les enseignants.

Je pense que l'essentiel pour un enseignant est de rester en mouvement, de rester curieux, d'échanger, d'être à l'affût de nouvelles choses, d'être toujours en train de chercher.

## **Annexe 2**

**Stéphanie COMBETTE, Professeur d'Enseignement Artistique au Conservatoire de Dijon. Enseignant en formation musicale aux musiciens et aux danseurs.**

1. Enseignez-vous aussi bien aux enfants qu'aux adultes ?

Au conservatoire je n'ai plus que des enfants 8 ans et ados jusqu'à 18/20 ans

2. Dans votre expérience trouvez-vous le travail en groupe plus bénéfique que celui en individuel ?

Oui, pour moi le travail collectif est très bénéfique, cela n'empêche pas le travail individuel au sein du collectif.

3. Quelles sont les difficultés les plus récurrentes chez vos élèves ?

Difficultés rythmiques

4. Pensez-vous que ces difficultés soient dues au contexte psychologique ? (Familial, confiance...)

Liées au corporel, parfois manque de confiance, mais ce sont des danseurs, alors le problème est plutôt moteur, difficultés vocales (justesse, confiance...).

5. Comment avez-vous découverte la méthode Dalcroze ?

Premier stage lors de ma formation au cefedem de Dijon, puis visite à l'institut de Genève, puis formation continue là-bas.

6. De quelle façon faites-vous évoluer votre pédagogie et de quelle façon l'adaptez-vous pour un meilleur épanouissement des élèves comme de l'enseignants ?

Le public change, enfant, ados, il faut apporter des choses nouvelles, elles s'articulent aussi autour des schémas pédagogiques et des projets décidés en équipe.

### Annexe 3

**Vinciane BERANGER, Altiste, Professeur à la Haute Ecole de Musique de Lausanne (Suisse) et au Conservatoire à Rayonnement Régional de Saint-Maur-des-Fossés (94). Titulaire du Certificat d'Aptitude à l'enseignement de l'alto, elle donne régulièrement des Master Classes et participe à des jurys.**

1. Enseignez-vous aussi bien aux enfants qu'aux adultes ?

J'ai enseigné à des adultes amateurs, j'enseigne aux enfants et aussi à des jeunes professionnels en sous de 30 ans.

2. Avez-vous des cours individuels et de groupe ?

Dans l'enseignement de l'alto, j'essaie d'avoir des cours collectives. En particulier pour le premier cycle et en CRR pour le 3eme et 4eme cycle.

3. Dans votre expérience trouvez-vous le travail en groupe plus bénéfique que celui en individuel ?

Je ne peux pas dire que le travail de groupe soit plus bénéfique, je pense qu'il apporte autre chose. Pour le travail en alto, ma position ce qu'idéalement il faudrait un cours individuel et un cours collectif. Dans le cours individuel et surtout pour nous instruments à cordes, on peut travailler sur la position et sur l'intonation de manière individuel, ça c'est incontournable et un cours collectif on peut aussi parler d'intonation, parce que on peut construire et faire des accords et c'est important aussi pour la dynamique de la classe, c'est très motivant. Quelque fois jouer devant le professeur peut être intimidant ou bien peut devenir routinière, le groupe vraiment dynamise et donne de l'envie peut être plus que dans un cours individuel.

4. Quelles sont les difficultés les plus récurrentes chez vos élèves ?

Les difficultés des élèves sont vraiment très variées, il n'y a pas de règles. Ce qui revient suivant va être l'organisation du travail et le soutien au travail, qui manque parfois à la maison (comment je me mets au travail, qu'est-ce que je fais quand je travaille), avec un adolescent ou un jeune adulte l'organisation du travail se transforme à comment gagner en efficacité. Avec les enfants qui n'ont pas de soutien de la part de parents qui incite l'enfant à se mettre au travail devient très compliqué pour leur épanouissement.

Dans les autres problèmes et de manière général, il y a la motivation chez les adolescents (quand on est enfant on pratique soit pour faire plaisir à quelqu'un d'autre, au professeur, au parent, ou idéalement à sois même), les repères changent et les envies aussi. Il peut y avoir aussi des problèmes de coordination avec de jeunes qui ne sont pas très latéralisés, pas beaucoup d'indépendance de deux mains, ou des difficultés à prendre conscience de son corps, de savoir comment il fonction. C'est un période délicat pour les adolescents, le schéma corporel change et son centre de gravité aussi.

5. Pensez-vous que ces difficultés soient dues au contexte psychologique ? (Familial, confiance...).

C'est évident qu'en soutien familial va être propice au travail. Un jeune qui n'aura pas confiance en lui, en général n'aura pas confiance avec la musique non plus, sauf s'il se rend compte que la musique est un moyen d'expression personnel, mais en général la construction personnel et psychologique on la ressent sur l'instrument aussi.

6. Utilisez-vous des méthodes pédagogiques hors du commun (impro, dalcroze, O. Passo...) ?

J'ai longtemps enseigné des méthodes classiques, aujourd'hui j'enseigne avec l'improvisation et avec la méthode *Colourstrings* pour les petits.

7. Quelles méthodes pédagogiques utilisez-vous le plus souvent ?

Entant que maman j'ai assisté à deux ans d'apprentissages de la méthode Suzuki, pour ma fille qui avais entre 3 et 5 ans, donc je suis assez familiarisée avec ce geste de chante de la maman et la répétition sur l'instrument. Il y a beaucoup d'accès sur la répétition mais pas sur la créativité comme la méthode de *Colourstrings*.

8. Connaissez-vous la méthode Dalcroze ? Comment l'avez-vous découverte ?

Oui, ce qui me semble très importante dans la méthode Dalcroze c'est l'utilisation de la spatialisation, cette méthode permet aux enfants jouer avec ce concept avant que leur rationnel n'apparaisse, dont leur compréhension est plus dans le corps que dans le cerveau. J'ai la découverte aussi en tant que parent. À Paris, j'ai vu 3 à 4 ans de formation musicale, couplé avec la Coral et la danse.

9. De quelle façon faites-vous évoluer votre pédagogie et de quelle façon l'adaptez-vous pour un meilleur épanouissement des élèves comme de l'enseignants ?

La réflexion pour l'enseignant doit être là et en permanence, ce qu'il faut évaluer, comment on évalue, comment pratiquer l'auto-évaluation. Je me serve de l'improvisation, la méthode *Colourstrings*, la gestion des émotions, la communication et une approche positive de l'enseignement. La formation est sur l'instrument et la technique pédagogique mais aussi sur leur relationnel et le recoule qu'on peut prendre.

## Annexe 4

### Le Bambuco

Est un des rythmes les plus représentatifs de la région Andine, il commence son début au XIX dans le *Gran Cauca*<sup>25</sup>. Se disperse rapidement par le sud et le nord à travers les rivières du *Cauca* et *Magdalena*. En moins de 50 ans il est considéré comme la musique et la danse caractéristique de la musique nationale.

**Rythme :** Il est écrit à 3 temps alternant le 3/4 et le 6/8, avec une matrice rythmique binaire et une division ternaire. Traditionnellement ce rythme est interprété par 4 formats instrumentaux différents : Duo vocale/instrumental, Trio instrumental *andino*<sup>26</sup> (andine) et *estudiantina*.

Gráfico 3-10. Ejemplos de régimen acentual anacrúsico.

The musical score consists of five staves, each with a 6/8 time signature. The staves are labeled on the left: Melodía, Tiple, Guitarra, Bajo, and Tambora. The Melodía staff shows a sequence of notes with accents (V) above them. The Tiple staff shows a sequence of notes with accents (V) above them and 'x' marks below the notes. The Guitarra staff shows a sequence of notes with accents (V) above them. The Bajo staff shows a sequence of notes with accents (V) above them. The Tambora staff shows a sequence of notes with accents (V) above them and 'x' marks below the notes. The score is divided into three measures by vertical bar lines.

**Danse :** Le pas de danse consiste à placer un pied devant l'autre, puis, sur la pointe de l'orteil, le faire glisser en reculant d'un petit saut. Variés entre mouvements doux et de mouvements forte quand le corps s'élève.

<sup>25</sup> Fait référence à la partie de la région du Pacifique et de l'Amazonie créée en 1857. La constitution politique colombienne de 1886 change son nom pour le *Departamento del Cauca* (Département Cauca).

<sup>26</sup> Format des cordes pensés (*tiple, guitare et bandola*)

## Le Joropo :

Est une expression d'art culturelle qui intègre la poésie, la danse, le chant et la musique, dans un système de créativité improvisatrice sur de paramètres et structures définies dans le style. Existe trois types de *joropo* organisés par régions avec différents formats d'instrumentations et de style : le *joropo Oriental*, le *joropo Central* et le *joropo Llanero* (*joropo Colombo-Vénézuélien*). On peut trouver une hybridation entre la région Andine et la région de l'Orénoque avec la présence du *requinto* et du *tiple* (instruments traditionnels de la région Andine).

**Caractéristique rythmique :** Ecrit en mensuration de 3/4, avec une matrice ternaire de division binaire, dont les accents ressorts les syncopes modifiant ainsi la sensation du rythme ternaire. Instrumentations ; *Arpa llanera*, *cuatro*, *maracas*, *bandola* et quelque fois le *requinto* ou le *tiple*.

### BASE DE PASAJE – JOROPO POR CORRÍO

Fuentes: NOEL CHARRY, VÍCTOR HUGO MANCERA, ALFREDO PÉREZ, OSCAR A. ZULUAGA.

The image shows a musical score for 'Base de Pasaje - Joropo por Corrió'. It is written in 3/4 time. The score includes several parts: 'Background' (treble and bass clef), 'Platillos', 'Redoblante', 'Bombo', and 'Var. Red.'. The background part features a melodic line with a 'Var.' section. The percussion parts show rhythmic patterns for the platillos, redoblante, and bombo, with the redoblante and bombo parts including accents.

**Danse :** Musique très festive composée des mouvements lents et rapides. Avec des pas très marquant à l'aide des pieds et du corps entière, dont suivent fidèlement les mouvements de la musique. Consiste en amener le pied droit vers l'avant, comme première action, pour après le glisser vers l'arrière, pendant que le pied gauche va aussi vers l'avant (façon alterné) pour après glisser vers l'arrière. Ce *pas* s'arrête quand la musique change de rythme et accompagné de l'homme qui marque aussi le changement, frappe le sol avec le pied comme une invitation à la femme pour qu'elle fasse son *pas d'escobilla*<sup>27</sup> (balai).

<sup>27</sup> Escobillado : es le mouvement des femmes, elles ramènent les pieds devant de façon alternés, en balayant les pieds avec des mouvement rapides.



