

**Thibaud Rezzouk**

**Comment parler de respiration aux jeunes hautboïstes ?**

Mémoire de pédagogie pratique  
sous la direction de Guillaume Roy  
ESM Bourgogne Franche-Comté  
Septembre 2022



# **Comment parler de respiration aux jeunes hautboïstes ?**

Thibaud Rezzouk

Mémoire de pédagogie pratique,  
sous la direction de Guillaume Roy

ESM Bourgogne Franche-Comté

Septembre 2022

## **Remerciements**

Je remercie vivement Alix Pengili, Hélène Gueuret, Xavier Mallamaci et Guillaume Têtu d'avoir gentiment répondu à mes questions, tout au long de ma réflexion.

Je remercie également mes deux tuteurs au CRR de Dijon, Dominique Dournaud et Bernard Quilot, ainsi que leurs élèves, avec qui j'ai pu travailler ces deux dernières années.

Merci enfin à Guillaume Roy pour sa direction rassurante et son travail de relecture.

## Table des Matières

Remerciements.....	4
Introduction.....	7
Le souffle du hautboïste.....	8
I - Diagnostics.....	13
1 - La situation de l'enseignement de la respiration.....	13
2 – Le diagnostic dans le cours, par l'observation et l'écoute.....	18
3 – L'auto-diagnostic : la conscience de la respiration.....	21
II - Moyens.....	24
1 – La sensation physique, le toucher.....	24
2 – Les représentations du corps.....	27
3 – Les consignes de jeu.....	30
Conclusion.....	33
Bibliographie.....	36
Annexes.....	37



## **Introduction**

J'ai, tout au long de mon apprentissage du hautbois, été confronté à l'utilisation de ma respiration. Cet élément du jeu a constitué la principale difficulté dans ma progression, et me préoccupe encore fortement, arrivé à un niveau pré-professionnel. Cela semble tout naturel pour un instrumentiste à vent que la respiration soit au cœur de l'apprentissage ; pourtant, je constate que la question, en tant que telle, a peu été abordée dans mes cours avant un certain niveau de spécialisation, ni dans ceux que j'ai pu observer autour de moi. Je remarque aussi que la plupart des élèves développent de mauvaises habitudes dans l'utilisation de la respiration qui freinent leur progression en tant qu'instrumentistes.

La question de la respiration devrait-elle être travaillée beaucoup plus souvent dans les cours de hautbois, comme il pourrait sembler logique et souhaitable ? Est-ce au contraire un sujet qu'il faut aborder avec beaucoup de retenue avant un certain âge, ou niveau de pratique, et pour quelles raisons ?

Ces questions me paraissent légitimes, quand on a une approche assez utilitariste du corps, dont on met en jeu un fonctionnement profond à des fins musicales. Puisqu'on parle d'un phénomène corporel parfaitement naturel il n'est peut-être pas évident non plus de savoir comment en parler : il faut réfléchir à ce qu'on décrit précisément et la façon dont on peut le faire comprendre et surtout ressentir. Par ailleurs, sans proprement « parler de respiration » dans le cours, peut-on mettre en place le souffle instrumental, et comment ?

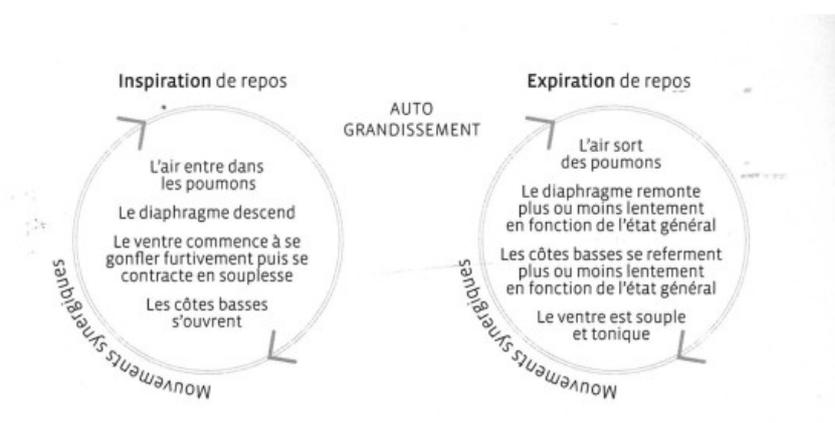
Mon expérience d'enseignant étant encore très succincte (elle se limite au cadre de ma formation au DE), je rendrai surtout compte d'un travail d'observation et d'état des lieux de la question. Je n'ai que peu éprouvé, par moi-même en tant qu'enseignant, les solutions aux problèmes que soulève mon sujet.

Je ferai d'abord part dans ce mémoire de mes réflexions, mes observations et mes discussions avec des spécialistes et des élèves sur la question de la respiration dans l'enseignement du hautbois. Je présenterai dans un second temps les réponses et les solutions mises en œuvre par les enseignants que j'ai rencontrés. Il me paraît nécessaire toutefois, avant toute réflexion pédagogique, de s'intéresser à ce que représente la respiration dans la technique du hautbois, afin de mieux saisir les enjeux de cette question.

## Le souffle du hautboïste

Comme nous le disent si bien Charlotte, Lila et Clémence, élèves en deuxième cycle du CRR de Dijon, le hautbois « est un instrument à VENT. Il faut respirer ». Face à cette évidence si élémentaire, quelles sont les questions que doivent se poser le hautboïste, et le professeur de hautbois ? Pourquoi réfléchir à un phénomène inconscient, auquel nous n'avons pas à penser pour vivre, et quelles conséquences ?

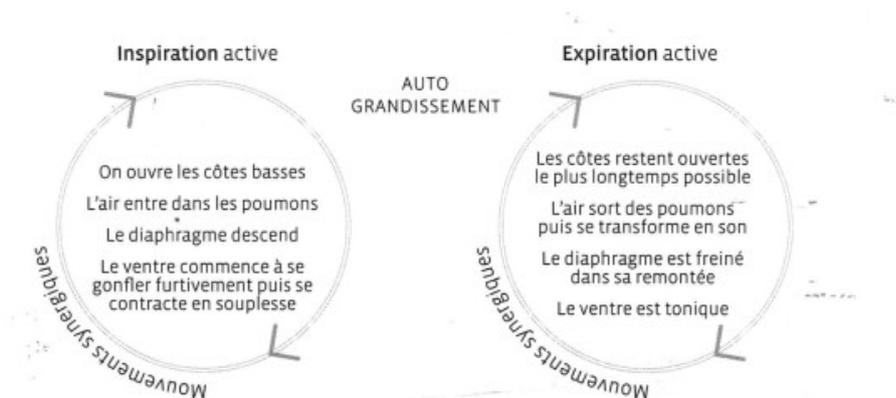
Nous pouvons identifier différentes respirations. Dans *La fabrique du son, guide pratique pour chanteurs, instrumentistes à vent et orateurs*, Catherine Delvaux, kinésithérapeute et ostéopathe diplômée en médecine des arts-musique, décrit les types de respiration. Elle propose d'abord de distinguer une respiration de repos, de la respiration « amplifiée » destinée aux musiciens et orateurs. Pour la première, les liaisons qui existent entre les différents éléments de la chaîne anatomique qui constituent ce qu'on appelle la « colonne d'air », ainsi que l'aide du réflexe proprioceptif myotatique<sup>1</sup> permettent à l'inspiration et l'expiration de se succéder naturellement sans mobiliser la pensée, tout en participant à l'équilibre général du corps. La plèvre qui enveloppe les poumons les sépare tout autant qu'elle les relie au thorax et au diaphragme. Lorsque le centre de ce dernier descend, il entraîne l'ouverture des poumons qui appellent alors l'air. Ce mouvement vers le bas et les côtés repousse les viscères et fait gonfler le ventre et le bas du dos. Mais la ceinture abdominale, étirée, se contracte légèrement par réflexe et limite le gonflement, puis accompagne la fermeture des côtes à mesure que le diaphragme se relâche et remonte à sa position initiale, chassant l'air.



Dans sa version amplifiée, cette respiration que nous pouvons qualifier de « diaphragmatique » est active. L'inspiration est tonique, l'air entre en même temps que le diaphragme descend. Les côtes

<sup>1</sup> Contraction réflexe d'un muscle en réponse à son propre étirement.

basses sont volontairement ouvertes, et maintenues pour freiner la remontée du diaphragme et prolonger l'expiration. La ceinture abdominale est mobilisée pour contrôler ce mouvement, ainsi que le périnée sur lequel s'appuient les viscères repoussés par le diaphragme. En quelque sorte, l'expiration active se fait dans une position costale d'inspiration : à ce moment les muscles inspireurs et expirateurs s'opposent dans ce qu'on peut appeler la « lutte vocale ». Il s'agit d'amener aux cordes vocales ou à l'embouchure de l'instrument la pression d'air adéquate. On parle aussi de soutien pour définir cet appui, qui met en jeu l'ensemble de la colonne d'air.



Les respirations sont donc multiples ; on pourrait s'amuser à les classer, en fonction de la place (présumée) de l'air dans le corps - les épaules, la poitrine, le dos, les hanches, le ventre ou les fesses – ou encore en fonction de l'activité qu'elles permettent – relaxation, méditation zazen, yoga, respiration du nageur, du coureur etc.

C'est la respiration diaphragmatique telle que je l'ai décrite qui fait aujourd'hui consensus parmi les musiciens et chanteurs. Proche d'une respiration naturelle inconsciente, elle permet, dans sa simplicité, de libérer complètement la partie haute du thorax et la gorge, essentiels à la création du son et à sa résonance. Elle s'appuie sur les muscles profonds de la ceinture abdominale à la fois suffisamment puissants et très endurants. Le volume d'air qu'elle permet d'accueillir est toujours suffisant. Catherine Delvaux précise d'ailleurs dans son ouvrage que respiration « amplifiée » ne signifie pas respiration « maximale », car l'inhalation de trop d'air entraîne la saturation des poumons et la difficulté à évacuer les volumes d'air vicié, et occupe l'esprit, angoissé du manque d'air.

Mais si cette respiration est relativement simple et intuitive en théorie, elle est souvent difficile à mettre en place dans la pratique d'un instrument ou du chant. Elle se heurte à la posture : les

tensions éventuelles d'un étage de la colonne d'air doivent être compensées et contraignent le mouvement respiratoire. Les difficultés d'exécution, et la recherche d'un résultat musical au plus vite s'accompagnent parfois d'une utilisation déformée de la respiration, qui s'installe en de mauvais réflexes et entraîne des crispations et des fatigues. Il devient alors difficile de poursuivre une pratique sereine et heureuse, ou d'envisager de plus amples progrès, l'accès à un répertoire toujours plus exigeant.

Les spécificités de chaque instrument exigent pour leur pratique de nuancer cette description de la respiration d'abord pensée pour le chant. Le hautbois, dont on dit parfois du son qu'il se rapproche beaucoup de la voix humaine, demande en pratique d'adapter considérablement l'utilisation de l'air à ses particularités.

Du fait de son embouchure très réduite – le haut du tube de l'anche est d'environ 2mm de diamètre – le hautbois est un instrument dans lequel on ne souffle pas tout l'air inspiré<sup>2</sup>, et cela de façon systématique, ce qui le rend très particulier au sein de l'instrumentarium classique. Il faut alors revoir le schéma classique inspiration – expiration. Alix Pengili, professeur de hautbois au CRR de Rouen et au CRC de Chatou, parle d'un « *mouvement en trois parties : inspiration – souffle – expiration.* » Si c'est le souffle qui concerne le moment du jeu, les trois temps sont d'égale importance. L'inspiration reste inchangée, si ce n'est qu'elle partage son temps avec l'expiration, et doit souvent être très rapide. Le temps de l'expiration, distingué du souffle dans l'instrument, est le moment d'évacuer le surplus d'air. Les muscles inspireurs cèdent alors la « lutte vocale » aux expirateurs : on expulse l'air sans retenue, en laissant le diaphragme se relâcher d'un seul coup. L'expiration suit naturellement les deux premières étapes, bien réalisées. En cas de crispations trop importantes, d'un forçage dans le souffle, l'air peut devenir difficile à évacuer, et s'accumulant dans les poumons, « étouffer » le hautboïste, l'empêchant parfois d'aller au bout d'une phrase, et engendrant une angoisse qui occupe une partie de son attention.

Durant le souffle, à cause du débit d'air très faible – toujours dû à la forme conique de l'instrument et à la taille minimale de son embouchure – la pression demandée par l'instrument est très importante, bien supérieure à celle adaptée au chant. Le soutien devient indispensable, ne serait-ce que pour sortir un son, dès le début de l'apprentissage ; mais il a tendance, dans une démarche de force, à solliciter les mauvais muscles, et à installer de mauvaises habitudes. Xavier Mallamaci, kinésithérapeute spécialiste des musiciens et chanteurs, décrit l'enjeu du soutien dans la pratique d'un instrument à vent, et particulièrement du hautbois qui demande une grande pression :

---

<sup>2</sup>Il existe en réalité un volume d'air résiduel minimal dans les poumons que l'on ne peut de toute façon pas expirer complètement. La particularité du hautbois est dans la quantité d'air à l'inspiration nécessaire à la pression de l'instrument qui excède assez largement le volume qui sera réellement envoyé dans l'ouverture si réduite de l'anche. Il y a un « trop plein » d'air à évacuer, plus ou moins important selon les instrumentistes.

La difficulté principale viendra de la façon de solliciter l'abdomen et l'ensemble des muscles responsables du souffle dans une démarche non pas de force mais de juste pression. Intuitivement, le musicien sollicitera ses muscles abdos les plus puissants pour souffler (grand droit de l'abdomen), au détriment de la précision du son et de l'endurance, avec parfois des problématiques physiques induites par cet excès de pression (fatigue labiale, douleurs cervicales ou lombaires...). La clé viendra de l'éveil du muscle transverse de l'abdomen.

Le grand droit est un muscle superficiel, puissant mais moins endurant que les abdominaux plus profonds dont fait partie le transverse de l'abdomen<sup>3</sup>. En plus de son manque de précision, il présente l'inconvénient d'abaisser les côtes et le sternum, il contrarie l'ouverture costale et s'oppose donc au mouvement du diaphragme. Il contraint aussi la cage thoracique, résonateur essentiel, et nuit ainsi à la qualité du son. Les muscles transverses de l'abdomen, les plus profonds de la ceinture abdominale sont moins conscients, il faut alors les « éveiller » dans la pratique ou par des exercices spécifiques.

Il existe aussi une tentation très répandue chez les hautboïstes de contrôler un maximum de paramètres du son (timbre, justesse, ou encore vibrato) par l'embouchure. Les lèvres et la mâchoire étant plus sensibles et plus proches de l'instrument, il est plus facile dans un premier temps d'obtenir certains résultats, comme la pression nécessaire aux notes suraiguës. Mais là encore les muscles engagés manquent d'endurance, et ne permettent pas d'assumer un répertoire trop exigeant. La gorge a aussi tendance à être surexploitée pour donner une « forme » au son. Son utilisation se justifie dans certains cas, comme pour l'incorporation d'un vibrato au son, mais ne devrait en principe jamais remplacer le soutien du souffle.

Ces manières détournées d'obtenir des résultats s'accompagnent malheureusement d'une utilisation insuffisante ou malsaine de la respiration, qui face à de nouvelles exigences musicales, ou pire, à des problèmes physiques, doit être retravaillée.

Telles sont les problématiques concernant la question de la respiration auxquelles j'ai pu faire face tout au long de ma progression ; et qu'a rencontré, plus généralement, le hautboïste en phase de professionnalisation. Dans l'optique d'enseigner à son tour la pratique de son instrument, il en vient à se demander comment les aborder avec ses futurs élèves. Car il s'agit de traiter d'une conscience intime assez précise et inaccessible, le plus souvent avec des enfants qui n'ont pas les mêmes mots ou avec des adolescents dont le corps est en constante mutation. Et sur ce sujet, les pièges sont nombreux, et la solution se trouve le plus souvent dans la simplicité et le naturel. Comment parler d'une chose naturelle à celui qui ne la ressent pas ?

---

3 Dessin anatomique en partie II-2

Il se demande aussi quand en parler : à quel moment dans la progression, et quelle place leur accorder quand le temps de cours est limité ? Car l'objectif initial de l'enseignement ne peut pas être la perfection du geste, l'excellence visée dès le début et pour tous. Il doit plutôt se tourner vers le plaisir du jeu, la mise en valeur du travail individuel dans la pratique d'ensemble par exemple. Alors, de la respiration, que doit on enseigner initialement ? Que peut-on faire pour prévenir, ou à défaut guérir, les difficultés voire les douleurs de chacun ? Et, en fonction de la demande, comment aller plus loin ?

## **I - Diagnostics**

On considèrera trois niveaux de diagnostic : celui de l'enseignement même de la respiration, le diagnostic de l'élève dans le cours et l'auto-diagnostique ; la conscience de l'élève de sa respiration.

### **1 - La situation de l'enseignement de la respiration**

J'ai dans mon parcours rencontré différentes approches de la part de mes professeurs quant à la question de la respiration. Dans mes premières années de pratique, la priorité était naturellement à la découverte de l'instrument et de son répertoire ; les questions corporelles n'étaient que secondaires. Il y a chez les débutants beaucoup de naturel dans l'utilisation de la respiration ; j'ai aussi eu la chance dans un premier temps d'avoir des facilités pour le placement de l'embouchure, et la posture.

Ce n'est pas le cas de tous ; un certain nombre de hautboïstes rencontrent dès leurs premières années des difficultés à appréhender ces mécanismes essentiels au jeu, ce qui peut engendrer de la frustration. De ce que j'ai pu observer, le temps d'attention des jeunes élèves à ces questions corporelles est assez limité. On ne peut pas espérer régler les éventuels problèmes en une seule fois. Il faut alors qu'une partie seulement du cours leur soit dédiée, tandis que la majorité du temps soit réservée à la découverte de l'instrument et de la musique, et au plaisir de jouer, dans la limite des capacités de l'élève. Cela peut vouloir dire aménager des pauses dans le cours s'il y a un manque d'endurance, des temps d'écoute du professeur ou d'enregistrements, proposer des exercices ludiques d'improvisation qui détournent l'attention des questions de technique. On peut alors faire confiance au temps.

C'est plus avancé dans ma progression, dans les années du collège et du lycée, qui correspondaient pour moi aux troisième cycle et cycles spécialisés, que la maîtrise de la respiration devenait indispensable pour l'exigence du répertoire, alors que le corps changeant, les mouvements devenaient moins évidents. Il était temps de rationaliser ce qui était auparavant intuitif.

Mon premier professeur m'a conseillé de faire quelques séances avec une connaissance, professeure de chant, pour « parler de respiration ». J'ai alors connu une approche par la relaxation, la prise de conscience du corps, et de la place de la respiration. Des séances comparables vécues en stage d'été avec une autre professeure de hautbois m'ont permis de faire le lien à l'instrument. Un autre enseignant m'a fait éprouver l'utilisation du souffle dans une approche beaucoup plus centrée sur l'instrument et la musique, par l'exemple et l'écoute, sans explications, sans exercices annexes. Une

dernière enfin faisait usage intensif de la parole, en utilisant de nombreuses métaphores pour me faire figurer le geste.

Par des approches bien variées, l'enseignement de la respiration a pris une grande place de mes cours de hautbois après mes dix ans. Mais c'est avant tout à ma demande, et dans une démarche de progression et de spécialisation. Cela ne concerne qu'une minorité d'élèves à priori. Mais pour les autres, les mêmes problématiques peuvent se poser aux mêmes âges, à un autre rythme. Dans mon observation de l'enseignement du hautbois, le professeur n'insiste que peu sur l'utilisation de la respiration, tant que celle-ci ne met pas fortement l'élève en difficulté. Selon les cas, il préfère axer le cours sur d'autres aspects techniques (vélocité des doigts, justesse, articulation etc.) ou d'exécution du répertoire.

Mon expérience étant donc assez particulière, et ma vision de l'enseignement limitée à quelques observations, j'ai interrogé les élèves d'une part, les professeurs de l'autre. Leurs réponses doivent m'aider à faire le diagnostic de l'enseignement de la respiration dans les cours d'instrument.

J'ai soumis un questionnaire portant sur la respiration à deux ensembles du CRR de Dijon que j'ai eu l'occasion de diriger dans le cadre de mon deuxième stage pédagogique de la formation au DE, à l'ESM. L'un était un petit orchestre d'une vingtaine de bois, en troisième année pour la plupart, et d'une pianiste ; l'autre un ensemble d'une douzaine de hautboïstes (dont un hautbois d'amour et un cor anglais) d'un niveau de milieu de second cycle et au-delà, et d'un bassoniste de renfort.

Les trois premières questions portent sur la place de la respiration dans leurs cours, les trois suivantes sur leur rapport personnel à la question, et deux dernières questions se rapportent à la pratique d'ensemble.

Mon enquête n'a malheureusement pas remporté un grand succès puisque seuls quinze d'entre eux m'ont répondu, moins de la moitié. Sur les questionnaires qui me sont revenus, il y a les réponses de sept hautboïstes, dont une seule en premier cycle. Cela révèle-t-il un désintérêt pour la question dans mes groupes ? Je ne crois pas, car j'ai aussi eu l'occasion d'aborder le sujet à l'oral en suscitant plus d'enthousiasme. C'est la forme du questionnaire qui doit être en cause, ou la façon dont je l'ai présenté, qui manquait sûrement de contexte.

Il me semble tout de même intéressant d'analyser les réponses que j'ai reçues.

### **Parles-tu de respiration avec ton professeur ? A quelle fréquence ?**

Les élèves ayant répondu sont un peu plus de la moitié à déclarer parler de respiration avec leur professeur. La fréquence de ces interventions est très variable, allant d'une fois par cours à quelques

fois dans l'année. Les réponses des débutants et des plus confirmés sont similaires sur ce point. Je ne suis pas sûr cependant qu'ils aient tous compris la question de la même façon, certains l'entendant comme une référence au phénomène physique dans l'absolu ; d'autres l'associent au jeu instrumental, et d'autres encore comprennent le geste répété, celui noté sur la partition. Le nombre de ceux qui ont répondu non ou presque m'étonne, d'autant qu'ils sont la même proportion dans les deux groupes, soit un peu moins de la moitié. J'ai du mal à croire que le sujet ne soit pas abordé du tout, mais l'est-il peut-être d'une manière suffisamment peu marquante pour que ces élèves le relèvent.

### **Qu'est-ce qu'il ou elle t'en dit ?**

Les plus jeunes ont majoritairement été incapables de me reformuler ce que leur professeur leur dit de la respiration. Peut-être cela est-il dû au fait que les explications sont trop complexes, que les enseignants utilisent des mots que les enfants ont du mal à s'approprier, qu'ils ne les retiennent pas. Ou bien il n'y en a pas, ce sont des consignes données, des exemples à reproduire. Ils peuvent aussi avoir du mal à répondre à cette question s'ils ne reçoivent pas de leur professeur un discours général sur le sujet, mais des remarques toujours contextuelles, qu'ils n'associent pas forcément à la question plus globale de l'utilisation de leur respiration. Elouan, saxophoniste, fait référence aux respirations « graphiques », aux ponctuations de la phrase qu'il ne fait pas assez souvent ou qu'il oublie. Gabriel (clarinette) et Cléo (flûte) disent simplement que leurs professeurs insistent sur l'importance de la respiration, sans préciser ce qu'il peuvent leur en dire.

Le groupe de 2nd/3ème cycle me fournit des réponses plus complètes. Certains mots et concepts apparaissent : placement rythmique et stratégique de la respiration, inspiration, expiration et importance de cette dernière pour leur instrument, posture. L'une d'entre eux évoque le conseil de respirer « le plus bas possible ». Ils ont tous répondu à cette question, même ceux affirmant ne « pas vraiment » parler de respiration avec leur professeur. On sent qu'avec le temps et l'expérience la question a été abordée et précisée.

Les impressions qui m'ont été renvoyées lorsque j'ai pu aborder le sujet durant les répétitions vont dans le sens des réponses à ce questionnaire. Les élèves des deux niveaux semblaient tous sensibilisés à la question de la respiration, naturellement pour leurs instruments, avec une connaissance très imprécise pour les jeunes, et plus d'éléments de réponse chez les plus grands. Ils se référaient presque toujours à leurs professeurs : « il m'a dit que », « d'après lui ». Il en ressortait surtout des consignes de jeu « respirer bien bas », « dans le ventre », « soutenir ».

Les réponses d’Alix Pengili et d’Hélène Gueuret (professeure de hautbois au CRR de Saint-Maur-des-fossés) à mes questions concernant la respiration dans l’apprentissage du hautbois doivent faire apparaître le point de vue des enseignants. Il ne s’agit pas de leur demander de diagnostiquer l’état de l’enseignement de la respiration en France mais de partager un regard sur la question de la respiration dans leur propre enseignement. Je leur demande aussi d’évoquer la temporalité de la question, l’évolution de sa place dans l’apprentissage de l’instrument au cours de la progression. J’interroge en parallèle Xavier Mallamaci, kinésithérapeute spécialiste des instrumentistes, sur les avantages et les difficultés de l’apprentissage de la respiration.

### **Qu’est-ce que la maîtrise de la respiration apporte à l’apprentissage et à la pratique de la musique ?**

À cette première question portant sur la motivation d’un travail de la respiration pour eux-mêmes et leurs élèves, ressort d’abord dans leurs trois réponses la qualité du son. Ils insistent aussi sur l’aisance de jeu qu’il est possible d’acquérir à l’issue de l’apprentissage des « automatismes » de la respiration (Alix Pengili). Cette aisance permet de faire face à la pression, de se consacrer plus pleinement à l’expression musicale, de « vivre l’œuvre ». Hélène Gueuret semble accorder plus d’importance encore à la maîtrise de la respiration, qui dépasse le cadre du hautbois : pour tous les musiciens elle « harmonise le corps », favorise la coordination des gestes musicaux. « Le souffle c’est la vie » ajoute-t-elle : la maîtrise du corps et de l’esprit qu’apporte l’apprentissage de la respiration n’est pas limitée à une pratique instrumentale.

Si la maîtrise de la respiration apporte aisance et plaisir dans le jeu, son apprentissage prend du temps et est très progressif. « Rien n’est figé » selon Alix Pengili : l’élève a beaucoup de travail à effectuer pour progresser dans la voie de la maîtrise de son corps et de la respiration. Ce travail s’étale sur un temps long durant lequel l’élève (son corps, sa pratique, ses envies) change. Le professeur conscient de cette « progression mouvante » accompagne l’élève dans un travail très progressivement plus pointu.

Pour Xavier Mallamaci et Hélène Gueuret, il ne faut pas contraindre les gestes de l’élève : l’enseignement de la respiration consiste d’abord à « sensibiliser » ou « conscientiser » l’élève face à son corps et ses mécanismes, et aux bienfaits de la maîtrise de la respiration dans sa pratique.

Le professeur doit connaître les difficultés de l’utilisation de la respiration pour ses élèves. Dans un contexte de « progression mouvante », il sait anticiper les besoins. Il intègre les étapes de

l'apprentissage de la respiration au planning plus général de son enseignement. Je pose les questions suivantes :

**Quelles sont les difficultés rencontrées par les élèves dans votre enseignement ?**

**À quels moments de la progression de l'élève parlez-vous des différentes difficultés, des différents aspects de la respiration ?**

Hélène Gueuret est seule à évoquer une difficulté du tout début de l'apprentissage pour certains élèves : abandonner la respiration par le nez et inspirer par la bouche. C'est l'objet d'un rappel régulier dans les premiers temps de la pratique.

Les trois répondants s'accordent sur le fait que les principales difficultés initiales proviennent de la gestion de la pression et du débit de l'air. Cette « charge d'air » à encaisser (Alix Pengili) cause un effort important, la tentation d'utiliser les abdominaux dans une démarche de force n'aide pas à l'endurance et entraîne d'éventuelles douleurs. Les élèves rencontrent des difficultés à relâcher l'air en fin de phrase.

Dans les premières années (cycle 1 en conservatoire), les professeurs interrogés privilégient la mise en place d'un souffle au débit régulier, « droit ». L'apprentissage de la posture accompagne celui de la respiration. Il s'agit d'éviter aux élèves des difficultés supplémentaires causés par la déformation de la colonne d'air : épaules trop hautes, tête tombante ou trop vers l'avant à cause du poids de l'instrument, coudes collés aux côtes etc.

À partir du deuxième cycle et au delà, la conscience renforcée des exigences musicales demande de nouvelles réponses techniques. C'est pour la question du souffle le besoin de contrôler plus précisément l'air, qui fait apparaître de nouvelles difficultés : respirer dans un tempo rythmé, gérer la vitesse et le débit de l'air, éviter les tensions inutiles.

C'est là que les enseignements d'Hélène Gueuret et Alix Pengili se différencient. La première serait plus « interventionniste » : elle parle de renforcer la « conscience intime » des élèves au moyen d'exercices de respiration, d'encourager leur compréhension plus précise de la respiration. Le second fait confiance au temps, et à une « réponse cohérente » (autonome, automatique) de l'élève au niveau physique pour faire face à la difficulté du répertoire. Il est soutenu dans cette vision par Xavier Mallamaci, qui ne parle que de « sensibiliser » et conseille d'influencer au minimum la posture et le geste de l'élève, sauf pour des cas sortant trop d'un « cadre normal », faisant face à d'importantes difficultés ou douleurs. Alix Pengili n'évoque pas ces cas potentiels dans ses réponses.

Enfin, un élément primordial domine le discours des trois répondants : l'importance prédominante du plaisir de jeu. L'apprentissage de la respiration se fait sans acharnement et au service du plaisir. Même dans une démarche de perfectionnement, la maîtrise de la respiration répond à un désir musical avant tout. Il convient d'entretenir d'abord l'envie musicale, à laquelle les éléments techniques dont fait partie la respiration ne sont qu'une « réponse cohérente ».

## **2 – Le diagnostic dans le cours, par l'observation et l'écoute**

On aura dans un premier temps déterminé les objectifs pédagogiques de la question de la respiration, en fonction des niveaux, des objectifs de progression et des singularités physiques de chaque élève. Il faut alors s'intéresser au temps récurrent du diagnostic de chaque cours, où la respiration des élèves s'observe et s'écoute au même titre que les autres aspects du jeu.

En puisant dans mon expérience d'élève et d'enseignant, ainsi que dans mes échanges avec différents professeurs, je propose une liste d'éléments identifiables dans le jeu de l'élève qui se rapportent à son utilisation de la respiration. Observés pendant le cours, ils permettent au professeur de se figurer au mieux ce qui se passe dans l'intimité de l'élève pour l'accompagner dans cet aspect de sa pratique instrumentale.

- La posture : Il faudrait, pour garantir une respiration totalement libérée et optimale, que la posture n'impose aucune contrainte, aucune tension à l'ensemble de la colonne d'air. Dans la pratique, la posture parfaite est très difficile à obtenir, et ses caractéristiques (par exemple : écartement et orientation des pieds, orientation du bassin, courbure du dos) dépendent aussi de la morphologie de chacun. Mais elle peut vite sortir de trop du « cadre normal » (Xavier Mallamaci), et certaines attitudes corporelles sont à détecter pour éviter les mauvaises habitudes. Le poids de l'instrument peut entraîner la chute en avant de la tête qui « va à l'instrument » et non l'inverse qui est recommandé. Cela entraîne des tensions dans les trapèzes, la gorge et le dos, et invite à lever les épaules pour compenser. Les épaules se lèvent aussi lorsqu'elles suivent les coudes dans le cas d'une posture où les bras sont trop écartés. Les épaules levées favorisent une respiration haute, de poitrine, qui n'est pas idéale pour la pratique du hautbois (car moins ample, moins fine et moins endurante que la respiration diaphragmatique). Par l'action des muscles intercostaux, les épaules entraînent les côtes jusqu'aux plus basses vers le haut et contraignent leur ouverture qui est essentielle au bon fonctionnement de la respiration. Si les bras sont trop proches du corps, au contraire, ils contraignent eux-même l'ouverture des côtes basses, parfois les coudes de certains

élèves s'appuyant même sur les côtés de leur ventre dans une posture assise. Le dos est dans ces cas-là trop ramassé, ce qui limite encore la place pour l'air inspiré.

Les gênes et tensions sont parfois difficilement observables dans la posture, même si leurs conséquences sur le son et le jeu peuvent s'entendre. Le diagnostic du professeur s'accompagne systématiquement des sensations de l'élève, qu'il recueille juste après le jeu. Si les sensations échappent à l'élève, on peut avoir recours à des méthodes de relaxation et à des exercices proprioceptifs.

Les mouvements dans le jeu de l'élève peuvent parfois être révélateurs d'un inconfort, lorsqu'ils ne sont pas cohérents musicalement. On pourrait parler de gestes cherchant à évacuer les tensions liées à une mauvaise posture et une mauvaise respiration.

- L'endurance : La capacité à enchaîner les pièces rend assez bien compte de la qualité de l'utilisation de la respiration d'un élève. Car l'endurance est un enjeu crucial de la respiration. Une mauvaise inspiration, mal placée, oblige à l'utilisation des mauvais muscles expirateurs durant le souffle. Par exemple, après une inspiration de poitrine en haussant et écartant les épaules, l'expiration demande l'action des muscles du torax, et fortement du grand droit, dont l'endurance est limitée en plus de causer des tensions. Une respiration trop relâchée, où le ventre se gonfle complètement, ne mobilise pas les muscles de la sphère abdominale. Le soutien est alors insuffisant et l'élève s'épuise à compenser par d'autres moyens, dans la gorge ou par l'embouchure par exemple. Le plus souvent au hautbois, une mauvaise respiration se répercute dans la fatigue des lèvres, peu durantes, qui assurent l'intonation et la qualité du son à la place d'une bonne utilisation de l'air. Si c'est l'expiration qui fait défaut, l'air s'accumule dans les poumons et la pression augmente à l'intérieur de la poitrine. Ce sont les lèvres, toujours, qui encaissent et tentent de garder le contrôle, mais l'effort est trop grand et elles fatiguent vite.

- Le son : La nature du son du hautboïste est très complexe à déterminer, tant elle dépend de facteurs variés. L'instrument compte, bien sûr, et l'anche surtout, énormément : une grande partie du travail du professeur de hautbois est d'ailleurs d'assurer un matériel de qualité pour ses élèves, en amont et pendant les cours. Dans le jeu, pendant le souffle, l'idéal est de créer le son par la vitesse d'air uniquement, la bonne équation entre le volume et la pression qui dépend du soutien. Mais il est possible momentanément d'obtenir un joli son en jouant sur d'autres aspects (embouchure, vibrato ...), et ce n'est pas toujours identifiable à la première écoute. C'est surtout le manque d'amplitude et de souplesse du son qui s'entend : dans la difficulté à jouer des nuances fortes, dans les attaques qui sont parfois hésitantes, les fins de phrase tremblotantes. Car le corps est

indispensable à la résonance du son, et une mauvaise utilisation de la respiration cause une série de tensions qui contraignent la vibration.

- Le bruit de la respiration : Les bruits même de l'inspiration et de l'expiration donnent des indications sur le placement et la dynamique de la respiration. Un bruit d'inspiration grave indiquerait plutôt un placement profond, dans le ventre, au contraire d'un bruit aigu qui témoignerait d'une respiration de poitrine. La longueur de l'inspiration et son intensité sont aussi cohérentes avec la musique : la pulsation, le rythme, la dynamique, le caractère. Tout cela s'entend bien en étant attentif à la partition. Le professeur de hautbois est aussi à l'affût du bruit de l'expiration à toute fin de phrase. Alix Pengili rapporte la « difficulté à ventiler » de ses élèves. Ceux de la classe d'Hélène Gueuret « oublient » aussi d'expulser l'air qu'ils ont de trop. Ce défaut de respiration est très fréquent et doit faire l'objet d'une grande écoute du professeur, et d'un rappel si nécessaire, car les élèves ne se rendent pas bien compte qu'ils oublient d'expirer mais se fatiguent très vite et sont très inconfortables dans leur jeu.

Ce n'est que dans une démarche de perfectionnement assez poussé qu'il peut être demandé aux élèves de respirer discrètement. Dans l'apprentissage de l'instrument, il vaut toujours mieux une inspiration bruyante et dynamique, ainsi qu'une expiration toujours sous pression et rapide, que les mêmes étapes silencieuses mais pas assez toniques. Ce qui compte est avant tout le souffle, le son.

- Le phrasé : Au-delà de la qualité même du son de l'élève, l'ensemble de son jeu peut dévoiler son utilisation de la respiration, puisque c'est par le souffle qu'existe la musique du hautboïste et de tout instrumentiste à vent. Les nuances, les articulations, la justesse, l'expression et même la dextérité dépendent plus ou moins directement du souffle et de la respiration. C'est la conduite ou direction de phrase, ou encore le « phrasé » qui permettent peut-être le mieux d'écouter la qualité du souffle. Ce qui permet de faire vivre la phrase, et dont l'absence se fait entendre lorsque le jeu est immobile, sans intention musicale, sans direction, c'est la qualité du soutien, les variations de la vitesse d'air. Cet aspect du jeu est assez technique et pose encore des difficultés à haut niveau. Pour le professeur, ce n'est pas la chose la plus évidente à entendre, sauf dans l'absence du soutien. Mais il doit être abordé dès les premières années de pratique à mon sens. C'est en développant les envies musicales, les intentions, qu'on crée le besoin d'une réponse cohérente sur le plan technique.

### **3 – L’auto-diagnostic : la conscience de la respiration**

Comme dans tout apprentissage, la conscience qu’a l’élève de la question est déterminante pour la maîtrise de sa propre respiration. Il y a la conscience rationnelle des problématiques de la respiration, et la conscience corporelle (proprioception) indispensable au jeu. Face aux enjeux musicaux dont il est de plus en plus conscient et à l’écoute de son propre jeu, l’élève est amené à chercher les réponses techniques adéquates.

Mais le geste de la respiration échappe à la sensibilité de la plupart des jeunes musiciens. Le diaphragme, qui est le principal muscle inspirateur et donne son nom à la technique respiratoire des chanteurs et instrumentistes, est lui-même pratiquement insensible. La conscience corporelle du geste respiratoire se précise par la sensibilisation de toute la colonne d’air, dont certains muscles profonds<sup>4</sup>, qui peut prendre un certain temps.

Alors que la conscience de son jeu se développe assez rapidement et qu’il en naît de nouvelles exigences, la sensibilité de l’élève à sa propre respiration peut être lente à se préciser. J’ai connu dans ma propre expérience ce décalage entre l’exigence musicale et ce que permet la maîtrise du corps à un moment donné. La manifestation principale de cet écart était dans mon cas un manque d’endurance face à la longueur nouvelle des phrases et des pièces du répertoire abordé. Cela peut aussi se manifester par des difficultés dans l’intonation de certains registres aigus ou graves, dans la variation des nuances, des timbres, dans l’articulation même : autant d’éléments du jeu qui demandent une utilisation de plus en plus fine de la respiration.

Afin d’accompagner les élèves dans leur progression, le professeur les sensibilise à la question de la respiration – il leur en présente les différents aspects, les bienfaits, les difficultés - et dispose d’outils pour les aider à développer la conscience de leurs propres corps.

J’interroge les élèves sur leur rapport personnel à la question de la respiration dans leur pratique. Il s’agit d’évaluer la conscience qu’ils en ont et les moyens qu’ils emploient éventuellement à la préciser.

#### **Que comprends-tu de l’importance de la respiration pour ton instrument ?**

Les jeunes semblent majoritairement accorder de l’importance à la respiration dans leur pratique. Mais ils ont du mal à exprimer en quel sens. Ils disent ne pas savoir, évoquent le « beau son », parlent de « mieux jouer » sans préciser. Les plus avancés s’accordent tous à clamer l’importance de

---

4 Voir partie II - 2

la respiration dans leur pratique ; « déterminante » pour un « instrument à vent ». Elle est indispensable et doit être régulière. C'est l'élément, sous l'effet du stress lié à une représentation, qu'il est déterminant de maîtriser pour conserver ses moyens, ajoute l'un d'entre eux.

Les musiciens interrogés sont presque tous conscients du rôle de la respiration dans leur jeu, c'est même tous chez les plus expérimentés. Ils ne savent pas forcément au début ce qu'elle peut leur apporter, mais leurs réponses mises en commun (petits et grands) font apparaître les mêmes éléments que ceux soulevés par les adultes : qualité du son, aisance dans le jeu, gestion de la pression face aux enjeux techniques et artistiques.

S'ils se montrent sensibles à la question de la respiration, leurs réponses n'indiquent pas de réflexion très personnelle sur le sujet. Ils continuent de me faire part d'éléments d'ordre assez général sur la respiration, qui leur ont certainement été évoqués en cours. J'ai malheureusement oublié de leur demander dans ce questionnaire leur propre ressenti corporel de la respiration. Lors de mes interventions en cours, individuels comme collectifs, j'ai pu constater que cette question était assez déstabilisante pour la plupart des élèves. Après répétition de ma demande, ils se contentent de me dire qu'ils « respirent » (ou inspirent) puis « soufflent » dans leur instrument. Lorsqu'ils précisent un peu leur ressenti, c'est en évoquant une zone large du corps - le ventre, la poitrine - dont ils se servent pour respirer. Je n'ai pas encore rencontré d'élève cherchant à comprendre ou sentir sa respiration de façon beaucoup plus fine et précise.

Leurs réponses aux deux questions suivantes de mon questionnaire vont dans le sens de ce constat :

### **Fais-tu des exercices particuliers de respiration ? Si oui lesquels et pourquoi ?**

La plupart de ceux qui ont répondu, petits et grands, déclarent ne pas faire d'exercice de respiration. Seule Louise, pianiste, dit en faire « pour ne pas stresser ». Une des jeunes hautboïstes, sans aucune précision, me dit en pratiquer, pour faire face à des « problèmes de santé ». Je n'ai pas pu la revoir pour lui demander si elle les faisait sous les conseils d'un médecin ou de son professeur, si ce dernier l'accompagnait dans cette pratique d'exercices.

Je note que la respiration n'est pas pour les élèves que j'ai côtoyés et interrogés une préoccupation quotidienne dans leur pratique. Ils conçoivent son importance, voire même son caractère indispensable, mais ne s'en saisissent pas comme d'un élément à comprendre et travailler pour rendre plus agréable leur rapport à l'instrument ou le perfectionner.

C'est lorsque je rapproche la question de la respiration à la pratique de l'ensemble que j'obtiens les réponses les plus intéressantes de la part des élèves. C'est dans ce contexte musical concret que

l'utilisation de la respiration prend tout son sens pour eux. Mais là toujours ils n'évoquent que la fonction de la respiration, et non sa nature, en dépit de l'orientation de la première question.

**Quand tu joues en ensemble/ en orchestre, penses-tu à la façon dont tu respire ? Est-ce que ça t'aide à jouer avec les autres, peux-tu dire pourquoi ?**

Une petite majorité des élèves de premier cycle dit penser à la respiration au moment du jeu en orchestre. Mais l'ensemble de ces derniers répond à la question « quand respires-tu ? » et non « de quelle façon ? ». Ils associent la respiration au rythme, à la coordination avec les autres ou mise en place, au repérage dans la partition. Les hautboïstes de l'ensemble, plus âgés, précisent et parlent des départs, d'être « dans les temps ». Dans ce contexte du jeu à plusieurs, la respiration est utilitaire, elle s'inscrit dans la prosodie, elle sert d'abord à la mise en place.

Je constate de façon assez convaincante ce besoin de respirer ensemble pour être rythmiquement placé dans un passage d'un arrangement de la sarabande en ré mineur de Haendel (revu par Bernard Quilot, professeur de l'ensemble de jeunes) concernant le pupitre de clarinette. Ils avaient à jouer des croches continues pendant deux cycles de huit mesures, sans silence aménagé pour les respirations. La première solution qui était de laisser chacun respirer quand il en avait besoin, en effaçant une note s'il le fallait, n'a pas bien fonctionné avec un groupe de ce niveau. Ils pressaient, se décalaient et arrivaient à la fin de la séquence avec plusieurs mesures d'avance ou de retard, tout en étant épuisés ! Au détriment d'une ligne plus fluide et horizontale, nous avons proposé une autre organisation, à leur demande : la respiration rapide de tous à chaque fin de deux mesures, entre deux croches. Leurs respirations se coordonnant, ils ne se décalaient plus et s'ils continuaient légèrement à presser, la prochaine inspiration était toujours un point de rencontre. Assez rapidement, ce passage a pu être mis en place grâce à l'harmonisation des respirations. Les musiciens étaient aussi moins fatigués, car leurs respirations, placées de façon claire dans la phrase étaient plus dynamiques et en gagnaient un meilleur placement au niveau physique.

Mes échanges avec Xavier Mallamaci, Hélène Gueuret et Alix Pengili, mon expérience d'élève et mes observations au contact des élèves m'ont convaincu de l'importance de « sensibiliser » (Mallamaci) ou « conscientiser » (Gueuret) ces derniers à la question de la respiration. D'abord car je crois en ce que l'apprentissage de la respiration peut apporter à leur pratique ; ensuite parce que car la conscientisation s'impose comme le seul moyen de faire progresser les élèves sur le chemin de la maîtrise, tout particulièrement des choses corporelles et de la respiration.

## **II - Moyens**

### **1 – La sensation physique, le toucher**

Dans un travail de prise de conscience de la respiration, on cherche d'abord des sensations. L'enseignant « sensibilise » l'élève à l'utilisation de toute sa colonne d'air en l'amenant à ressentir plus finement les mouvements internes et externes de sa respiration, ainsi que les muscles (inspirateurs, expirateurs, posturaux) qui en sont la source.

Une première approche possible est de constater ces muscles et ces mouvements par le toucher, moyennant l'accord de l'élève : il touche certaines zones du corps du professeur pour se rendre compte. À son tour le professeur guide l'élève en plaçant ses mains sur des zones spécifiques. L'élève peut poser ses mains sur son propre corps pour observer sa respiration. Concrètement, pour prendre conscience d'une respiration diaphragmatique, on peut placer ses mains sur le bas du dos, le haut des hanches, ou le ventre pour constater leur faible gonflement. On peut tâter les muscles de la sphère abdominale pour évaluer leur travail dans le soutien de l'air : les muscles du côté vont être très sollicités tandis que le grand droit, sur le devant, est dans l'idéal relativement souple. Les mains peuvent aussi s'avérer utiles pour sentir les tensions inutiles, les contraintes de la posture que l'on n'a pas pu observer dans le rôle du professeur, ou faire sentir à l'élève qui n'a pas ce regard extérieur et dont l'attention est portée à son instrument. Cela concerne principalement le dos, les épaules, la nuque et le cou. Le placement des bras peut aussi être guidé par le toucher du professeur, mais est moins directement lié à la respiration

Le professeur, en poussant l'élève sur le côté par la hanche pendant le jeu, l'oblige à mobiliser sa ceinture abdominale pour tenir debout, et tout de suite il trouve un appui dans son jeu : il prend conscience du soutien. Toujours au moment du souffle, il est possible de suggérer le trajet de l'air dans le corps, par exemple en touchant l'arrière du crâne de l'élève en train de jouer (on ne se contente pas de toucher, il faut encourager l'élève à suivre cette suggestion avec son air, à « penser la note » vers le haut de son crâne) : c'est très efficace pour gagner en vitesse d'air et obtenir des notes aiguës pleines et justes : il l'entend tout de suite.

Le contact physique entre le professeur et l'élève, dans un sens comme dans l'autre, est très efficace dans l'apprentissage de la respiration. Mais ce ne peut être un moyen universel, car il peut être très dérangement pour certains élèves, ou simplement en mettre d'autres mal à l'aise de telle façon qu'ils ne puissent pas sereinement se concentrer sur leurs sensations fines.

J'ai rencontré dans ma vie d'élève des enseignants aux approches très variées sur la question, de certain(es) très tactiles, à d'autres n'utilisant pas du tout le toucher dans leur pédagogie.

Dans le travail du souffle, j'ai observé une expérience intéressante qui implique toujours une grande proximité avec l'élève, même s'il n'y a pas strictement de contact physique. Le professeur s'accroupit et prend l'instrument entre ses mains au dessus de sa tête, l'élève vient souffler dans l'embouchure. Dans cette position, il n'a besoin de se concentrer que sur son souffle uniquement tandis que le professeur joue les notes. Cet exercice est intéressant à la fois pour exercer son souffle avec la plus grande attention, et surtout car il fait prendre conscience de l'influence des doigts et de la mémoire des notes sur l'utilisation de la respiration.

Au-delà de la question du respect de l'intimité des élèves, le recours au contact physique n'est pas forcément un idéal pédagogique en dépit de son efficacité à court terme. Il est certainement plus formateur de laisser plus d'autonomie à l'élève dans l'exploration de sa respiration, d'autant que cet apprentissage se fait dans le temps et très progressivement, comme on l'a dit.

Pour affiner la perception de toutes les couches de la colonne d'air et des zones de tension, il est intéressant d'expérimenter des respirations les plus variées possibles en amplitude, en rythme, en durée d'inspiration et d'expiration, et surtout en « placement » symbolique de l'air. Il s'agit d'inspirer en libérant une zone du buste qui se gonfle pour accueillir le volume d'air : on respire ainsi « de la poitrine », « du dos », « du ventre ». Le professeur peut indiquer certains exercices pour commencer puis encourager l'élève à continuer en autonomie l'exploration. En voici trois exemples :

- inspirer par petites prises d'air successives jusqu'à atteindre le maximum de capacité de ses poumons, puis expirer en une fois profondément
- vider l'air des poumons au maximum, bloquer, puis laisser rentrer l'air naturellement
- replier les coudes vers le ventre et se plier en deux pour sentir l'espace dorsal à l'inspiration

Cette exploration assez générale de la respiration a pour objectif d'élargir et d'affiner la perception de l'ensemble des possibilités sans se focaliser sur une façon particulière de respirer. Elle peut suffire à trouver les bonnes sensations dans certains cas, mais il existe aussi des séries d'exercices plus spécifiques, pour conscientiser, mettre en place et entraîner la respiration diaphragmatique du chanteur et de l'instrumentiste, en particulier.

La deuxième partie de *la fabrique du son* de Catherine Delvaux est entièrement consacrée aux exercices de respiration. Elle propose d'abord six exercices proprioceptifs, principalement visés à ressentir les côtes basses. Puis ce sont une dizaine d'exercices focalisés sur le diaphragme destinés à

l'entraîner et à l'assouplir<sup>5</sup>. Les six derniers exercices de ce livre utilisent la respiration pour accompagner l'étirement et l'assouplissement du corps. Le dernier par exemple consiste en l'ouverture puis l'enroulement des épaules, en même temps qu'une inspiration et une expiration.

Ces exercices existent, et il y en a bien d'autres, que l'on peut trouver dans des livres, apprendre au contact de spécialistes en physiologie du musicien, de pratiquants de certaines méthodes et techniques (Alexander, Feldenkrais populaires chez les musiciens par exemple), ou tout simplement inventer. Comment amener les élèves à les découvrir ?

On peut imaginer une petite partie du cours occupée à explorer les exercices adaptés à un besoin en particulier, sous le regard du professeur. Il s'organise aussi des séances collectives pour travailler les aspects corporels du jeu, et en particulier la respiration. Mais il ne faut certainement pas assommer les élèves avec une trop grande quantité d'informations, et de travail. L'objectif principal est d'obtenir des sensations. La répétition régulière des exercices pour obtenir des résultats ne peut pas concerner tous les élèves. La maîtrise de la respiration reste un objectif annexe qui doit permettre d'améliorer l'aisance et le plaisir de jeu : il ne s'agit pas de les remplacer !

Pour laisser ses élèves s'intéresser librement à la question de la respiration, et la pratiquer par des exercices à la juste valeur de temps et d'exigence en fonction de leurs envies, de leur motivation à l'instrument, Hélène Gueuret met le livre de Catherine Delvaux à leur disposition dans sa salle. Dans ses cours, elle s'inspire de certains exercices, puis renvoie vers le livre ceux qui souhaitent approfondir. C'est surtout à partir du 2ème cycle qu'ils sont amenés à s'y intéresser dans sa classe.

Certains exercices de respiration de *la fabrique du son* proposent d'entraîner le diaphragme et la respiration diaphragmatique, et plus seulement d'en prendre conscience. On peut se demander s'il est possible et utile, pour aller plus loin, de muscler la colonne d'air. Y-a-t-il une musculation de la respiration ?

J'ai dans ma propre expérience de musicien fait appel à un kinésithérapeute pour m'aider à connaître et mieux utiliser mon corps dans la respiration, en particulier pour mon diaphragme qui était très crispé, et qui créait autour de lui des tensions qui me gênaient dans mon jeu. Après deux séances de massages pour aider à décoincer ce qui l'était trop, l'objet des séances a été de muscler le buste par des exercices adaptés à la respiration. L'objectif était d'ouvrir ma posture, notamment les épaules, et de renforcer l'ensemble pour gagner en endurance dans le jeu. Ces séances de musculation, que je reproduisais chez moi, étaient composées d'exercices assez classiques (pompes, gainage), et de mouvements plus spécifiques visant à étirer les côtes, le sternum, le dos. Cet

5 Quelques exemples en annexe

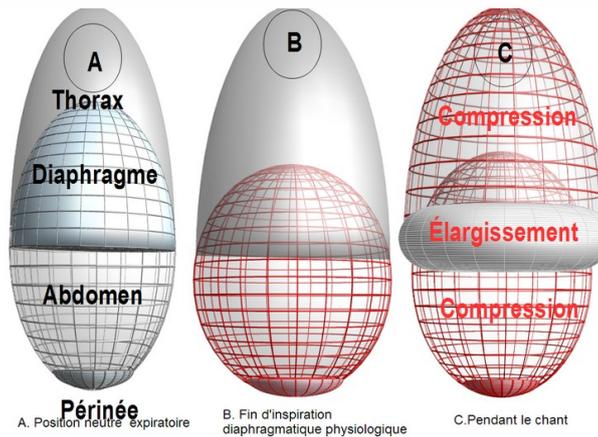
entraînement, que j'ai suivi pendant trois mois environ, m'a permis d'observer un véritable gain de puissance et d'endurance, et plus d'assurance. Mais paradoxalement, cela ne m'a pas spécialement fait progresser au hautbois car c'est bien la manière de souffler dans l'instrument qui compte. Donc, les mauvaises habitudes reprenant le dessus, les progrès physiques n'ont pas eu tellement de suite dans la pratique de l'instrument.

Les exercices « annexes » de respiration ne se suffisent pas à eux-mêmes. Ils servent d'abord à affiner la proprioception, à sentir les mouvements, et éventuellement à les entraîner. Mais les véritables progrès ne se font que lorsque la maîtrise de la respiration est entièrement intégrée au jeu instrumental et donc à la musique.

## **2 – Les représentations du corps**

Une approche rationnelle peut être très intéressante pour se figurer ce qu'il est difficile ou impossible de ressentir. La description du corps est d'abord indispensable pour donner un cadre aux exercices, aux consignes. La représentation de notre anatomie et des mouvements qui l'animent, par des dessins, des schémas ou des métaphores, illustre le discours du professeur sur le jeu instrumental, et continue de se détailler au fur et à mesure de la progression.

Il faut se demander comment adapter la description du corps aux âges. Nous avons accès à des informations très détaillées sur le fonctionnement de tout le corps, et des organes de la « colonne d'air » qui nous intéresse. Mais même dans une pratique professionnelle, les instrumentistes à vent ne ressentent pas tous le besoin de pousser très loin leur connaissance de la chaîne anatomique de la respiration. Dans le cas d'élèves dans leurs premières années de pratique, il faut certainement aller à l'essentiel, et ne pas se perdre dans une dissection trop poussée de toute l'anatomie et ses subtilités. Il existe des dessins ou schémas anatomiques simplifiés destinés aux musiciens et aux chanteurs, qui sont un formidable outil pour le professionnel ou le professeur. Ceux-ci illustrent un travail de recherche en anatomie du musicien, que l'on peut retrouver dans des revues comme *Médecine des arts*, par exemple.



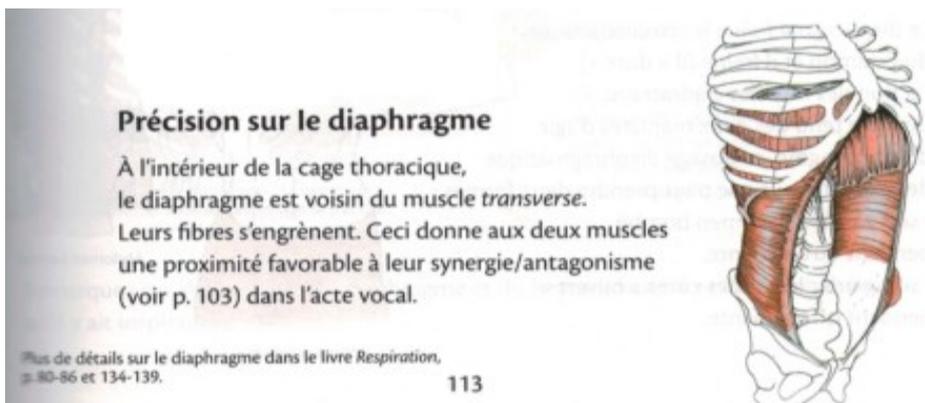
C'est d'un article de Marie Hutois dans cette même revue au n°80, " Les vents et la voix, un même souffle ? ", qu'est issu le schéma suivant<sup>6</sup> qui illustre bien les phases de la respiration. On retrouve en image ce que j'ai pu décrire plus tôt de la respiration diaphragmatique (amplifiée) : aplatissement du diaphragme, ouverture des côtes, « lutte vocale » par l'action simultanée des muscles inspirateurs et expirateurs.

L'auteur fait là le choix d'une représentation géométrique de la colonne d'air en deux parties, une sphère et un « héli-ellipsoïde », dont elle présente l'intérêt dans *Le rôle des muscles de la sphère abdominale en chant lyrique*, Médecine des arts, n°84. L'illustration schématique permet de se figurer efficacement les mouvements de l'intérieur du corps. Les formes géométriques permettent de simplifier l'anatomie et de rassembler en groupes fonctionnels des chaînes assez complexes de muscles et d'organes.

Ce mode de représentation anatomique des mouvements de la respiration s'accompagne d'une représentation par le dessin anatomique, qui décrit les éléments du corps de façon nettement plus détaillée, mais rend moins compte du mouvement.

Dans *Anatomie pour la voix* de Blandine Calais-Germain et François Germain, les auteurs s'appuient largement sur le dessin pour faire une description détaillée de tous les éléments de la colonne d'air. Le dessin en couleur permet aisément de mettre en valeur tel muscle, tel cartilage, telle partie du squelette, et de représenter leur place dans le corps, leur lien avec d'autres éléments. Le dessin suivant représente l'intrication du diaphragme et du muscle transverse de l'abdomen. Ces muscles étant assez profonds et à la sensibilité très limitée, il est difficile de s'en figurer la forme et la place précise sans l'aide d'une telle représentation.

<sup>6</sup> Il s'agit là en réalité d'un schéma très similaire trouvé sur le blog « Les secrets de la voix chantée » de Marie Hutois



Ces représentations sont toujours partielles, il faut en compiler un nombre assez important pour comprendre l'anatomie de la respiration en détail, et se représenter toutes les subtilités du mouvement. Surtout, elles sont d'un soutien certain pour enrichir une connaissance théorique de la respiration mais pas sa compréhension en pratique. Le recours à cette forme de connaissance du corps accompagne forcément un travail de sensibilisation active.

En s'intéressant aux livres et articles d'anatomie qu'il trouve<sup>7</sup>, l'enseignant cultive une connaissance précise de la respiration. Il connaît bien les mécanismes et est capable d'en parler à ses élèves. À leur demande (directe ou indirecte, s'il sent un besoin de comprendre pour avancer), il peut être utile de consulter des dessins, schémas ainsi que les explications de leurs auteurs. L'enseignant éveillé à ces questions est en mesure de commenter ce qu'il présente à l'élève, et d'en rapprocher le contenu aux sensations physiques et à la pratique de l'instrument.

Les dessins sont un très bon support, mais on peut aussi décrire le corps et les mouvements par la parole, sans nécessairement s'y référer. On pourrait décrire à l'oral l'anatomie, de la façon la plus stricte possible, quoi que simplifiée, comme si on montrait une planche anatomique, sans avoir à la sortir à chaque cours. Cette approche pourrait s'avérer très intéressante pour des élèves avancés en quête d'une compréhension plus fine de leur corps. Elle serait certainement moins adaptée à de jeunes élèves pour qui nommer tous les muscles et leurs fonctions serait long, rébarbatif et compliqué à retenir. Mais il faudrait de toute façon déterminer jusqu'où va le détail, de quels muscles, os, articulations, doit parler l'enseignant, et s'il en est capable sans se tromper, développer des contresens, fausser les sensations.

Dans le cadre du cours de hautbois où la respiration s'apprend à priori à petite dose et dans le temps, on peut décider de simplifier la description du corps au maximum, et décrire les gestes de

<sup>7</sup>Il n'existe pas encore d'ouvrage de référence traitant de la respiration du hautboïste, mais quantité de travaux sur l'anatomie du chanteur, et de comparaisons avec les instrumentistes à vent qu'il est très intéressant de consulter.

façon plus imagée. On peut parler de « respirer ou souffler par le ventre/le dos » pour décrire le placement de l'inspiration et le soutien des abdominaux. On peut dire que, se gonflant d'air, les poumons poussent sur le ventre qui grossit (ce qui n'est pas strictement vrai puisque c'est le diaphragme qui s'aplatit et appelle l'air dans les poumons en même temps qu'il repousse les viscères). Ces représentations sont erronées sur le plan anatomique strict mais mettent sur la voie du bon geste. Dans un premier temps, elles sont bénéfiques pour apprendre les bases de la respiration. Il y a ensuite un moment de transition où l'on est amené à préciser la représentation du corps et donc à démentir en quelque sorte certaines explications antérieures. Ce moment dépend de la progression et du caractère de chaque élève. Il ne pose pas forcément problème, d'autant que la représentation anatomique ne remplace jamais complètement un discours métaphorique, qui peut accompagner les musiciens à tout niveau.

L'image et la métaphore peuvent pour certains élèves être plus parlantes que la description anatomique, même simplifiée, du corps. On peut ainsi comparer certains muscles et organes à des objets dont on peut observer le comportement et s'en inspirer pour comprendre son propre geste. Blandine Calais-Germain propose le parallèle entre le ventre et la bouillotte : à la fois déformables et incompressibles, ou les poumons à un accordéon : lorsqu'on les étire, donc qu'on augmente leur volume, l'air rentre, tandis qu'il est expulsé lorsqu'on les comprime. Cette image permet de comprendre que ce ne sont pas les poumons qui inspirent et expirent l'air mais les muscles du corps qui agissent sur les poumons dont l'action est automatique. La métaphore est aussi efficace pour parler de la respiration en mouvement. Plutôt que de décrire les étapes du geste (les contractions, relâchements, réflexes), il s'agit d'en comparer l'ensemble à un objet parlant. L'image du ballon de baudruche qui se gonfle puis se dégonfle tout seul, par exemple, est intéressante pour évoquer la résistance élastique naturelle du ventre, et s'adresser à des élèves qui useraient trop de la force de leurs abdominaux, et manqueraient de souplesse dans leur jeu. Celle d'un ascenseur à l'intérieur du buste (qui correspondrait au centre du diaphragme) rend bien compte de la verticalité du mouvement.

### **3 – Les consignes de jeu**

Dans le quotidien de la pratique instrumentale du hautboïste, la respiration est omniprésente et est l'objet d'une recherche incessante. Mais elle ne peut pas prendre toute l'attention de l'instrumentiste. Celui-ci fait avec les gestes qu'il connaît et se concentre d'abord sur la musique qu'il est en train de produire, seul ou avec d'autres, et au plaisir qu'il en retire. Sauf quelques moments où l'on décide de travailler spécifiquement sa respiration, l'apprentissage de cet aspect du

jeu se fait par de petites alertes et rappels fréquents. Dans le cadre du cours, l'enseignant s'occupe de ces rappels, dont il adapte la fréquence au niveau, à la motivation et au caractère des élèves. L'apprentissage de la respiration, en dehors des moments de sensibilisation, d'explication, ou de travail spécifique (exercices), passe alors par des consignes dans le jeu instrumental.

On pense d'abord, dans le jeu, au temps de la respiration. On parle « des respirations », dont on détermine la place dans la pièce jouée. L'ambiguïté de langage, entre « la respiration » au sens du phénomène et « les respirations » au sens graphique, peut interférer avec le discours du professeur et n'aide pas à la bonne compréhension de ces questions par l'élève. Elle m'a valu un certain nombre de réponses incohérentes à mes questions lors de mes interactions avec les élèves, et dans mon questionnaire notamment.

Concernant les respirations dans la pièce, bien les placer - à la bonne fréquence et de manière cohérente en fonction des phrases musicales - est indispensable au confort dans le jeu. L'enseignant fait beaucoup ce travail pour ses élèves au début de leur apprentissage, il a toujours besoin d'aménager plus de respirations que nécessaire à un plus haut niveau de pratique. L'autonomie dans la gestion des respirations est assez longue à mettre à place, car elle demande à l'élève d'avoir une connaissance assez juste de ses besoins et de bonnes connaissances musicologiques pour comprendre la construction des phrases. À tous les niveaux, il est toujours nécessaire que l'enseignant y reste attentif et rappelle à ses élèves de respirer, aussi bête que ça puisse paraître, car une respiration manquée quelque part dans un morceau a des répercussions désastreuses sur la qualité du jeu à cause de la fatigue.

Ce qui fait la cohérence de la respiration par rapport à la musique jouée est d'abord son placement rythmique. Une respiration bien intégrée à la pulsation et empruntant la dynamique de la phrase qui est sur le point d'être jouée à toutes les chances d'être bien placée sur le plan physique et de garantir l'aisance dans le soutien, dans la qualité du son, l'endurance etc. etc. Il est assez important pour le professeur d'insister auprès de ses élèves sur la rythmique de la respiration, en comptant, en les dirigeant éventuellement. On peut décomposer une noire lente en deux croches : expiration puis inspiration, avant de souffler. J'ai toujours obtenu d'excellents résultats sur le son et l'aisance de jeu de mes élèves lorsqu'ils respiraient dans les temps et de cette façon très rythmique en suivant ma pulsation. Respirer avec eux en exagérant le bruit de l'expiration et l'inspiration est moins efficace car assez déstabilisant, mais très efficace pour donner un exemple à reproduire ensuite.

Le succès d'une respiration rythmiquement cohérente est d'autant plus flagrant en orchestre. Dans les deux ensembles que j'ai eu l'occasion de diriger, et en particulier avec les jeunes, les musiciens

ne prenaient pas spontanément compte de la pulsation du chef pour respirer. J'ai dû expliquer et décomposer la respiration pour que tous aient la même, puis en faire le rappel régulièrement. Lorsque les musiciens respiraient individuellement « dans les temps » en suivant ma voix ou mon geste, l'attaque était tout de suite beaucoup plus nette et synchrone, le son d'ensemble plus juste, la nuance cohérente avec la dynamique.

De façon à obtenir un résultat musical satisfaisant, dans le phrasé, les variations de nuance, de tessiture, et assurer la justesse du son, un soutien adéquat doit succéder à la bonne prise de l'air. La pulsation est toujours la base solide sur laquelle se cale le souffle : l'enseignant doit toujours insister sur ce point, et accompagner ou diriger régulièrement l'élève. Ainsi soutenu, il est beaucoup moins fatigant pour lui de jouer, et donc très agréable et plaisant. Il y a un effet rassurant pour la respiration de sentir précisément où la phrase va, dans un cadre rythmique solide, et de savoir quand sera la prochaine occasion d'expulser l'excédent d'air et en reprendre. La qualité du souffle (et donc du son dans le temps) dépend du soutien. Le professeur a parlé de respiration à ses élèves, et décrit, expliqué le soutien plus ou moins longuement. Pendant les cours, il lui faut le rappeler à ses élèves qui l'oublent facilement, concentrés à d'autres aspects de leur jeu. Sans recommencer une explication complexe du geste à chaque fois, il est nécessaire, selon mes observations, de demander régulièrement aux élèves de penser à soutenir leur son. C'est souvent à une phrase musicale que le professeur peut associer le besoin de soutenir, en utilisant des verbes comme « diriger » (l'air), « viser » (un point d'expression), « accompagner » (une fin de phrase, avec son air). Illustrer ces consignes d'un geste est souvent très parlant : c'est par exemple une main au niveau du bas du ventre, paume vers le ciel, qui monte très doucement pour mimer l'appui de l'air, ou un geste du bras en arc de cercle pour dessiner la phrase.

Le pédagogue ne se contente pas de donner des consignes mais pose aussi des questions à l'élève, sur ses sensations, ses impressions et ce qu'il entend. Cela lui permet de rester informé du degré de conscience et de connaissance de son élève en matière de respiration. C'est surtout le moyen de le mettre face aux difficultés de l'instrument, et à ses propres habitudes. Une attaque ratée, une note fautive, le son qui craque, se coupe, un timbre insatisfaisant pour l'élève : autant d'éléments, parmi d'autres, qui trouvent systématiquement une explication dans l'utilisation de la respiration. Il est indispensable de comprendre les difficultés pour les résoudre, et souvent en cherchant à comprendre d'où elles viennent, l'élève affine beaucoup sa compréhension de la respiration (aidé par son professeur). Ces moments de questionnement s'accompagnent d'une consigne primordiale : recommencer.

## Conclusion

La respiration est un élément assez paradoxal du jeu du hautboïste. C'est un phénomène naturel, inconscient la plupart du temps, que l'on cherche à optimiser pour le mettre au service de la musique. Son utilisation rassemble deux exigences bien connues des musiciens : la tonicité et la détente, que l'on serait tenté d'opposer pourtant.

L'apprentissage de la respiration pose problème car il se heurte à des habitudes et des réflexes parmi les plus ancrés du corps. Il n'est pas si évident pour l'enseignant de parler de quelque chose de naturel, de trouver les mots pour le décrire, et les moyens de le mettre en place. C'est pourquoi les musiciens ayant eux-mêmes eu des difficultés avec la respiration ont tendance à mieux savoir l'enseigner.

J'ai réalisé le caractère indispensable de l'apprentissage de la respiration dans la pratique du hautbois, pour obtenir le confort et le plaisir de jouer, et pour prévenir des fatigues et douleurs gênantes. Mais la difficulté et parfois la pénibilité de cet apprentissage peut, si on ne fait pas attention, gâcher le plaisir de jeu qu'il doit favoriser.

Comme pour tout geste musical, la description de la respiration du chanteur ou de l'instrumentiste peut se faire en quelques mots ou en quelques schémas. Le geste peut encore être décortiqué et détaillé à l'extrême. On arrive au bout du compte à s'en faire une idée unique, à le visualiser avec plus ou moins de précision. Mais son apprentissage n'est pas instantané : on n'obtient pas d'un déclic la respiration idéale pour le hautbois. Il faut du temps et le geste, dans sa complexité, s'acquiert étape par étape : l'inspiration dynamique et bien placée peut être maîtrisée, tout en ayant toujours des difficultés à soutenir l'air sans se fatiguer et crisper le dos, par exemple, ou inversement.

J'ai essayé de rassembler dans ce travail les points de vigilance, les observations, les outils qui accompagnent un professeur de hautbois enseignant la respiration à ses élèves. La leçon principale de cette question est qu'au cours du temps long de l'apprentissage, la musique doit rester le cœur de l'argument. Une certaine intention de caractère, de nuance ou de phrasé de la part de l'élève donne sens à l'utilisation de la respiration dont l'enseignant détient les clefs. Le rythme est l'élément central de l'intégration du geste à la musique.

Je suis pour la sobriété de ce que j'appelle l'apprentissage « annexe » de la respiration. Il faudrait limiter le nombre d'exercices, et prendre l'instrument dès que possible. Car la respiration n'est pas un idéal détaché d'un objectif musical. Cet objectif peut par exemple être l'enchaînement d'une pièce assez difficile, fatigante au niveau d'un élève. Il prend alors sens de lui permettre d'affiner sa maîtrise de la respiration par de nouvelles explications, de nouvelles consignes et d'éventuels

exercices. Mais le travail de filage de la pièce en question sera plus efficace pour l'endurance que des exercices de renforcement de la respiration sans l'instrument, en plus d'entraîner aussi la mémoire, l'écoute, l'expression musicale etc. etc.

L'apprentissage de la respiration est absolument essentiel pour les instrumentistes à vent, et est très enrichissant pour les autres musiciens ; le travail corporel de la posture les concerne tous profondément. Mes réflexions au sujet du souffle du hautboïste m'ont poussé à me demander ce qui, de ces aspects physiologiques du jeu instrumental, pourrait être enseigné de façon transversale. Dans une institution telle qu'un conservatoire ou une école de musique, des séances collectives de sensibilisation au corps et au geste pourraient être très bénéfiques aux élèves dans leur progression et leur bien-être, dès le début de leur pratique. Elles libéreraient peut-être pour les professeurs d'instrument du temps pour avancer plus efficacement dans le travail technique et aller à l'essentiel, la musique. Je n'ai rencontré ce genre de cours que dans l'enseignement supérieur, ou alors dans des stages ou en option au conservatoire, s'adressant aux grands élèves, qui ont déjà eu le temps de développer de très mauvaises habitudes, voire des problèmes physiques douloureux ou handicapants.

Quel que soit le cadre, il m'apparaît important de sensibiliser initialement les élèves à la question de l'utilisation de leur corps dans leur pratique musicale, aussi bien pour bonifier leur jeu, obtenir confort et plaisir, que pour prévenir des blessures.

Je dois rappeler que ces réflexions rendent compte d'un travail mené lors de mes stages pédagogiques et dans la rédaction de ce mémoire, et que je n'ai par ailleurs quasiment pas d'expérience en tant qu'enseignant. Le traitement pédagogique de ce sujet qui me tient à cœur en tant qu'instrumentiste doit surtout me servir à constituer ma didactique pour l'avenir.



## Bibliographie

### Ouvrages

Calais-Germain, Blandine, *Respiration, anatomie – geste respiratoire*, Desiris Eds, 2005.

Calais-Germain, Blandine, et Germain, François, *Anatomie pour la voix*, Desiris Eds, 2019.

Delvaux, Catherine, *La fabrique du son, guide pratique pour chanteurs, instrumentistes à vent et orateurs*, Billaudot, 2019.

### Articles

Hutois, Marie, « Perdre du poids sans perdre la voix », *Médecine des arts*, n°77, p. 4-11.

—, « Les vents et la voix, un même souffle ? » *Médecine des arts*, n°80, p. 4-17.

—, « Le rôle des muscles de la sphère abdominale en chant lyrique », *Médecine des arts*, n°84, p. 4-11.

Perrot, Nils et Roulet-Rieben, Céline, « Représentations et référentiels de la respiration chez les instrumentistes à vent », *Médecine des arts*, n°77, p. 31-41.

## **Annexes**

1. Quelques exemples d'exercices de respiration proposés par Catherine Delvaux
2. Quelques dessins anatomiques de Blandine Calais-Germain
3. Partition de la fin de l'arrangement de Bernard Quilot de la Sarabande de Haëndel pour ensemble de bois.

## Exercice 7

### Le soupir

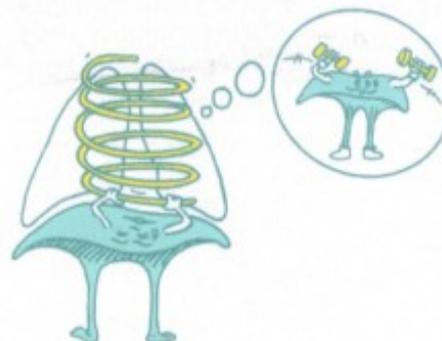
Pour commencer à détendre le diaphragme  
C'est une préparation aux exercices

OBJECTIF	Détendre les muscles sollicités lors du jeu, dont le diaphragme
POSITION	<p>Debout ou assise. Cf p56, 57.</p> <p>1- Lever les bras vers l'avant à 90°</p> <p>2- Les ouvrir sur un plan horizontal de manière à les avoir dans l'alignement des épaules, toujours à 90° par rapport au tronc</p> <p>3- Puis les positionner le long du corps sans forcer. La position est ainsi plus tonique et confortable.</p> <p>Depuis cette position, s'inspirer des conseils donnés au tout début des exercices sur les positions assise et debout.</p>
EXERCICE	<p>Pousser un soupir sans inspiration forcée préalable. L'expiration peut être silencieuse.</p> <p>Dans la pratique chez soi, refaire la même chose en émettant un son. Comparer les deux sensations, celle du soupir sonorisé et celle du soupir non sonorisé.</p> <p>Faire des soupirs en laissant le haut du corps s'avachir, puis le refaire en essayant de conserver la posture de départ, sans s'avachir.</p> <p>Observer le mouvement des côtes sur l'avant, les côtés et l'arrière. Cette perception mécanique s'affinera au fur et à mesure de la pratique.</p>
PRÉCAUTIONS	Faire une contraction brève du périnée au début du soupir.

## Exercice 10

### Renforcement du diaphragme

<b>OBJECTIF</b>	Entraîner le diaphragme
<b>POSITION</b>	Au choix: cf p56, 57, 58. Les paumes des mains sur les côtes basses. Faire 3 fois l'exercice : 1- mains sur l'avant des côtes 2- mains sur les côtés 3- mains sur l'arrière des côtes
<b>EXERCICE</b>	Pour chaque position, inspirer contre la résistance des mains placées sur les côtes basses. Les côtes s'écartent et se soulèvent, les mains résistent à cette ouverture du thorax bas.
<b>VARIANTE</b>	Varier l'intensité des résistances manuelles.
<b>EN PRATIQUE</b>	Bien focaliser son attention sur la mobilisation des côtes sur l'avant, les côtés et l'arrière. Cette perception mécanique s'affinera au fur et à mesure de la pratique.
<b>PRÉCAUTIONS</b>	Périnée : contracter le périnée afin de ne pas créer de fortes poussées vers le bas sur les sphincters formés par ce même muscle.



## Exercice 15

### Inspiration unilatérale

---

<b>OBJECTIF</b>	<b>Mobiliser préférentiellement un côté du thorax. Ainsi, dissocier le travail des deux coupoles du diaphragme.</b>
<b>POSITION</b>	Au choix: cf p56, 57, 58. Les mains posées sur les côtes basses.
<b>EXERCICE</b>	Inspirer en mobilisant les côtes basses à droite vers le haut et le dehors donc en ouverture, en gardant simultanément les côtes basses à gauche fixes. Elles bougent quand même un peu !
<b>EN PRATIQUE</b>	<p>Faire une pause en fin d'ouverture pour ressentir le travail musculaire du ventre et la position des côtes. C'est un exercice qui peut être difficile à réaliser au début. Dans ce cas, s'aider des mains : La main gauche empêche l'ouverture des côtes basses à gauche. La main droite accompagne l'ouverture des côtes basses à droite.</p> <p>Changer de côté après une série de 5 cycles ventilatoires par exemple. Observer et comparer les deux côtés pendant les pauses.</p>
<b>PRÉCAUTIONS</b>	<p>Éviter les compensations que sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- l'inclinaison du tronc : se pencher sur le côté opposé à l'ouverture costale.</li><li>- la contraction exagérée de la sangle abdominale.</li></ul> <p>Au fur et à mesure de l'entraînement, sentir que l'exercice n'impose pas de tensions désagréables au corps notamment dans le cou.</p> <p>Périnée : contracter le périnée afin de ne pas créer de fortes poussées vers le bas sur les sphincters formés par ce même muscle.</p>

---

## Exercice 22

### Torsion globale du corps

---

**OBJECTIF** Assouplir le diaphragme et le thorax

---

**EXERCICE** S'allonger sur le dos, bras écartés :

- 1- plier le genou gauche, tourner lentement la tête vers la gauche sans la décoller du sol jusqu'à poser délicatement l'oreille gauche au sol, puis amener le genou gauche vers le sol en passant au-dessus de la jambe droite, le plus loin possible.
- 2- faire le même exercice de l'autre côté.

C'est en soufflant lentement et profondément qu'il faut essayer d'aller le plus loin possible avec le genou plié. On peut relâcher la tension dans l'étirement en torsion lorsque l'on inspire pour rythmer l'exercice et sentir l'amplitude et l'aisance gagnées à chaque expiration.

---

**PRÉCAUTIONS** Pour éviter de forcer sur les muscles du cou, laissez-vous guider par le regard pour tourner la tête.

---



"Comme un essorage..."

## Le grand dentelé (ou dentelé antérieur)

Ce large muscle s'étale sur le côté de la cage thoracique.

Il naît sur le bord interne (médial) de l'omoplate et s'enroule contre la cage thoracique en formant dix faisceaux.

Il se termine par des insertions sur les dix premières côtes.

Ses fibres supérieures *montent vers les côtes hautes,*

Ses fibres moyennes sont *horizontales.*

Ses fibres inférieures *descendent vers les côtes basses.*

### Son action sur la respiration

Ce muscle attire les côtes vers l'arrière et vers le haut, provoquant une inspiration en « anse de seau ».

Ce sont les fibres *basses*

(les 5 dernières) qui font cette action.

Les fibres les plus hautes (3 ou 4 premières) ont plutôt l'effet inverse, d'abaisser les côtes hautes, et sont donc expiratrices.

Le grand dentelé est un *puissant inspireur costal.*

On sent très bien son action sur le côté des côtes.

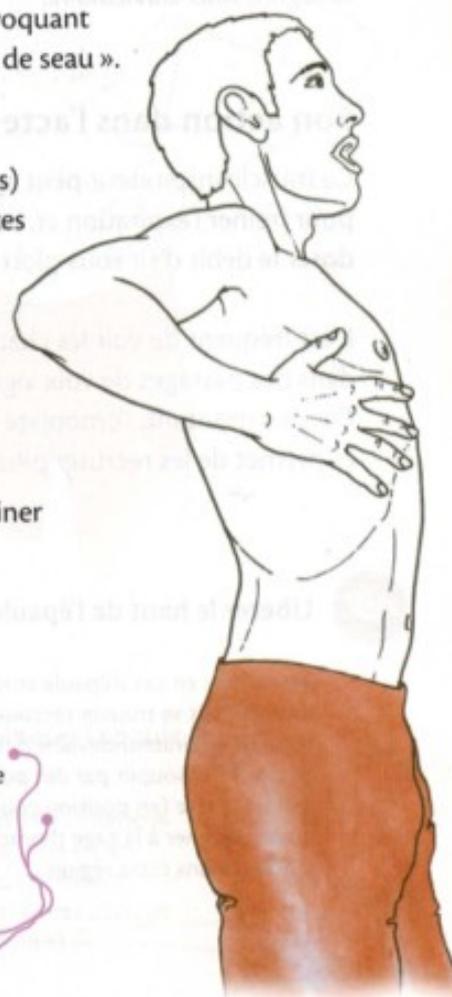
### Son action dans l'acte vocal

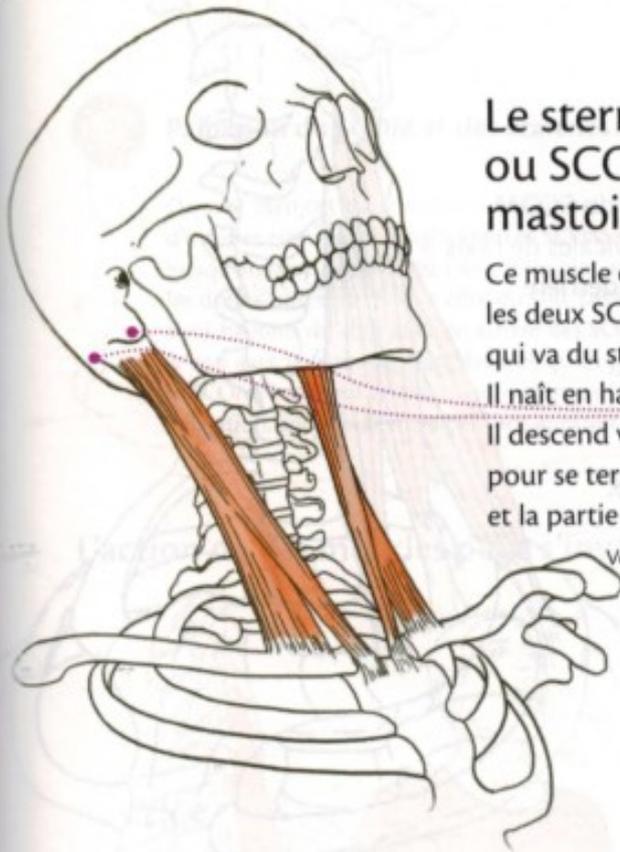
Ce muscle inspireur peut agir de façon efficace pour freiner l'expiration et, par là, doser le débit d'air sous-glottique.



#### Attention à la « rigidité » thoracique

Attention : la mise en jeu trop exclusive de ce muscle dans certaines techniques de chant peut entraîner une certaine *rigidité thoracique*. Il convient de l'alterner avec des séquences de mobilité costale, ou avec des inspirations faites par d'autres muscles.





## Le sterno-cléido-occipito-mastoïdien ou SCOM (ou sterno-cleido-occipito-mastoïdeus)

Ce muscle est bien visible à l'avant du cou :

les deux SCOM dessinent un V

qui va du sternum aux côtés de la tête.

Il naît en haut sur la *mastoïde* (voir p. 66) et sur l'*occiput*.

Il descend vers l'avant et le milieu du cou

pour se terminer sur le sternum

et la partie interne de la clavicule.

Voir la palpation des SCOM p. 123.

### L'action des SCOM sur la respiration

Il élève le sternum, provoquant une inspiration de la partie haute des poumons.

### Leur action dans l'acte vocal

Dans l'acte vocal, ces muscles inspireurs peuvent agir pour freiner l'expiration, et par là, doser le débit d'air sous-glottique.



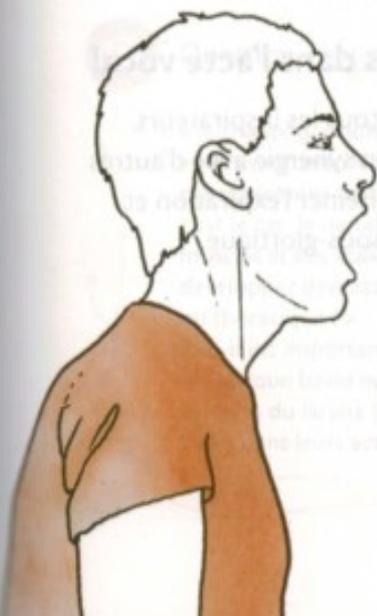
### Modérer l'action des SCOM pour la voix

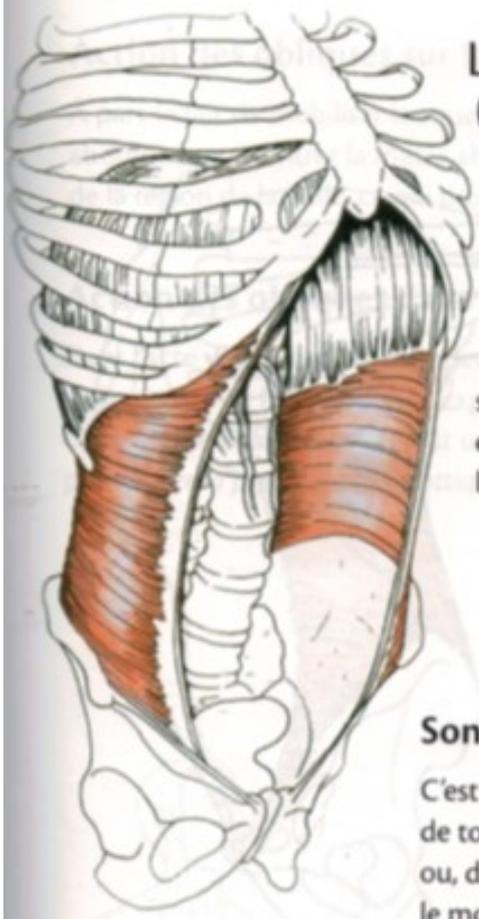
Le fait de recruter ces muscles pendant l'expiration vocale crée beaucoup de contractions dans la région du cou, et particulièrement en avant.

Or, c'est là que se trouvent les muscles extrinsèques du larynx (voir p. 180), dont le rôle est d'équilibrer la hauteur du larynx dans le cou et par rapport à la bouche.

Il y a risque de confusions entre ces deux types d'action.

Quand on met en jeu les muscles inspireurs costaux, il est donc souhaitable de recruter plutôt ceux situés plus bas sur la cage thoracique.



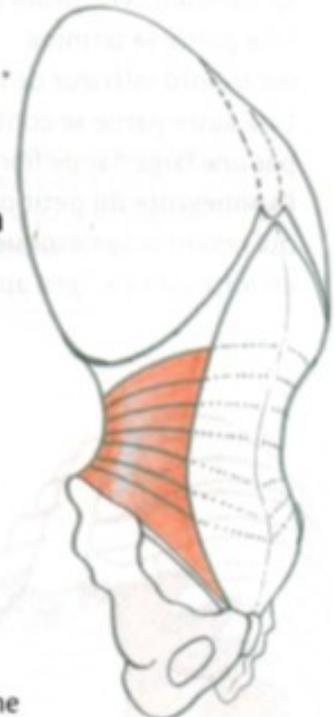


## Le transverse (appelé aussi transversus abdominis)

Situé sur le côté et un peu sur l'avant du tronc, ce muscle est le plus profond des abdominaux latéraux. Il naît sur les vertèbres lombaires, par des attaches fibreuses. Puis, ses fibres contractiles s'enroulent horizontalement autour de la taille et sont prolongées, en avant, par une large nappe fibreuse : l'aponévrose du transverse.

### Son action sur la respiration

C'est le plus « viscéral » de tous les abdominaux, ou, du moins, celui qui a le moins d'action sur le squelette. Ses fibres resserrent le diamètre de la région de la taille, ce qui provoque une *expiration*.



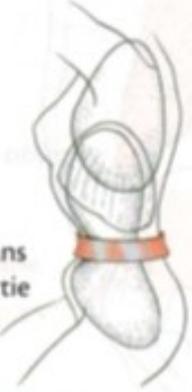
### Son action dans l'acte vocal

Dans l'acte vocal, le transverse peut agir en synergie/antagonisme avec le diaphragme : il contribue à l'expiration alors que le diaphragme retient cette même expiration. Ceci est un moyen souvent utilisé dans le chant pour *doser la pression sous-glottique*.



### Attention !

Attention, ce muscle, qui agit surtout dans la zone de la taille, peut envoyer une partie des forces de poussée ainsi créées vers le plancher pelvien (voir p. 115).



## Les obliques de l'abdomen

Ces muscles sont situés sur les côtés et l'avant du tronc.  
Ils naissent sur la crête iliaque.

### Le petit oblique (appelé aussi oblique interne)

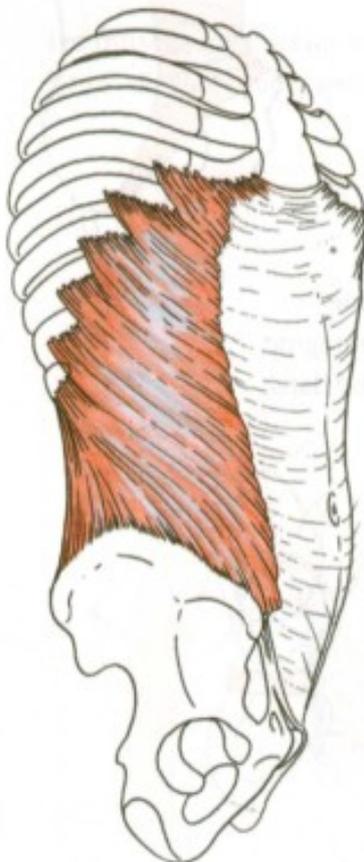
Il recouvre le transverse et forme la couche moyenne des abdominaux latéraux.

Ses fibres contractiles s'enroulent *en montant vers l'avant* autour de la taille.

Une partie se termine sur le bord inférieur de la cage thoracique.

Une autre partie se continue, devant, par une large nappe fibreuse :

**l'aponévrose du petit oblique**, qui rejoint la symétrique au milieu de l'abdomen en formant une ligne appelée la **ligne blanche**.



### Le grand oblique (appelé aussi oblique externe)

Il recouvre le petit oblique et forme la couche la plus superficielle des abdominaux latéraux.

Ses fibres contractiles s'enroulent *en montant vers l'arrière* autour de la taille.

Une partie se termine largement sur les sept dernières côtes.

Une autre partie se continue, devant, par une large nappe fibreuse : **l'aponévrose du grand oblique**, qui rejoint la symétrique au milieu de l'abdomen en formant une ligne appelée la **ligne blanche**.

Sarabande

3

The image displays a musical score for a Sarabande, spanning measures 25 to 31. The score is arranged in two systems. The first system (measures 25-30) includes staves for Flute (Fl.), Horn (Hb.), Clarinet in B-flat (Cl. (Sib)), Alto Saxophone (A. Sx.), Bassoon (Bn.), and Piano (Pno). The second system (measures 31-36) includes staves for Flute (Fl.), Horn (Hb.), Clarinet in B-flat (Cl. (Sib)), Alto Saxophone (A. Sx.), Bassoon (Bn.), and Piano (Pno). The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 3/4. The piano part features a steady accompaniment with chords and moving bass lines. The woodwind parts have various melodic and harmonic lines, with the flute and clarinet often playing similar parts.

4 Sarabande

Fl.  
Hb.  
Cl. (Sib)  
A. Sx.  
Bn.  
Pno

Fl.  
Hb.  
Cl. (Sib)  
A. Sx.  
Bn.  
Pno

