

Adélaïde Willem



## **Physionomie et musique :**

Quelle place pour le bien-être corporel dans l'apprentissage de la flûte traversière ?

**2020-2021**



## **Physionomie et musique :**

Quelle place pour le bien être corporel dans l'apprentissage de la flûte traversière ?

Directeur de mémoire : Guillaume Roy

# REMERCIEMENTS

Je remercie Mme Camille Girod, pour m'avoir laissé faire mes expérimentations au sein de sa classe et pour son accompagnement dans celles-ci.

Je remercie Mme Christine Bertocchi, Mme Claire Louwagie, Mme C. et M. Xambeu pour le temps qu'ils m'ont accordé durant les entretiens.

Je remercie Mr Guillaume Roy pour son aide et son accompagnement dans l'élaboration de ce mémoire.

Je remercie évidemment mes proches pour leurs relectures et précieux conseils.

# SOMMAIRE

<a href="#"><u>Introduction</u></a> .....	1
---	---

<a href="#"><u>I) Expérimentations</u></a> .....	3
--	---

1) Suzanne

2) Angéline

3) Romane

<a href="#"><u>II) La pédagogie que j'ai reçue</u></a> .....	16
--	----

Le ressenti des étudiants d'écoles supérieures

Questionnaire

Témoignages

Mon expérience

<a href="#"><u>III) La pédagogie que j'aimerais enseigner</u></a> .....	21
---	----

Témoignages

Réflexion personnelle

Haptonomie

<a href="#"><u>Conclusion</u></a> .....	24
---	----

<a href="#"><u>Sitographie</u></a> .....	26
--	----

<a href="#"><u>Annexes</u></a> .....	27
--------------------------------------	----

Annexe 1 : Interview de Madame C. Kinésithérapeute spécialiste des musiciens

Annexe 2 : Questionnaire auprès des élèves instrumentistes des différents pôles supérieurs

Annexe 3 : Interview de Christine Bertocchi, chanteuse, professeure de chant

Annexe 4 : Fiche de lecture



## Introduction

Depuis notre naissance, notre corps ne cesse d'évoluer et de changer. Il grandit et se modifie au fil des années. Ainsi, chacune des activités que nous pratiquons a un impact sur l'organisation de celui-ci. La pratique de la musique ne déroge pas à cette règle et au contraire, elle peut être une des activités qui a le plus d'impact sur notre corps.

Avec la pratique de la flûte traversière, et ce depuis 15 ans, mon organisme s'est beaucoup adapté, et déformé. Vers mes 14 ans, lorsque j'ai commencé à ressentir certaines tensions et raideurs dans plusieurs parties de mon corps, je ne me suis pas inquiétée, car j'entendais autour de moi qu'il était normal de « souffrir pour être belle », de souffrir pour le rendu musical. Pire, on n'en parlait pas, ou très peu.

Par la suite, et quand j'ai choisi de me professionnaliser dans ce domaine, il devenait tabou de parler de ses douleurs car elles étaient synonymes d'incapacité. Et dans ce monde, cette course à la performance et au résultat, il n'est pas permis de montrer ses « faiblesses ».

Aujourd'hui, avec le recul et la connaissance de l'état actuel de mon corps, je me rends compte que ce n'est pas normal de se créer des tensions, voire même des blessures dans la pratique de son instrument. Je réalise que si, bien plus tôt, j'avais eu conscience de ce que l'on appelle aujourd'hui le bien-être corporel, j'aurais sans aucun doute moins souffert, et mon corps serait probablement moins affecté qu'il ne l'est. C'est dans cette demande du : « Comment ma posture aurait-elle pu être moins contraignante pour mon corps ? Qu'est-ce que mes professeurs auraient pu faire d'autre ? Qu'est-ce que j'aurais pu travailler différemment, musculairement, pour mes articulations, pour mieux préparer mon corps ? » que l'idée de ce mémoire s'est peu à peu dessinée. C'est avec l'envie de disposer, pour ma future pédagogie, de suffisamment d'outils pour pouvoir préserver le corps et le bien-être corporel de mes élèves, que j'ai décidé d'approfondir ce sujet.

Dans ce mémoire, je détaillerai dans un premier temps les expérimentations que j'ai eu la chance de pouvoir réaliser lors de mon Stage de Pratique Pédagogique 1 (SPP1) dans la classe de Mme Camille Girod au Conservatoire de Chenôve.

Nous discuterons ensuite de l'état actuel de la pédagogie sur cette question. Je partirai de mon expérience et de mes observations dans un premier temps. Ensuite j'élargirai par le biais d'un questionnaire que j'ai diffusé largement parmi des collègues musiciens et associations étudiantes de l'enseignement supérieur musical.

Nous aurons le témoignage de Mme Christine Bertocchi, chanteuse, artiste, professeure de chant et praticienne Feldenkrais et de Mme Louwagie professeure de flûte traversière. Ces deux témoignages de personnalités du monde musical seront accompagnés de celui d'une kinésithérapeute spécialiste des musiciens.

Dans un troisième temps, nous nous poserons la question suivante : dans l'idéal, que serait-il envisageable de faire pour répondre au besoin naissant d'amélioration du bien-être corporel dans la pédagogie instrumentale ? Que tend à être le nouveau visage de la pédagogie à ce sujet ? Nous aurons les mêmes intervenants qui répondront à des questions dans ce sens là. En plus, nous discuterons du témoignage de Mr Xambeu, kinésithérapeute qui pratique principalement l'haptonomie.

## I) Expérimentations

J'ai pu expérimenter des outils de travail de la respiration, de posture et d'aide au bien-être corporel dans la classe de Mme Camille Girod, professeure de flûte traversière au Conservatoire à Rayonnement Départemental (CRD) de Chenôve.

Comme j'abordais ce SPP1 en même temps que le début de ce mémoire, j'étais assez focalisée sur la posture et le ressenti corporel des élèves. J'en ai discuté dès ma première rencontre avec Mme Girod, et nous avons tout de suite convenu ensemble que je pourrai me concentrer sur cela et expérimenter sur ce temps là.

Dans sa classe j'ai pu m'intéresser à trois élèves en particulier chez qui j'ai remarqué des défauts de posture/respiration qui pouvaient et auraient pu dans le futur mener à des tensions musculaires (épaule, trapèze, diaphragme) et/ou des problèmes articulaires (coude, poignet...).

Il s'agit de Suzanne, jeune élève de CM2, qui a 10 ans et est en 4ème année de premier cycle. Je l'ai vu en cours la première fois le samedi 06/02/21 et je l'ai suivi régulièrement que ce soit sur des temps d'observation ou de pratique où je donnais cours moi-même.

Les deux autres élèves, âgées de 12 ans, sont actuellement en 5ème, et en première année de second cycle. Il s'agit d'Angéline et de Romane, à qui j'ai donné un premier cours le lundi 01/03/21 et que j'ai aussi suivi par la suite.

### 1) Suzanne

Au premier cours auquel j'ai assisté, j'ai remarqué tout de suite que Suzanne se tenait avec le bassin fort en avant, et les pieds joints. Ce qui crée une hyper-cambure du dos. Et pour compenser cette hyper cambure, elle avait le cou en position de flexion avec le menton rentré. (Voir schémas)

Vue de profil



Vue de face



Après lui avoir posé quelques questions, je me rends compte qu'elle ne ressent pas (ou ne me dit pas) de gênes physiques. C'est là que rentrent en compte mes connaissances et mon expérience parce que je peux projeter, en me basant sur des faits scientifiques, anatomiques, que cette posture posera probablement plusieurs soucis dans un futur plus ou moins proche. Notamment des tensions lombaires, cervicales, et dans les genoux.

Au niveau purement musical aussi, cette posture, qui crée des crispations, pose des problèmes au niveau respiratoire et dans le son. En effet, avec le menton rentré, l'embouchure a tendance à légèrement glisser vers l'intérieur et de fait, à couvrir le trou de l'embouchure et parasiter l'émission de l'air et donc du son.

Pour expliquer pourquoi cette posture pourrait être problématique et à l'origine de tensions et douleurs au long terme, je vais faire un point anatomique. Ce sont des notions dont j'avais quelques bases mais que j'ai complété notamment à l'aide de la chaîne YouTube *Anatomie 3D Lyon* qui est une chaîne qui recense des vidéos projetées en cours magistral pour des formations paramédicales et en sciences du sport réalisées par l'université de Lyon 1.

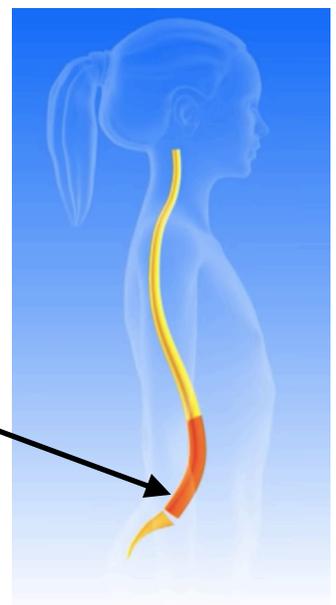
Comme nous le savons tous, nos ancêtres étaient quadrupèdes, leur colonne vertébrale était horizontale et ne présentait qu'une seule courbure. Lorsqu'ils sont devenus bipèdes, la colonne vertébrale est devenue verticale et le développement de deux courbures supplémentaires a permis une adaptation aux contraintes de la station debout et de la marche.

La colonne vertébrale soutient le tronc et doit donc être très solide. Elle doit aussi être mobile pour orienter le tronc, la tête et les membres supérieurs. Ces deux qualités étant contradictoires, des compromis se sont établis au niveau des os, des articulations et des muscles. Ces compromis sont efficaces, à conditions que certaines règles soient respectées. Et si elles ne le sont pas, la colonne devient fragile.

Pour résumer, à la naissance, le bébé ne présente qu'une seule courbure (dorsale, aussi appelée thoracique), et la deuxième courbure (cervicale) se développe lorsque le nourrisson tient sa tête.

Ce qui nous intéresse ici, dans le cas de Suzanne, c'est l'apparition de la troisième courbure, qui commence à se développer lorsque l'enfant commence à marcher. Cette courbure, que l'on appelle lordose lombaire est stabilisée vers l'âge de 10 ans.

**Lordose lombaire**



Cet apprentissage du début de la vie humaine « façonne » progressivement la forme définitive du squelette et les articulations. Il développe le système musculaire qui soutient la colonne vertébrale et permet aux trois régions d'assurer leurs rôles respectifs. Chaque région vertébrale assure des rôles spécifiques, et la solidité et la mobilité des trois régions dépendent de ces rôles.

La colonne lombaire doit supporter le tronc, la tête et les membres supérieurs.

La colonne thoracique supporte le thorax, la tête et les membres supérieurs.

La colonne cervicale doit supporter la tête et orienter celle-ci dans toutes les directions. La mobilité de la tête oriente les organes des sens (regard, ouïe, odorat) et contribue à l'équilibre du corps assuré par l'oreille interne. Il existe des mécanismes de protection de cette zone au niveau des os, des articulations et des muscles mais c'est une zone qui reste très fragile.

Pour résumer : chaque région est façonnée en assumant des rôles spécifiques. Par conséquent les os, articulations et muscles de chaque région présentent des caractéristiques particulières et ne peuvent jouer efficacement leurs rôles que si les courbures vertébrales sont respectées.

Des modifications répétées et/ou prolongées des courbures vertébrales (comme c'était le cas avec Suzanne) favoriseraient sur le long terme :

- Une usure des cartilages
- Des lésions osseuses
- Des distensions des ligaments
- Des déséquilibres musculaires
- Une proprioception (formé de proprio-, tiré du latin *proprius*, « propre », et de *ception* ou sensibilité profonde désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps) défaillante.

Les conséquences seront aggravées si la colonne vertébrale subit des contraintes importantes comme le port de charges lourdes, des mouvements brutaux, des mouvements contraignants répétés (comme peut l'être la pratique d'un instrument), des rotations (comme la posture de la flûte traversière) etc...

Il faut savoir qu'en station debout, la ligne de verticalisation optimale de l'axe vertébral aligne :

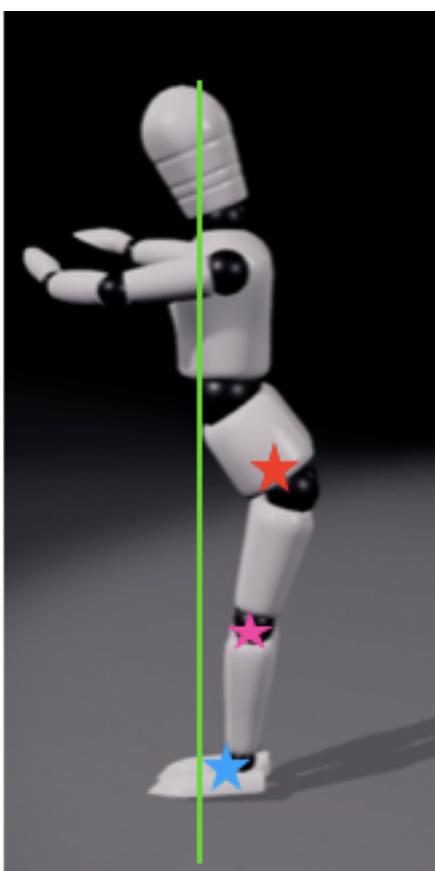
- Le conduit auditif externe
- La hanche
- Le centre du genou
- L'avant de la cheville



Cela correspond à une dépense d'énergie minimale et optimale en station debout. Et toute modification exagérée des courbures vertébrales pourrait affecter cet équilibre et conduire à des compensations préjudiciables.

Bien sûr cette posture est à nuancer, c'est une représentation schématique et chaque corps a une structure personnelle. Ce que je cherche à mettre en exergue ici c'est le côté exagéré de la position de Suzanne

Si l'on compare avec le schéma de la posture de Suzanne on se rend compte qu'il y a plusieurs points qui ne sont pas en adéquation avec cette posture optimale. Notamment dans l'alignement de la hanche, du centre du genou et de l'avant de la cheville.



L'analyse approfondie de la posture de Suzanne, la mise en perspective à l'aide de ces connaissances et après discussions avec Camille (Girod), nous décidons de mettre en place un travail spécifique sur la posture. Ayant identifié l'élément perturbateur le plus important comme étant le bassin, nous décidons de commencer le travail par là.

Je vais parler généralement des outils pédagogiques utilisés car nous étions de concert avec Camille sur ce point comme nous discutons à chaque fin de séances, et qu'elle me faisait des retours sur chaque cours que je donnais. Et nous prenions ensemble les décisions sur la marche à suivre pour le cours suivant etc...

Dans un premier temps nous lui avons proposé une exploration corporelle pour lui faire prendre conscience du placement de la hanche et du bassin. Elle répétait les mouvements qu'on lui montrait : bassin en avant, bassin en arrière. Elle explorait aussi naturellement, d'elle même les mouvements de hanches possibles, les rotations etc...

Dans un second temps nous lui avons fait prendre conscience de la mobilité lombaire, en concentrant son attention sur le bas du dos pendant qu'elle basculait le bassin, et en utilisant l'image d'une balle de tennis qu'on essayait de faire rentrer dans le nombril pour lui faire basculer le bassin plus en avant et arrondir le dos.

Ces premières prises de contact avec la mobilité de ces parties du corps ont permis à Suzanne d'explorer elle même sa posture mais cela restait assez abstrait pour elle. En effet, elle est une élève assez distraite et le fait de concentrer le cours sur la posture n'était pas le plus productif pour elle. Nous avons donc décidé de passer moins de temps sur cela mais d'essayer d'aborder un point de posture par cours, et de faire des rappels si besoin.

Nous lui demandions aussi de reproduire certains exercices de posture chez elle la semaine mais elle nous disait ne pas le faire donc la progression était assez compliquée.

Le cours suivant Camille a proposé un exercice de détente du corps qui consistait à se pencher complètement en avant en pliant légèrement les genoux et de remonter lentement en prenant conscience de chaque zone qui se tendait et détendait pour nous permettre ce mouvement.

Cet exercice m'a permis de me rendre compte de comment les genoux de Suzanne restaient verrouillés même pendant cet exercice.

Au cours suivant j'ai donc repris cet exercice en essayant d'aborder la question des jambes plus spécifiquement. J'ai donc proposé à l'élève de passer un moment sans la flûte, à détendre les jambes. J'ai utilisé un exercice spécifique des genoux. Il consiste à se pencher en avant, les mains sur les genoux, et à faire des petits cercles avec les genoux pour retrouver une mobilité. Cet exercice, plutôt amusant et rappelant les exercices de sport faits à l'école a beaucoup parlé à Suzanne et cela a grandement contribué à détendre ses genoux qui étaient jusqu'alors verrouillés.

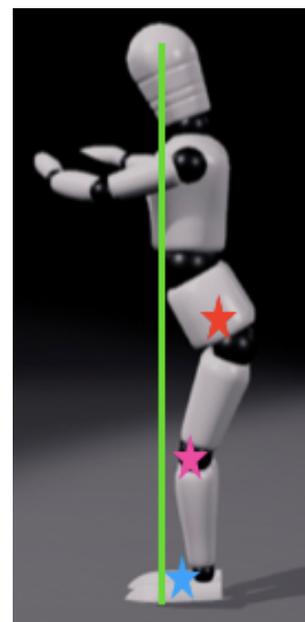
J'ai profité de cette séquence de travail pour expliquer à Suzanne l'importance, pour l'équilibre, de ne pas avoir les pieds joints mais de les écarter légèrement, en trouvant l'angle qui lui correspondrait le mieux à elle spécifiquement. Je lui ai aussi expliqué qu'il était important de ne pas avoir les pieds dans le même axe mais de privilégier une position de pieds où il y avait un pied qui lui permettait de conserver l'équilibre d'avant en arrière même en cas de mouvement et l'autre pied qui avait le même rôle mais de gauche à droite. En lui rappelant que, comme la flûte traversière se tient à droite du corps il est plus judicieux d'ouvrir légèrement le pied droit pour que ce soit lui qui accompagne le mouvement horizontal.

Ce travail autour des jambes a été très bénéfique dans la posture globale de Suzanne. Le fait de déverrouiller les genoux a immédiatement diminué la courbure lombaire. (voir schéma)

Avec ce progrès, il ne nous restait plus qu'à aborder le mouvement cervical.

Sa posture hypertendue du cou découlait de la posture des jambes et du bassin.

En effet, en ayant les jambes verrouillées, cela accentuait la courbure lombaire et le fait d'avoir cette courbure forte, naturellement, positionne la tête et le regard vers le haut.



Et pour corriger cela, le corps de Suzanne avait naturellement compensé en contractant les muscles du cou pour redescendre la tête et rentrer le menton pour maintenir le regard en face.

Pour aborder ce point j'ai fait expérimenter à l'élève différentes positions des jambes, du bassin et du dos pour voir l'effet que cela avait sur la tête et les ressentis qui en découlaient.

Je l'ai fait travailler d'un extrême à l'autre. De la position qui baisse le plus le regard et la tête (globalement genoux pliés, bassin rentré à l'extrême) à celle qui le monte le plus (genoux tendus, bassin en arrière et dos très courbé). Par cet exercice j'ai essayé de faire prendre conscience à Suzanne de toutes les parties impliquées lors de ces mouvements.

De manière plus pragmatique et plus directive je lui ai par la suite fait essayer de jouer en relevant la tête et en détendant le cou, pour voir les effets que cela aurait sur le son.

De l'extérieur le résultat était assez parlant (son moins couvert, mieux placé, moins d'air à coté) mais Suzanne ne remarquait pas une énorme différence. La suite du travail sera donc de lui faire conscientiser tout cela.

Evidemment tout le travail abordé durant cette période relativement courte est un travail de long terme. Et les progrès induits par le travail de posture sont évidemment à consolider sur la durée et il n'est pas à exclure qu'il faille répéter beaucoup ces conseils et probablement voir l'élève revenir en arrière régulièrement. Une fois que notre corps est habitué à une certaine posture il est un chemin sinueux que de vouloir en changer.

## 2) Angéline

La deuxième élève que j'ai suivi s'appelle Angéline, 12 ans. Lors de ma première séance d'observation avec Angéline deux choses m'ont alertées. La première étant la place de son pouce droit qui était très écarté du reste de la main.

Cette position crée un déséquilibre du poignet. La conséquence étant que celui-ci se plie et que la main a tendance à « tomber » en arrière.

Bonne posture du poignet droit



Posture initiale d'Angeline



Le fait que le poignet glisse en avant comme cela a comme effet que la flûte rentre vers l'intérieur et que l'embouchure glisse sur la lèvre inférieure. Cela fait rapetisser le trou de l'embouchure et couvre le son.

Aussi, le fait d'avoir un défaut de posture de la main droite peut empêcher par la suite une bonne progression de la dextérité de la main. En effet, le fait de ne pas optimiser le

placement et le mouvement de la main peut gêner la rapidité d'exécution du mouvement. Et à terme, dans cette recherche de dextérité il est probable que des tensions se créent dans certains doigts.

La deuxième chose qui m'a marqué était la respiration courte d'Angéline. La respiration était haute, dans les épaules et manquait de profondeur. Les conséquences de ce type de respiration sont dans un premier temps musicales, car cette respiration superficielle ne permet pas de tenir de longues phrases et Angéline était régulièrement à court d'air.

Mais dans un deuxième temps, et au long terme, cette respiration pourrait poser des problèmes musculaires, au niveau du diaphragme principalement, mais aussi au niveau des trapèzes et muscles des épaules, à plus petite échelle.

La rectification de la position du pouce de la main droite n'est pas un travail difficile, dans le sens où il a suffi qu'Angéline se rende compte du bienfait immédiat sur le son de ce changement de posture. Nous avons dû plusieurs fois lui rappeler de corriger ce placement du pouce car c'est une posture qu'elle a depuis plusieurs années mais cela ne nécessite pas plus de travail qu'un rappel. Ici, il ne s'agissait pas de lui donner un placement arbitraire mais de se rapprocher de la posture optimale en laissant une légère marge de manoeuvre pour qu'elle puisse s'approprier la posture et être confortable.

Le point de repère que nous donnons généralement est de situer le pouce droit entre l'index et le majeur. Ainsi, le poids est réparti de manière équilibrée sur toute la main et permet donc un mouvement optimal de tous les doigts.

Concernant le diaphragme, et l'importance de la respiration basse, je vais utiliser à nouveau des extraits de la chaîne Youtube *Anatomie 3D Lyon* pour faire un point anatomique.

Il existe deux types de respiration, celle « décontractée », que l'on pourrait appeler respiration basse, avec le ventre. Et la respiration forcée, que l'on peut qualifier de haute, avec le haut de la cage thoracique.

Dans le cas d'Angéline, elle pratiquait une respiration très haute, dans les épaules, et nous avons entamé le processus de découverte et de conscientisation de la respiration basse.

La respiration basse se caractérise par le fait que les abdominaux, vulgairement le ventre, sont relâchés.

Le processus de respiration se fait comme suit :



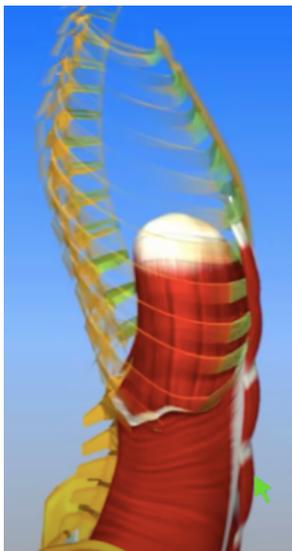
1ère étape :

Le diaphragme est relâché.

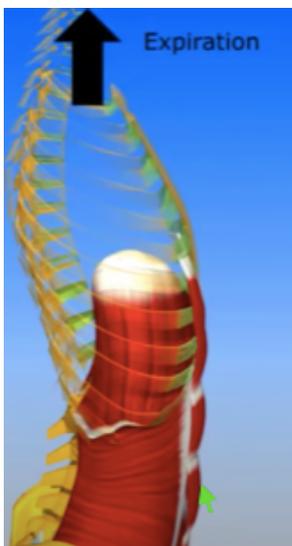


2ème étape :

À l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et se contracte, ce qui a comme conséquence de presser les viscères, qui vont refouler vers l'avant. Comme les abdominaux sont relâchés, ils permettent ce mouvement sans compresser les viscères. (les flèches sont fixes pour montrer le mouvement)



On peut voir ici qu'à l'inspiration les viscères repoussent les abdominaux vers l'avant (flèche verte).



3ème étape :

À l'expiration, le diaphragme se décontracte et remonte, il comprime les poumons et la pression de l'air augmente. Les viscères se remettent à leur place initiale.

Voici donc le premier processus de respiration. Ici, la respiration est optimale, le diaphragme joue son rôle idéalement, il n'est pas gêné dans ses mouvements et peut remplir ses autres fonctions. Notamment celle de légère compression des viscères, et particulièrement de l'estomac, facilitant le brassage alimentaire et donc la digestion.

Le diaphragme a aussi un rôle dans la circulation sanguine. À l'inspiration, quand il se contracte et s'abaisse, la pression augmente légèrement (beaucoup moins que dans la respiration forcée) dans la cavité abdominale. Cela a pour effet de comprimer légèrement les vaisseaux sanguins, principalement les veines, qui conduisent le sang des pieds jusqu'au coeur. Rappelons que par les veines, la circulation ne se fait que dans un sens. Par conséquent, en écrasant légèrement les veines, le retour sanguin vers le coeur sera favorisé.

De manière contraire, pendant la respiration « forcée », à l'inspiration, le tonus des abdominaux va augmenter. Donc quand le diaphragme va se contracter, les viscères ne pourront pas refouler vers l'avant. Par conséquent il va trouver un appui très solide sur les viscères et ne pourra pas descendre normalement. Il va donc rester contracté dans une position non naturelle et faire se soulever la cage thoracique pour permettre à l'air d'avoir la place de rentrer. Aussi, il ne jouera pas son rôle de légère pression des viscères pour la facilitation de la digestion.

Quand la cage thoracique s'abaisse, la pression augmente dans celle-ci et l'air peut être expulsé.

Lorsque ce type de respiration est pratiqué fréquemment, il oblige le diaphragme à des contractions non naturelles, ce qui le fatigue et peut créer des tensions.

Cette respiration n'est pas un problème en soit mais c'est son utilisation prolongée (lors de la pratique de la flûte traversière dans notre cas) qui peut devenir problématique.

Pour entamer le travail de conscientisation de la respiration basse avec Angéline, j'ai pris 5 minutes à la fin d'un cours et j'ai commencé par lui expliquer ces deux respirations. Je lui ai ensuite montré la différence entre les deux sur mon propre corps. Vulgairement, je lui ai montré la différence entre une respiration où je monte les épaules et une où mon ventre se gonfle.

Quand elle avait bien vu la différence, je l'ai enjointe à explorer elle-même, en posant sa main sur son ventre et en lui demandant d'essayer les deux types de respiration.

Comme cette respiration plus profonde demande plus de temps et peut fatiguer rapidement quand on commence à la travailler, je lui ai demandé d'essayer de s'entraîner sur ces cycles respiratoires quotidiennement, d'abord sans instrument en attendant le prochain cours.

Le cours suivant nous avons repris ce travail et l'avons intégré à la pratique. J'ai commencé par proposer l'exercice suivant : mettre en pratique cette respiration dans l'étude qu'elle travaillait à ce moment là. Respirer par le ventre à chaque inspiration, même si cette respiration est très longue et peut la « ralentir » dans l'étude.

Au début de l'exercice l'inspiration prenait quasiment 2-3 secondes mais cela a permis à Angéline de voir de combien d'air elle avait besoin pour aller au bout de ses phrases.

Au fur et à mesure de l'exercice je lui ai demandé de hiérarchiser ces respirations en fonction de ses besoins et de la place de la respiration. Par exemple, une très grande respiration au début du morceau, une moyenne sur un demi soupir, et une petite dans une phrase etc... Ce travail de hiérarchisation a été important pour déterminer la quantité d'air nécessaire entre chaque respiration et donc débiter le travail de raccourcissement du temps de prise d'air quand il en fallait moins.

Au terme de cet exercice, elle avait déjà bien commencé à intégrer cette respiration basse et avait vu et conscientisé le fait que la respiration était plus efficace et permettait de prendre un plus grand volume d'air.

Les semaines suivantes, nous avons donc continué à travailler cette respiration ponctuellement en cours quand Angéline manquait d'air en fin de phrase ou quand je remarquais que sa respiration remontait.

Encore une fois ce travail est un travail de long terme, mais le fait qu'Angéline ait remarqué que c'était bénéfique a grandement facilité l'intégration de cette respiration dans son travail et on peut imaginer que d'ici un mois cette respiration sera devenue naturelle quand elle joue.

### 3) Romane

La troisième élève que j'ai suivie est donc Romane, 12 ans aussi.

Romane avait plus ou moins le même défaut de posture que Angéline, un peu plus prononcé, même si la cause n'était pas la même. En effet elle avait le poignet droit en avant mais une position du pouce correcte.

Le fait d'avoir cette posture faisait glisser l'embouchure sur sa bouche si bien que régulièrement le son disparaissait ou se couvrait beaucoup pendant qu'elle jouait. Elle ne se rendait pas compte de ce problème et n'avait pas intégré la relation de cause à effet de la position de sa main.

La première étape a donc été de lui faire remarquer cette position lorsque les problèmes de son apparaissaient pour la laisser chercher elle-même la source du déséquilibre.

Ensuite je lui ai laissé explorer différentes positions et leurs conséquences sur l'émission du son. Elle a donc essayé plusieurs choses, en jouant sur la position du poignet évidemment mais aussi sur la manière de diriger le son avec les lèvres pour balancer avec l'équilibre du poignet.

Nous avons fini par tomber d'accord sur une position qu'elle jugeait confortable et que je trouvais adéquate. Le fait de l'avoir laissé explorer et trouver la solution elle-même lui a permis de conscientiser très rapidement et d'adopter cette nouvelle posture très rapidement.

Il a ensuite uniquement fallu lui rappeler de temps en temps la position de son poignet quand elle ne s'en rendait pas compte elle-même mais cela n'arrivait pas très souvent et on peut imaginer que cette position va devenir sa position naturelle.

## II) La pédagogie que j'ai reçu

Dans mon apprentissage de la flûte, je n'ai jamais, jusqu'à mes 15 ans au moins, discuté de bien-être corporel. Les seules fois où nous avons pu parler de posture et de corps, c'était dans le but du rendu musical, de la performance physique, mais jamais dans l'appréciation de la douleur. La question n'était jamais posée et il était implicite qu'il ne fallait pas en parler. En effet, souvent la douleur est associée à une incapacité et donc elle est tabou. En en discutant autour de moi au fil des années, j'ai fini par comprendre que ce n'était pas juste ma professeure ou mon établissement, mais bien un problème plus global.

Si on en croit Madame C. kinésithérapeute spécialiste des musiciens « Le problème est que dans les conservatoires il n'y a pas de thérapeute qui sont à portée de main pour former et aider les futurs professionnels ». Cette thérapeute souligne le manque d'accompagnement par des professionnels sur ce sujet. Et surtout de professionnels de santé qui soient eux aussi formés à la posture instrumentale. Parce qu'il est vrai qu'au fur et à mesure de mon évolution j'ai ressenti le besoin d'aller consulter mais les professionnels de santé que j'ai pu voir dans le privé n'avaient aucune idée des contraintes liées à la posture, au temps de jeu, à la pratique, et systématiquement ils n'étaient pas spécialement en mesure de m'aider sur le long terme. En effet, nous traitons plutôt le symptomatique mais pas les problèmes de fond.

Pour rendre compte du ressenti des étudiants instrumentistes d'écoles supérieures, j'ai créé un questionnaire (voir annexe 1) que j'ai fait diffuser dans les associations étudiantes de plusieurs pôles supérieurs de France. Parmi eux le Pont supérieur de Rennes, l'École Supérieure Musique et Danse de Lille, l'Institut supérieur des arts de Toulouse, Le Pôle Supérieur Paris Boulogne Billancourt et L'École Supérieur de Musique de Bourgogne Franche-Comté évidemment. J'ai eu 30 réponses. Parmi eux il y avait 2 personnes amateurs que j'ai décidé d'exclure pour me focaliser sur les étudiants du supérieur. Nous parlerons donc ici de 28 témoignages.

Dans ce questionnaire, j'ai sondé le ressenti des étudiants sur la place du bien-être corporel et sur leur accompagnement sur ce sujet tout au long de leur scolarité. J'ai proposé plusieurs catégories d'âge et les deux seules qui ont été représentées dans ce sondage sont les catégories « 20-26 ans » et « 26 ans et plus ».

Personnellement, je pense que ces deux catégories peuvent représenter une évolution de la pédagogie dans le temps, on peut presque considérer que 6 ans d'écart représentent une génération différente et c'est pourquoi j'ai choisi de les comparer.

Les trois points de comparaison que je vais utiliser sont les trois réponses aux questions suivantes :

- 1) De 0 à 5, dans quelle mesure les étudiants pensent qu'une approche différente du bien-être corporel aurait pu/pourrait éviter les tensions, raideurs qu'ils ressentent.
- 2) De 0 à 5, dans quelle mesure ils pensent que ces tensions, douleurs auraient pu être évitées/pourraient être évitées si leur professeur/ancien professeur avait été plus informé sur le corps/le bien-être corporel.
- 3) Parmi : complètement, plutôt, un peu, pas du tout, comment se sont-ils sentis accompagnés dans la gestion du bien-être corporel dans leurs études.

Pour le premier point, la moyenne des réponses des « 26 ans et plus » est de 4,6 sur 5.

Les « 20-26 ans » répondent quant à eux en moyenne à 3,9 sur 5.

Concernant le deuxième point, les plus vieux répondent à 3,7 en moyenne et les plus jeunes à 3,1.

Sur le dernier point, les « 26 ans et plus » ont comme pourcentage de réponse :

- 0% pour complètement
- 11,1% pour plutôt
- 66,7% pour un peu
- 22,2% pour pas du tout

Les « 20-26 ans » quant à eux ont:

- 5,3% pour complètement
- 15,8% pour plutôt
- 68,4% pour un peu
- 10,5% pour pas du tout

Evidemment ces données sont à prendre avec du recul, en effet la douleur est une notion assez subjective et chacun la ressent différemment.

Ici, la tendance est donc à l'amélioration du ressenti de l'accompagnement sur leur bien-être corporel pour les étudiants. Les statistiques sont assez parlantes, les étudiants de la génération plus jeune se sentent mieux accompagnés et leurs réponses laissent suggérer que les professeurs y prêtent plus attention et sont mieux renseignés sur le sujet.

On peut donc considérer que sur ce point là, la pédagogie est en train d'évoluer dans le bon sens, c'est-à-dire que les professeurs sont plus à l'écoute du corps de leur élève et que le bien-être corporel est plus présent dans les têtes.

Cette évolution est aussi ce qu'a constaté Christine Bertocchi. Dans l'interview qu'elle m'a accordée, cette chanteuse, professeure de chant et praticienne Feldenkrais, nous donne sa vision sur la place du bien-être corporel dans la pédagogie.

À la question : « Au vue de votre expérience, de l'enseignement et de la pratique actuelle que vous avez/connaissez, comment décririez vous la place de la conscience et du bien-être corporel dans l'enseignement de la musique ? » elle nous répond : « En général la place de la conscience corporelle a énormément évolué dans la pédagogie en France, ces 15 dernières années en particulier, il y a une vraie attention portée à cette dimension là. On a souvent des enseignants, des collègues, des référents qui intègrent la notion de conscience corporelle et de la précision du geste. »

C'est donc cette notion d'évolution de la mentalité des enseignants et de leur pédagogie que l'on retrouve ici. Et il est vrai que ce changement, je l'ai aussi remarqué personnellement depuis plusieurs années.

En effet lorsque j'étais plus jeune je n'avais jamais entendu parler de bien-être corporel et je me retrouvais face à mes douleurs sans forcément en comprendre la cause, sans vraiment savoir comment les résoudre et sans accompagnement de mes professeurs.

Malheureusement ces douleurs et l'absence d'accompagnement avaient comme effet un découragement, et surtout un manque de motivation pour le travail personnel. Globalement, comme le fait de jouer de la flûte causait des douleurs et que l'on n'avait pas de solution pour contrer cela, il était difficile d'entrevoir du mieux et donc de me motiver à travailler.

C'est vraiment plus tard, trop tard à mon goût, vers mes 16-17 ans, que le dialogue à ce sujet s'est ouvert et que je me suis sentie accompagnée. Cette transition s'est aussi

opérée avec un changement de professeur. La professeure que j'ai eu de mes 9 à 15 ans ne m'a jamais parlé de bien-être corporel et se trouvait bien démunie face aux douleurs que je pouvais avoir. Elle me disait de me détendre mais ça en restait là. En terme d'outils pédagogiques, elle n'était absolument pas préparée à ce sujet. Elle qui avait obtenu son Certificat d'Aptitude dans les années 70-80 savait qu'elle n'avait pas les outils et m'avait conseillé d'aller voir un kinésithérapeute. Alors que mon professeur suivant, d'une génération plus jeune, avait déjà plus d'outils pour m'aider à faire face à ces douleurs et ces gênes et il est vite arrivé sur la table la discussion de la posture et de mon ressenti corporel. Et il était et est toujours très simple de lui en parler. Même, il m'encourage à le faire.

Ce manque d'outils pédagogiques est aussi quelque chose que Christine remarque et qui est mis en avant dans l'article « du geste au savoir faire » paru sur le site du CNSM de Paris dans la partie « former les enseignants ». Christine nous dit d'ailleurs « il me semble que souvent les gens manquent d'informations, d'expériences concrètes et surtout d'une variété d'outils. Ce sont souvent des outils qui sont trouvés hors de la pratique instrumentale. On va avoir un cours de taï-shi, du yoga et on va chercher de la nourriture qui bénéficie au geste instrumentale ou vocal. La personne va trouver que cela apporte du bon pour elle et va faire un transfert sur la pratique instrumentale. On va du coup intégrer des petits mouvements ou outils, mais la palette n'est pas assez développée et pas assez adaptée à l'élève ».

Cette lacune en terme d'outils dans la pédagogie semble s'amenuiser au fur et à mesure des nouvelles générations de pédagogues et je m'en rends compte moi-même dans mon cursus.

La croissance du nombre de cours dispensés dans le cadre des DE à ce sujet y est pour quelque chose à mon avis.

Je pourrais prendre l'exemple d'un module que nous avons reçu au Pont supérieur de Rennes où j'étudiais l'année dernière. Une kinésithérapeute spécialiste des arts était venue donner un module sur le corps et sur la posture instrumentale. Même si ce module était un peu court à mon goût (2 fois 2 heures), il nous a permis d'avoir quelques notions supplémentaires en anatomie et quelques clés pour optimiser nos propres postures. Et par extension, personnellement, cela m'a permis d'entamer un travail de réflexion sur ma

pédagogie et m'a donné quelques outils pour porter un regard plus attentif sur le bien-être corporel de mes futurs élèves.

Dans tous les cas, il semble qu'une attention particulière y soit de plus en plus portée, c'est ce que nous dit Mme Louwagie, professeure de flûte au CRR de Dijon et au sein de L'ESM, dans l'interview que nous avons réalisé.

« Depuis quelques années une attention est portée au corps et à son fonctionnement au mouvement dans notre enseignement. Nous en avons beaucoup plus conscience.

Mon expérience personnelle et le travail avec mes élèves m'ont montrés que les mouvements efficaces pour la musicalité et la virtuosité ne pouvaient se réaliser sans une prise de conscience du corps.

Notamment pour contrôler l'ouverture de la gorge, des lèvres, des muscles du soutien, de la détente des poignées, des mains et de la position de la tête.

Pour moi nous devons en parler dès le premier cours. La nécessité du travail corporel permet de rectifier le son, un défaut de justesse et la vélocité... »

Il semble donc que collectivement, les professeurs actuels s'y intéressent plus, et les futurs professeurs, dont je fais partie, encore plus.

### III) La pédagogie que j'aimerais enseigner

Quand j'ai commencé ce mémoire et cette réflexion sur ma pédagogie, je me suis documentée avec plusieurs articles et écrits, et j'en ai d'ailleurs fait une fiche de lecture qu'on retrouve en annexe.

Notamment :

- CARPENTIER Daphné, Mémoire de fin d'études au CEFEDM d'Auvergne, *La conscience corporelle dans l'enseignement musical*, 2016.
- LOISELEUX Isabelle, « Du geste au savoir faire - la place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste » paru dans la revue du conservatoire, <https://larevue.conservatoiredeparis.fr/index.php?id=899>, 2020
- KUBIK Suzana « Le bien-être du musicien : essayez la Technique Alexander » . paru sur le site de France Musique, <https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/le-bien-etre-des-musiciens-essayez-la-technique-alexander-823>, 2016

C'est grâce à la lecture de ces écrits que j'ai pu entamer une vraie démarche d'approfondissement de mes connaissances et de mon propre projet pédagogique, et que j'ai commencé à structurer en pensée la pédagogie que j'aimerais transmettre.

Il est vrai que dans ma pédagogie je cherche à disposer du plus de connaissances et d'outils possibles pour pouvoir accompagner au mieux mes élèves sur ces questions. C'est le but de ce mémoire et aussi des lectures complémentaires que j'ai pu faire, notamment des recherches approfondies sur le diaphragme grâce au site <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/sciences/les-mouvements-respiratoires-inspiration-et-expir-s1266> que j'ai utilisé plus tôt dans mes expérimentations. Ou encore des connaissances anatomiques des bras, du cou et de la ceinture scapulaire grâce au site de l'université Sorbonne Paris <http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/anatfonctPSM2/poly/POLY.Chp.6.html> qui liste certains cours en ligne de la faculté de médecine.

Mon objectif en tant que pédagogue n'est évidemment pas de structurer ma pédagogie uniquement autour de la posture et du bien-être corporel mais j'aimerais faire en sorte que mes élèves soient le plus à l'aise possible dans leur corps et leur posture en minimisant les effets négatifs que pourrait avoir la pratique instrumentale sur leur corps.

Pour cela je compte mettre en application certains outils que j'ai pu tirer de mes lectures comme les bases de la technique Alexander.

Aussi appelée « rééducation posturale », la technique Alexander est un mode d'éducation somatique basé sur la relation entre la colonne vertébrale et la tête.

Selon Alexander, une relation dynamique et équilibrée entre la tête, le cou et le dos est cruciale pour la qualité de tous les mouvements humains.

Lorsqu'une crispation, quelle qu'elle soit, n'est pas rapidement et consciemment dispersée, l'organisme s'y adapte. Par conséquent, la technique Alexander préconise le développement de l'attention (awareness), c'est-à-dire un sens plus aiguisé de ses comportements posturaux et de tout ce qui peut nuire à l'équilibre.

J'aimerais aussi emmagasiner assez de connaissance des nouvelles méthodes de bien-être corporel pour pouvoir les intégrer dans ma pédagogie et/ou savoir orienter mes élèves vers les bons professionnels s'ils rencontrent des difficultés.

Je vais vous présenter ici, avec l'aide du témoignage de M. Xambeu, kinésithérapeute spécialiste de cette approche, l'haptonomie.

M. Xambeu définit sa pratique telle que : « Haptonomie : vient du mot « hapto », le toucher. Pour toutes les approches de soins, c'est prendre soin de l'autre par une certaine qualité de contact. L'inventeur, Franz Velleman, médecin, la définissait comme la science de l'affectivité par le contact. C'est à dire que pour moi en tant que kiné c'est un peu le préalable à tout geste de soin que je vais pouvoir faire, que ça soit des mobilisations articulaires, des corrections, des massages... c'est-à-dire comment je peux, au préalable à toute forme de soin, permettre à la personne d'être dans un tonus musculaire qui va favoriser le soin. D'être dans une approche qui va l'aider à se détendre davantage, d'être dans une approche sécurisante. »

Dans son interview, M. Xambeu me confie qu'il aime particulièrement travailler avec les musiciens car ceux ci ont déjà développé une sensibilité, quelle qu'elle soit, et que cela

facilite l'approche. « À partir du moment où on développe son oreille et sa perception cela rejoint l'approche de l'haptonomie. Ce n'est certes pas le même type de sensibilité mais il y a déjà une sensibilité qui est présente »

C'est en cela que je trouve cette pratique particulièrement intéressante pour les musiciens.

Pour moi, ce genre d'approche peut vraiment être bénéfique lorsque l'enseignant se retrouve à cours d'outil et d'idée pour venir en aide à son élève après avoir changé de posture, travaillé différemment etc... Il est essentiel qu'un professeur ait le réflexe de se tourner vers des professionnels du corps si lui-même ne peut plus rien changer à la posture, la manière de travailler, la pratique en général et que l'élève est toujours gêné. De la même manière il est tout aussi essentiel qu'un professeur puisse détecter les prémices d'une posture qui se révélera problématique, ou qui créera des tensions, voire même de blessures.

Il est vraiment important d'envisager le plus d'approches et de techniques possibles afin de trouver ce qui peut le plus marcher en fonction des individualités et d'étayer sa pédagogie. Parce qu'encore une fois je le rappelle, la pédagogie, et surtout sur cet aspect de corps et de posture, est une affaire de cas par cas et il incombe au professeur de savoir s'adapter à chaque élève et si besoin est, de les orienter vers d'autres professionnels qui pourraient leur correspondre.

## Conclusion

Durant l'élaboration de ce mémoire, je suis passée par plusieurs phases. Tout d'abord la découverte, de plusieurs thématiques, lorsque que j'ai du choisir un sujet. Ensuite la curiosité, quand je me suis arrêtée à un thème et que j'ai commencé à faire des recherches dessus. Est venue ensuite une phase d'apprentissage et de remise en question durant laquelle j'ai fait une introspection et j'ai décortiqué ma pédagogie. J'ai mis en perspective, par rapport à mon vécu et mon expérience, les choses que je voulais mettre au coeur de ma pédagogie et les axes qui me paraissaient les plus importants.

Par la suite, une phase d'expérimentations, où après discussion avec ma tutrice de stage, nous avons jugé intéressant que je puisse mettre en place ce regard critique et attentif sur la posture dans les cours que je donnais et que j'observais dans sa classe.

Couplée à cette phase d'expérimentation il a fallu que je m'instruise plus profondément sur certains sujets, tel que le mécanisme de respiration, le fonctionnement du diaphragme ou encore l'articulation de la ceinture scapulaire. C'est en cherchant à mieux comprendre tout cela que je me suis particulièrement rendu compte à quel point je ne connaissais pas très bien tous ces mécanismes. Du moins j'en avais une connaissance vraiment superficielle et parfois même erronée.

Je me suis aussi rendu compte que malgré le fait que la posture soit une des premières choses que nous apprenons en tant que jeune instrumentiste à l'âge de 6 ou 7 ans pour la plupart d'entre nous, on n'y connaît réellement pas grand chose si l'on ne fait pas de recherches personnelles. En tout cas, pour moi, mes professeurs ne m'avaient jamais parlé concrètement de ce genre de chose.

Ce mémoire m'a donc permis de travailler sur cet aspect de curiosité et sur cette démarche de recherches personnelles qui ont globalement élargit mes connaissances et ma boîte à outils pédagogiques.

Il m'aura aussi permis de m'entretenir sur ce sujet du bien-être corporel et sur la pédagogie en général avec des professionnels, que je remercie encore une fois et qui m'ont été d'une grande aide. Tant par leurs réponses apportées aux questions que je leur ai posé, que par la réflexion qu'ils m'ont obligé à avoir sur ma propre démarche pédagogique après les entretiens que j'ai eu avec eux.

Pour la suite, je compte continuer sur cette voie et poursuivre mon travail de recherches et d'apprentissage sur la posture et les effets possibles sur le corps. Je vais continuer de m'ouvrir à d'autres pratiques telles que l'haptonomie, la technique Alexander, ou encore la pratique Feldenkrais dans le but d'avoir le plus d'outils possibles, applicables directement en cours pour le bien-être corporel de mes futurs élèves.

Le fait d'avoir réalisé ce mémoire a fait évoluer le regard que je portais sur ma pédagogie, dans le sens où j'ai dû me remettre en cause et admettre mes lacunes sur certains sujets, que j'ai pu combler grâce à mes recherches. Cela m'a aussi inscrit dans une démarche de recherche constante de façons d'aborder la posture et la pédagogie en général et sa manière de l'adapter, constamment, à chaque élève.

De plus, je me suis aperçue que, ce que l'on considère comme un problème, que ce soit dans le son ou la technique, pouvait souvent être relié à un défaut de posture. Comme disait Pierre de Coubertin : « Chaque difficulté doit être l'occasion d'un nouveau progrès ». Et chaque petit problème de posture que nous rencontrons et que nous corrigeons peut potentiellement résoudre une autre thématique.

## Sitographie

- CARPENTIER Daphné, Mémoire de fin d'études au CEFEDM d'Auvergne, *La conscience corporelle dans l'enseignement musical*, 2016.
- LOISELEUX Isabelle, « Du geste au savoir faire - la place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste » paru dans la revue du conservatoire, <https://larevue.conservatoiredeparis.fr/index.php?id=899> , 2020.
- KUBIK Suzana « Le bien-être du musicien : essayez la Technique Alexander » . paru sur le site de France Musique, <https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/le-bien-etre-des-musiciens-essayez-la-technique-alexander-823>, 2016.
- Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, « place du corps en éducation musicale, paru sur le site du ministère, <https://eduscol.education.fr/ressources-2016>, 2016.
- Medoucine « Technique Alexander » paru sur le site passeport santé, [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=technique\\_alexander\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=technique_alexander_th), 2018.
- Le site de l'université de la Sorbonne <http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/anatfonctPSM2/poly/POLY.Chp.6.html>
- La chaine youtube 3D anatomie Lyon <https://www.youtube.com/user/Anatomie3DLyon>
- « Les mécanismes de la respiration » paru sur le site alloprof, <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/sciences/les-mouvements-respiratoires-inspiration-et-expir-s1266>

## **Annexe 1** : Interview de Madame C. Kinésithérapeute spécialiste des musiciens.

- **Vous êtes kinésithérapeute spécialiste des musiciens, que diriez vous de la condition physique ( au sens large ) des instrumentistes que vous rencontrez en séance? et à votre avis à quoi cela est il dû ?**

« Déjà, tous les musiciens qui arrivent dans mon cabinet viennent du bouche à oreille et en général ils ont ma carte de visite depuis un ou deux ans dans leur portefeuille, avant d'être au bout de leur vie et de venir consulter. Le problème il est là, c'est que évidemment quand ils arrivent après un an et demi de tergiversation, vous imaginez bien qu'ils arrivent dans d'assez mauvaises conditions physiques.

Le problème est que dans les conservatoires il n'y a pas de thérapeute qui sont à portée de main pour former et aider les futurs professionnels et qu'en général les directeurs de conservatoire préfèrent faire appel à des non thérapeutes de type technique Alexander, Feldenkrais parce qu'ils considèrent que la condition physique des musiciens c'est la détente. Donc pour être détendu on peut faire du yoga, de la méditation. Et pourtant ça ne viendrait pas à l'idée de dire à un footballeur « si t'as mal au genou il faut aller faire une technique de relaxation » .

Mais les esprits changent et surtout parmi les jeunes comme vous qui allaient vous intéresser à la condition physique. Vous voulez apprendre et donc les choses changent pour votre génération. Mais en général le problème du musicien c'est qu'il a un culte de la douleur, on leur dit souvent « si t'as mal c'est que tu as bien travaillé », « si tu souffres tu seras récompensé un jour ». Donc si vous voulez que je vous réponde au sujet de la condition physique des musiciens quand ils arrivent chez moi, elle n'est vraiment pas bonne ».

- **A votre avis, que faudrait-il que l'on fasse (aussi bien les professeurs que les apprenants), pour préserver notre corps?**

« Je dirais que pour préserver le corps il faudrait ne pas être dans un esprit de compétition, et de lui demander de la rentabilité. Les musiciens se blessent parce que tout

d'un coup ils doivent préparer un concours et donc travailler avec énormément de stress, souvent avec des mauvaises conditions de préparation physique, c'est-à-dire il n'y a pas assez d'échauffement et le temps de travail à l'instrument est trop long. Pour préserver son corps il faut morceler son temps de travail, ne jamais dépasser 45 min d'un coup et de faire des protocoles d'échauffement/étirement avant et après avoir joué. Déjà si vous respectez ces deux règles cela devrait aller.

Au niveau de la flute, c'est vraiment difficile, il y a une compétition en France, au niveau européen et mondial aussi puisque les concours d'entrée des CNSM par exemple sont ouverts sur le monde entier.

Donc là il y a une compétition proprement dite qui est énorme. Et que pour réussir un concours il faut en penser par des heures et des heures de travail. Le point important est qu'il faut arriver à ces concours sans être blessé. Parce que se buter au travail avant un concours d'entrée ça fait des gens qui entrent dans les grandes écoles en étant blessé.

Après le but de mon travail n'est pas de faire de la « bobologie », mais qu'ils apprennent à se connaître, à garder un potentiel, de telle façon que, quand ils passent ces concours (d'entrée ou d'orchestre d'ailleurs), ils sont c'est vrai au bout de leur vie mais qu'ils gardent un potentiel.

Pour moi c'est le plus important pour préserver son corps, c'est de garder un potentiel.

Dans la réalité, les musiciens des grandes écoles par exemple, il va y avoir un surmenage au quotidien, on va leur demander de monter un programme en deux semaines, on leur demande toujours de se déplacer pour aller répéter dans d'autres endroits, de commencer à faire des concerts, tout en préparant d'autres concours...

De toute manière dans ce milieu, il y a une pression dès le plus jeune âge. Et cette pression psychologique de la part des professeurs et de l'entourage, elle est très importante parce que l'enfant grignote un peu sur son enfance. Parce qu'il a moins de temps pour aller jouer avec les copains, il est souvent au conservatoire, et il est du coup rapidement exposé à des préoccupations d'adulte comme les concours etc... Donc il faut quand même rappeler dans ces notions de préserver, que oui il faut préserver le corps mais aussi la tête parce que les musiciens de haut niveau tels que vous commencent leur carrière à 6 ans.

Dans le monde du sport, la retraite se prend à 30 ans mais quand on est musicien, on continue jusque 60-70 ans. Donc proportionnellement, un élève qui rentre dans une grande école, il prépare son concours depuis ses 6 ans. Donc ça quand on travaille avec les musiciens il faut tenir compte de tout ce contexte dans lequel vous vous surmenez et en gros pour moi vous êtes des génies parce que d'arriver à si bien jouer dans un si mauvais état c'est génial. Donc je suis plutôt quelqu'un de rassurant, et encourageante sur les processus. Je vois très bien que la plupart des musiciens ne sont pas dans un bon état physique, mais par rapport à tout ce qu'ils font, ils le sont quand même.

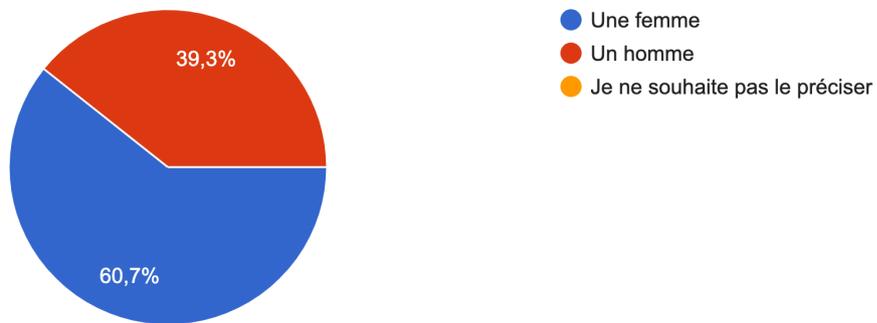
Globalement, pour se préserver, il faut bien organiser son temps de travail, s'échauffer, de bien s'entourer et aussi garder du temps pour d'autres loisirs comme la lecture, garder du temps pour avoir une vie sociale ».

**- Quels sont les problèmes, ou pathologies que vous remarquez le plus chez les flutistes ? Est ce que ce sont des choses qui selon vous pourraient être évitées? Si oui, comment ?**

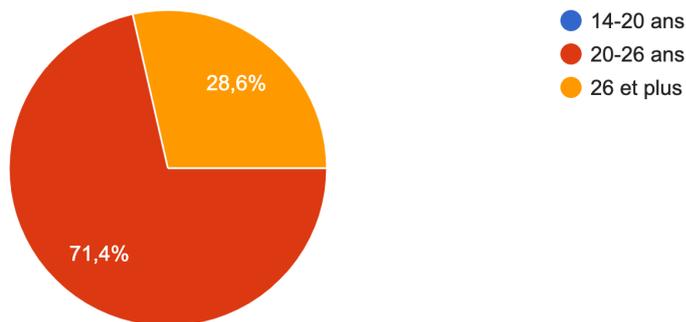
« Oui ça pourrait être évité! J'aime beaucoup cet instrument, j'ai beaucoup travaillé à l'école normale avec Patricia Nagel, qui m'a beaucoup appris. La flute est l'un des instruments les plus à risque, c'est un instrument asymétrique, au niveau des bras et de la tête, et donc par définition vous jouez d'une manière désaxée au niveau de la première et deuxième vertèbre cervicale, et cette position très inclinée sur la gauche peut entraîner des petites compressions sur la main gauche, il y a aussi un hyper appuie sur l'index... La flute donne aussi beaucoup de pathologies de types tendinites du coude, ou du poignet etc... ce sont des choses qu'on peut éviter en reprenant les points de la question précédente... »

## Annexe 2 : Questionnaire auprès des élèves instrumentistes des différents pôles supérieurs.

Vous êtes ?  
28 réponses

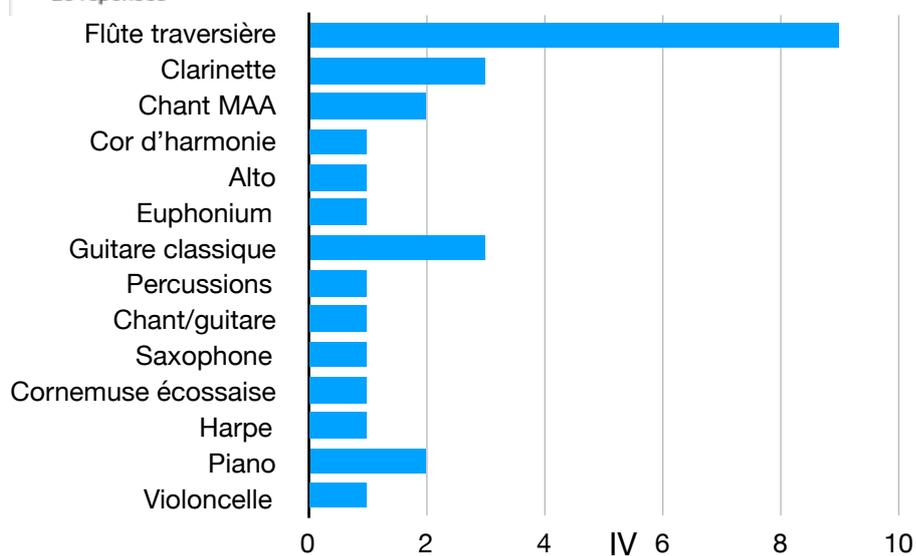


Vous avez ?  
28 réponses

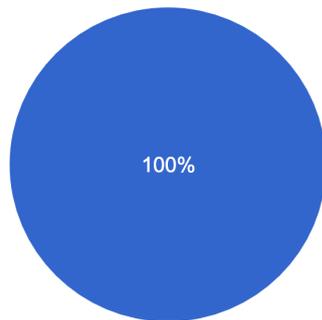


Veillez indiquer votre instrument

28 réponses

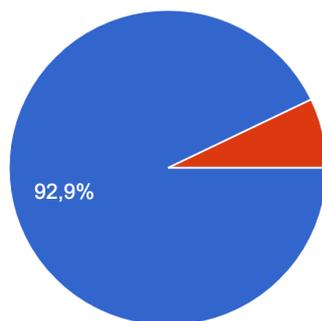


Vous êtes ?  
28 réponses



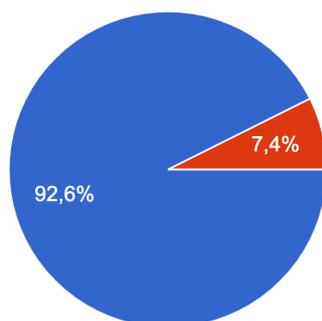
- Etudiant instrumentiste dans le supérieur/ déjà professionnel
- Eleve instrumentiste amateur
- Instrumentiste en voie de professionnalisation ( cycle DNOP/DEM etc...)

En tant qu'élève musicien, avez vous déjà abordé la question du bien être corporel lors de vos cours?  
28 réponses



- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Si oui, diriez vous que vous avez abordé ce sujet pour le rendu musical ? (ex : correction de posture pour mieux respirer, avoir un meilleur son... ?)  
28 réponses

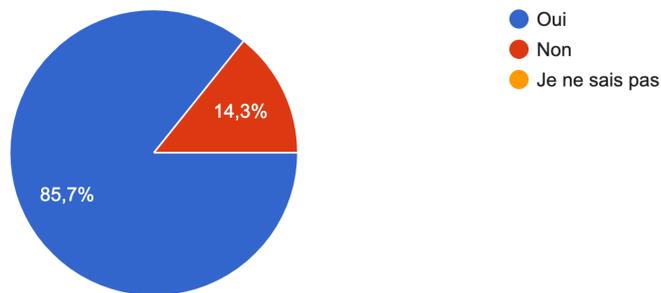


- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Diriez vous que vous avez déjà abordé le sujet du bien être corporel dans le seul et unique but de votre ressenti physique ? ( ex : ne pas avoir de tension musculaire)

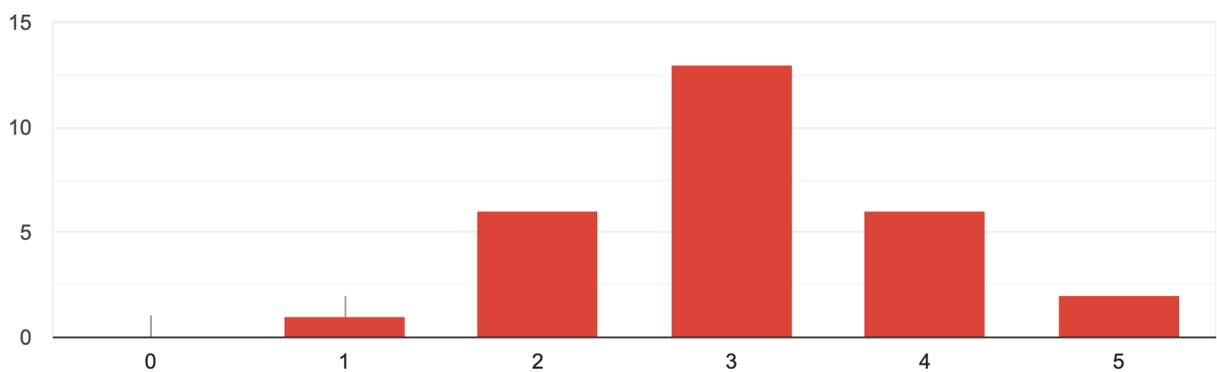
28 réponses

28 réponses



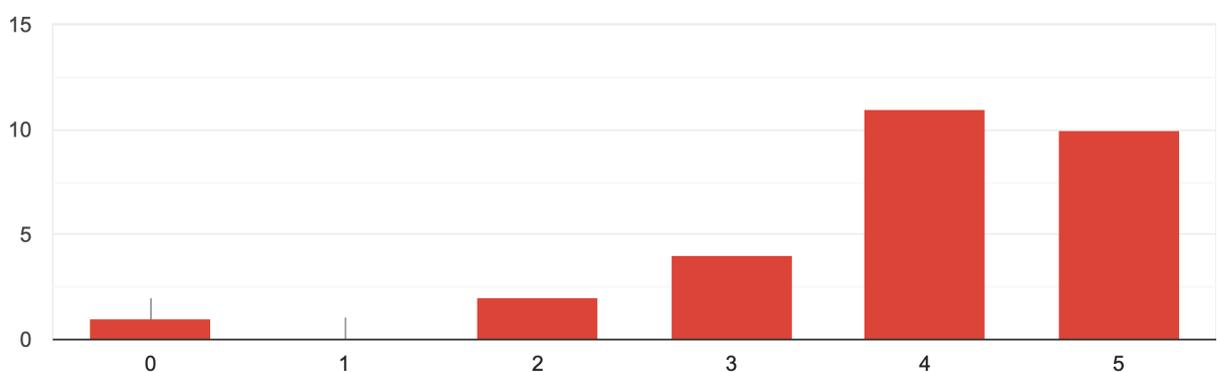
En tant qu'instrumentiste, à quel degré diriez vous que votre pratique instrumentale a causé/cause des dommages, tensions physiques à votre corps ?

28 réponses

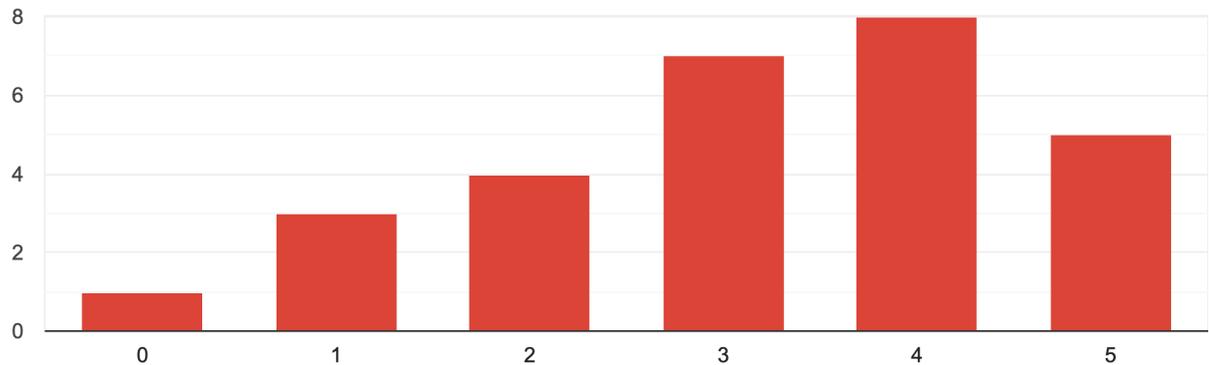


Dans quelle mesure pensez vous qu'une approche différente du bien être corporel aurait pu éviter/pourrait éviter ces tensions ?

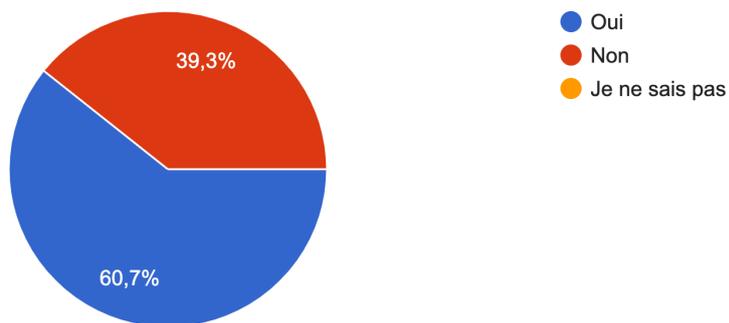
28 réponses



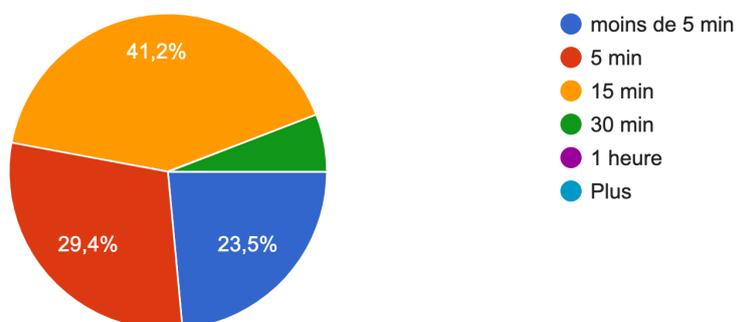
Dans quelle mesure pensez vous que ces tensions auraient pu être/pourraient être évitées si votre professeur/ancien professeur avait été plus informé sur le corps/bien être corporel ?  
28 réponses



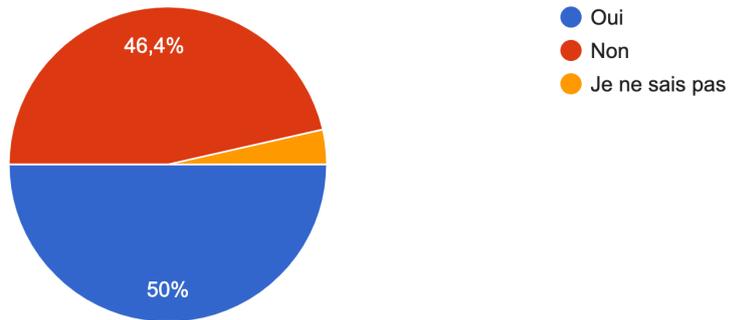
En tant qu'instrumentiste diriez vous que vous utilisez du temps de pratique pour vous occuper de votre corps (échauffements musculaires, étirements...)?  
28 réponses



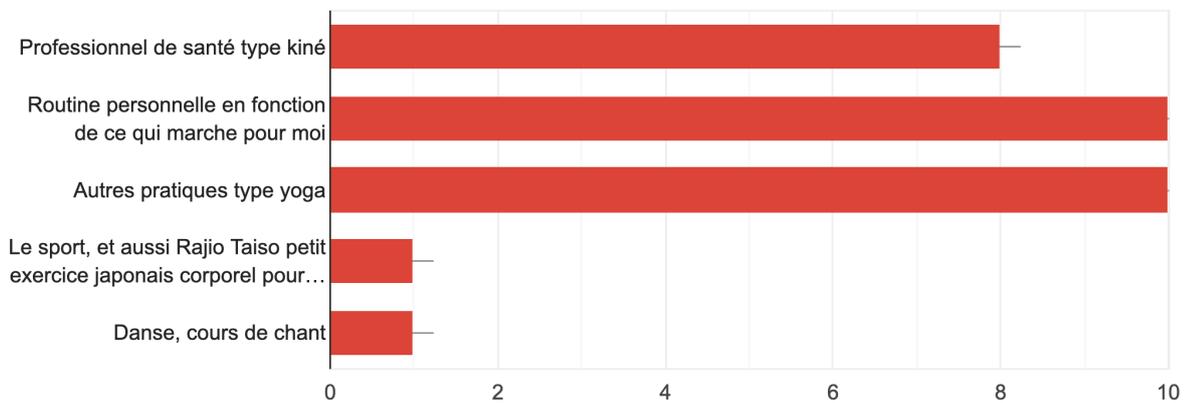
Si oui combien de temps estimez vous y consacrer par jour ?  
28 réponses



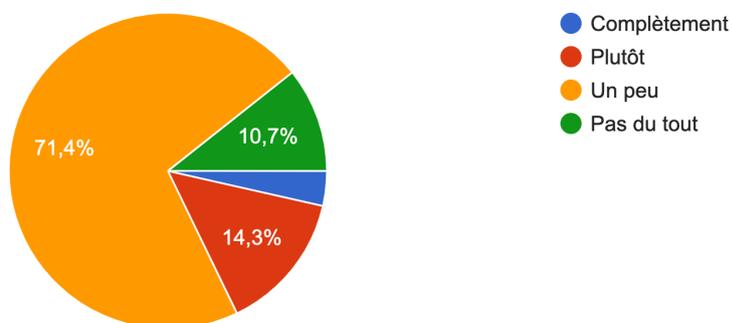
Diriez vous que vous avez une routine musculaire/articulaire de préparation de votre corps ?  
28 réponses



Si oui d'où vous vient-elle ?  
28 réponses



Globalement au cours de vos études vous êtes vous senti accompagné dans la gestion de votre bien être corporel ?  
28 réponses



## Selon vous, que faudrait-il faire pour améliorer le bien être corporel des élèves en cours d'instrument ?

28 réponses

Ne pas commencer le cours sans avoir fait d'échauffements corporels...

Être très vigilant à la posture, (plus importante que la qualité du son), faire en fonction des ressentis de l'élève, et faire intervenir ponctuellement des professionnels de la posture du musicien.

Rechercher l'harmonie des gestes. Travailler les gestes dans la lenteur et sans tension pour retrouver la vitesse en second temps. Diriger les élèves vers des pratiques corporelles bien être et vers des professionnels de santé, pour qu'ils puissent le reproduire à l'instrument.

Plus développer la notion de détente qui va de pair avec le bien-être corporel

La technique Alexander

Globalement une meilleure formation des enseignants aux questions physiologiques d'un point de vue santé, en déconstruisant les diktats de rigidité et d'immobilisme de certaines disciplines

Proposer des cours réguliers avec un kiné spécialisé pour les musiciens

Bénéficier d'un accompagnement auprès de professionnels de la santé. A Rennes, il existe par exemple Sophie Pierret, kiné spécialiste des postures instrumentales. Elle était intervenue au pôle sup il y a plusieurs années. Des étudiants en dernière année de l'école d'osthéo venaient également au pôle et c'était gratuit. Rendre + présents et accessibles les stages/ateliers type méthode Alexander. Travailler avec des danseurs/danseuses. Le rapport au corps est déjà tellement tabou dans notre société que le mettre en avant dans les conservatoires et autres établissements de formations est encore très loin... merci pour ce sujet et good luck !

Ne pas laisser s'installer des mauvaises postures

Une sensibilisation dès le plus jeune âge, plutôt que des cours donnés seulement dans le supérieur car certains automatismes sont déjà encrés et difficiles à modifier

Étirements avant de commencer le cours/mettre en place une routine

Être formé pour en discuter et échanger

Toujours être à l'affût des tensions, et au lieu de tenter d'appliquer les gestes à l'élève, prendre un temps conséquent avec lui pour régler les problèmes de posture, et travailler la technique avec des gestes adéquats. Occulter les besoins du corps ne fait que créer des problèmes à long terme et empêcheront même certains élèves de réussir tout simplement.

Avoir un suivi régulier kine et/ou ostéo , être formé à ce domaine lors de et nos études et études en pôle sup

les sensibiliser à leur ressentis intérieur (interoception), les orienter vers des pratiques de relaxation (avant de jouer) et de mouvements sains (Alexander, Feldenkrais), leur apprendre à s'échauffer, à connaître les muscles particulièrement mobilisés...

Proposer des cours de posture/rdv kiné aux étudiants afin de les accompagner dans la pratique

Il faudrait avoir une partie de cours similaire à l'échauffement vocal des chanteurs, par le-la professeur d'instrument ou une tierce personne. Il faudrait un module "obligatoire" en formation au DE également, pour que les enseignants intègrent systématiquement un travail sur le bien être corporel à leurs cours.

Associer les perceptions, le ressenti corporel à la pratique de l'instrument des lenolis jeune âge, yoga et méditation pourraient être intégrés au cursus du musicien

Intégrer au cours d'instrument l'apprentissage du bon usage du corps. Ou au moins faire prendre conscience aux élèves (même jeune) que le corps est notre premier instrument. Peut-être former les professeurs d'instruments? Pour qu'ils puissent accompagner leurs élèves dans la conscience corporelle et le bon usage de leur corps.

Sensibilisation

Introduire efficacement les cours de bien être, initier les enseignants à ces questions

Technique Alexander (par exemple) mais plus régulièrement que les interventions qui s'élèvent généralement à 2 à 4 fois dans l'année

Il faudrait que ce soit important dès le tout début de l'apprentissage d'un instrument

Parmi beaucoup de solutions : apprendre un peu l'anatomie, pour mieux comprendre toutes les mécaniques de son corps et donc mieux les utiliser et les préserver

J'ai eu la chance d'avoir des cours de yoga durant mes années d'université en parallèle de mon DEM. Apporter des cours réguliers de technique alexander, de yoga, de tai-chi... en parallèle des cursus déjà proposés serait un plus. Un cours par semaine par exemple. De plus, des cours d'anatomie (corps, mains, système nerveux, système respiratoire...) serait un plus pour tous, étudiants et enseignants. Nous sommes trop peu formé à cela, sauf dans le cas où l'on souhaite s'y intéresser de notre côté.

Commencer la réflexion à ce sujet dès le début, et ne pas attendre la blessure pour s'y intéresser.

Que chaque professeur d'instrument prenne le temps d'aborder la question régulièrement et pas que de manière sporadique.

Veiller à ce que l'élève prenne conscience de l'existence de son corps et de son expression, avoir le temps (cours en plus ? Temps de cours plus long ?) de faire des échauffements et des exercices corporels en plus du travail instrumental.

### **Annexe 3 :** Interview de Christine Bertocchi, chanteuse, professeure de chant.

« Certifiée depuis 2000, à Strasbourg, je suis depuis membre de la communauté feldenkrais France.

Pendant longtemps j'étais parisienne et j'enseignais dans plusieurs lieux plutôt destinés aux artistes du spectacle vivant. Un lieu qui s'appelle « harmonie » , lieu de formation continue pour les chanteurs et les comédiens (jusqu'en 2017) cours individuels et collectifs, stages.

Chez moi en bourgogne, j'ai un lieu de pratique pour stages collectifs pendant l'été et ponctuellement en cours individuels.

Je n'ai pas fait la démarche d'ouvrir un lieu « pour tous », je reste plutôt concentrée sur les musiciens/chanteurs et artistes du spectacle vivant.

Comme j'ai aussi mon activité artistique qui prend beaucoup de place je préfère rester reliée à la pratique et à un public ciblé. Le fait d'être moi même chanteuse/musicienne fait que j'ai aussi une compréhension, un vocabulaire et une interaction possible sur le geste instrumental de façon très directe qui sont un bon complément par rapport aux outils qu'on a déjà dans la pratique feldenkrais.

J'interviens aussi auprès des professeurs, notamment au CNSPT. Je vois que le fait de parler musique avec une personne permet une qualité d'écoute et permet une bonne compréhension du chemin du travail, le test instrumental au service de quel choix esthétique, de quelle interprétation etc...l'analyse du processus de travail je peux la faire et ça facilite le travail.

Les gens qui viennent sont là pour des questions spécifiques, je peux leur apporter un éclairage particulier, ce n'est pas du feldenkrais juste pour le bien-être, c'est vraiment au service de la pratique.

Il y a aussi tout un côté où là, par exemple pendant le confinement, j'ai mis en place des cycles de cours qui étaient aussi ouverts aux chanteurs amateurs et qui leur ont permis d'apprendre des choses positives pour leur bien-être général et leur pratique amateur, et c'est aussi intéressant. Je ne dévalorise rien c'est juste que ma spécificité est pour une pratique pro/des grands étudiants. »

**- Au vue de votre expérience, de l'enseignement et de la pratique actuelle que vous avez/connaissez, comment décririez vous la place de la conscience et du bien-être corporel dans l'enseignement de la musique ?**

« En général la place de la conscience corporelle a énormément évolué dans la pédagogie en France, ces 15 dernières années en particulier, il y a une vraie attention portée à cette dimension là. On a souvent des enseignants, des collègues, des référents qui intègrent la notion de conscience corporelle et de la précision du geste.

Mais il me semble que souvent les gens manquent d'outils, d'expérience concrète et surtout d'une variété d'outils. Ce sont souvent des outils qui sont trouvés hors de la pratique instrumentale. On va avoir un cours de tai shi, du yoga et on va chercher de la nourriture qui bénéficie au geste instrumentale ou vocal, la personne va trouver que cela apporte du bon pour elle et va faire un transfert sur la pratique instrumentale. On va du coup intégrer des petits mouvements, outils mais la palette n'est pas assez développée et pas assez adaptée à l'élève.

Ce que je remarque en formation continue au CNSPT, c'est que les profs vont avoir tendance à calquer sur l'élève ce qui a été bon pour eux même, ils vont reproduire un schéma qui correspond à leur schéma corporel à eux sans prendre en compte le schéma corporel de l'élève qui est différent d'une personne à l'autre. Et ça, ça demande un travail d'apprentissage et de lecture de l'organisation du corps et chaque corps a une histoire et une organisation particulière.

Même si on a une classe d'un même instrument, ils auront plus ou moins la même position corporelle mais chacun va s'organiser différemment, il y a des singularités liées à chaque instrument mais l'organisation de la personne, son schéma corporel conditionne énormément comment elle va s'organiser dans son geste instrumental.

Je dirais que ce qui manque actuellement, ce que je remarque en tout cas, c'est la capacité à se détacher de son propre apprentissage et d'observer l'élève pour ce qu'il est avec ses spécificités et partir de là. »

**- Diriez vous que pour l'instant on parle de posture, de bien-être corporel dans le but d'un rendu et pas forcément du ressenti corporel de l'élève?**

« Oui, souvent on part de ce point de vue là, mais je dirais que c'est un petit peu normal de la part d'un prof d'instrument de s'intéresser d'abord à la transmission de son instrument, du répertoire, du travail musical. Mais il devrait être possible de le faire en considérant que ça peut être fait tout de suite dans le bien-être corporel.

Par contre c'est vrai que l'endurance que demande le travail quand on se professionnalise, questionne vraiment le bien-être. C'est sûr que si on joue 8h par jour de son instrument à un moment le corps sature. Donc comment faire pour à ce moment là pour avoir un travail sur soi suffisamment conséquent pour ne pas arriver dans ces zones de saturation et savoir les anticiper et les déjouer au préalable. Et ça j'ai envie de dire que c'est de la pédagogie pure, plutôt que de répéter le même geste très très longtemps, savoir qu'on va être plus efficace si on change de registre, si on change de type de mobilité et on y revient ensuite en ayant bénéficié de ce petit détour sur un autre répertoire, une autre organisation. Parfois il vaut mieux faire un quart d'heure où on bouge dans l'espace, où on s'étire et ensuite revenir sur l'instrument plutôt que d'endurer. Là on se rapproche carrément d'une pratique sportive dans la gestion de l'effort. »

**- A votre avis, que pourrions nous faire, en tant que professeurs d'instruments ou de musique plus généralement pour améliorer la condition physique (au sens large du terme) et le bien-être corporel des apprenants?**

« Beaucoup de choses (rigole)! Je dirais déjà que juste le fait de nommer des repères physiques, des repaires kinesthésiques, c'est à dire vraiment intégrer la présence du corps quand on fait des professions pédagogiques à un élève. Lui faire observer tout bêtement comment il s'organise sur ses pieds par exemple, et aussi quand il joue un morceau. Toujours relier à la pratique. Observer les attitudes, être capable de se déplacer en jouant (quand c'est possible évidemment), typiquement comme un instrument comme la flûte ou le violon il est tout à fait possible de bouger, de marcher en jouant, d'avoir cette disponibilité corporelle tout en étant dans une phrase musicale précise. Donc ça ce sont des choses, des outils pédagogiques simples à mettre en place, qui font que le corps est intégré, est en mouvement et est impliqué dans la pratique instrumentale.

Après selon les différents instruments les possibilités sont plus ou moins variées évidemment mais déjà le fait de faire des propositions, de ne pas être fixé dans une posture systématique, le fait de varier l'organisation corporelle et essayer de faire des petits changements. Essayer de ne pas toujours être dans la lecture, évidemment il est important de savoir lire, mais il est intéressant de savoir s'en détacher pour pouvoir jouer en marchant, en fermant les yeux ou en regardant quelqu'un. Donc ne pas fermer l'apprentissage dans une posture corporelle fixe.

Après il y a plein de déclinaisons selon les instruments et je pense que c'est une vraie attention que l'enseignant doit porter. Et puis il y a la question du modèle, qui est quand même une question importante. C'est à dire comment l'enseignant est physiquement, quand il joue mais aussi quand il accueille l'élève, comment il s'organise lui même dans ses gestes et cette chose là est liée à une transmission plus inconsciente mais on sait que ça joue énormément, surtout quand on reste plusieurs années avec le même élève.

Quand l'élève reste plus longtemps avec le même professeur, il y a une forme de mimétisme, qu'il ne faut pas occulter et qui est naturelle et c'est bien d'en être conscient. Voilà, il faut savoir que par ses schémas corporels qu'on donne à lire à l'élève on lui donne aussi des informations, conscientes ou inconscientes. »

**- Auriez vous une routine d'échauffement, d'exercices, de pratiques à nous proposer pour tous les musiciens qui souhaitent commencer à prendre soin de leur corps avant/après la pratique?**

« Pour la routine, il m'arrive de mettre en place des repères, c'est à dire des exercices que l'on refait pour mieux se les approprier, pour être dans un état de disponibilité plus optimum.

Ce sont souvent des gestes globaux où je mets plutôt l'accent sur la qualité du mouvement et sur la qualité d'écoute de soi que sur le mouvement en lui même. Encore une fois si on veut rentrer dans un travail détaillé avec une personne je pense qu'on ne peut pas imposer à tout le monde les même types de mouvements mais voilà ça demande d'avoir un répertoire un peu varié.

Après évidemment il existe des mouvements qu'on utilise en cours collectif qui fonctionnent sur 95% des gens et qui sont efficaces et qui permettent à tout le monde de

se trouver dans un état de disponibilité donc ça, ça vaut le coup de passer par là. C'est une attitude pédagogie que j'encourage vraiment auprès des étudiants, élèves.

Après quand on est dans le cours individuel il est vrai que là c'est plus subtil et c'est plus intéressant de partir du schéma de la personne.

Par exemple quelqu'un qui va être hyper-cambé, en hyper extension, ça va être intéressant de faire un travail spécifique et ressentir la flexion, la largeur du dos et trouver cette grandeur à l'arrière de soi pour peut être aussi avoir des bénéfices au niveau de la respiration sur certains instruments, ou peut être avoir plus de légèreté dans les bras pour d'autres.

Donc ça, ça va vraiment demander un travail qui est moins de l'ordre de la routine, d'une récurrence de mouvements. Mais plutôt de sentir ce qui est adapté pour faire évoluer le schéma de la personne et qu'est ce que cette personne est prête à recevoir aussi. Parce que des fois en fonction des élèves on sent qu'il y en a qui sont très disponibles et prêts à changer et il y en a d'autres où ce n'est pas le moment, ils ne sont pas venus pour ça ou c'est trop de changements d'un coup donc il faut y aller par petites étapes.

Parce qu'il faut savoir que dès qu'on touche au corps on touche quand même à l'intime, la posture d'une personne ce n'est pas uniquement la manière dont elle se positionne c'est son histoire aussi donc on a besoin d'être conscient qu'on peut bouger des choses qui vont avoir des répercussions intimes pour la personne et que cela se fait par petites étapes.

Après dans un cours individuel d'une demi heure on ne va pas passer 15 minutes sur un aspect corporel sauf quand c'est le bon moment, sauf quand on sent que l'élève est disponible. Parce que si il y a quelque chose qui a buté techniquement ou qu'il y a un geste qu'il n'arrive pas à accomplir, ça peut être intéressant pour résoudre cette question là, de prendre le temps d'analyser et d'explorer comment la personne est positionnée. Assise sur ses ischions par exemple pour un pianiste, et comment elle peut être mobile dessus et c'est vraiment rentrer dans un travail corporel et ça ne se fait pas en trois minutes avec un exercice magique. Ça se fait en prenant le temps de sentir d'où on part, quelles sont les mobilités qu'on peut explorer, comment on peut élargir son champ d'action. Il faut intégrer petit à petit et ensuite faire le lien avec le fait de jouer, et de se poser des questions: qu'est ce que ça change dans le son? Etc...

Mais dans l'accompagnement d'un élève on peut pas prendre le cours juste pour ça.

J'ai eu l'occasion d'accompagner pas mal d'élèves qui passaient leur DE en chant et qui passait plus de la moitié du cours sur des exercices de respiration, ce n'est pas possible. Mais ce n'est pas possible dans le premier cours, mais peut être qu'au bout de 5-6 cours on sentira que c'est le bon moment parce qu'il faut résoudre quelque chose avec l'élève ou lui faire sentir plus en profondeur un mécanisme respiratoire et qu'on ne peut pas le faire à la va vite avec 3 minutes d'échauffement en début de cours.

Donc voilà c'est un peu toujours un équilibre individuel, à requestionner régulièrement.

Je ne donne pas de réponse tout blanc ou tout noir et c'est un peu ma pédagogie... Je trouve qu'on perd parfois du temps à chercher des solutions. C'est à dire que parfois c'est plus simple de dire « voilà pour cet instrument il faut travailler le corps comme ça comme si, il faut avoir le dos droit etc... » mais bon les « il faut » je m'en méfie beaucoup parce qu'on peut partir d'une organisation corporelle qui est très variable d'une personne à l'autre et l'objectif n'est pas de « mettre les gens droits ». Il y a des gens qui jouent magnifiquement en ayant le dos courbé et qui s'en sortent très bien parce qu'ils ont une stratégie corporelle pour faire sonner leurs instruments et qui n'ont pas spécialement de gênes corporelles non plus.

Ce qui est intéressant à se dire c'est que la posture de chacun n'est jamais fixe, ce n'est jamais quelque chose qui est arrêté dans le temps, c'est toujours en évolution.

Pour moi il n'y a pas un corps idéal ou une posture idéale, il y a un alignement anatomique idéal. Dans mes séances je suis très précise sur l'anatomie, que j'ai beaucoup beaucoup étudié. Donc je sais la fonction des articulations, comment elles s'organisent, où s'attachent les muscles et à quoi ils servent pour les utiliser à bon escient, les lois mécaniques du corps etc... Mais après, même en ayant ça en tête, on a par la suite en face de nous des personnes qui ont des histoires, un vécu, un schéma corporel unique et on tient compte de tout ça pour faire des propositions et aider chacun. »

## Annexe 4 : fiche de lecture.

« Compte rendu après les lectures de :

- **Mémoire de fin d'études** au CEFEDM d'Auvergne de Daphné Carpentier : La conscience corporelle dans l'enseignement musical. Chapitre 1 grand 2 *La discipline du corps dans les domaines artistiques : une contrainte au service de l'art ?* (9 pages)
- Du geste au savoir faire - la place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste. Article d'Isabelle Loiseleux paru dans *la revue du conservatoire*, du CNSMDP (15 pages)
- Le bien-être du musicien : essayez la Technique Alexander. Article de Suzana Kubik, paru sur le site de France Musique. ( 4 pages)

Pour compléter mes lectures, et comme je me dirige vers un mémoire tourné vers la pédagogie, j'ai décidé de me renseigner sur ce qu'on disait de la place du corps dans les textes officiels donnés aux enseignants.

C'est pourquoi j'ai lu l'article : Place du corps en éducation musicale, (3 pages) paru sur le site du ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche en 2016. Cet article est placé dans la rubrique « informer et accompagner les professionnels de l'éducation », sous rubrique « enseignements artistiques ».

Le premier document que j'ai lu est un extrait d'un mémoire de fin d'étude au CEFEDM (Centres de formation des enseignants de musique et de danse) d'Auvergne de Daphné Carpentier.

Son mémoire, intitulé : La conscience corporelle dans l'enseignement musical vise à se poser la question de la place de l'aspect corporel et psychologique dans l'apprentissage musical.

Cet ouvrage est divisé en trois grandes parties :

- Le corps discipliné
- Neurosciences et musique
- Conscience corporelle et apprentissage de la musique

Je vais particulièrement m'intéresser à la deuxième sous-partie du premier grand thème : la discipline du corps dans les domaines artistiques : une contrainte au service de l'art ?

Le second document auquel je me suis intéressée est un article d'Isabelle Loiseleux, paru dans *la revue du conservatoire*, du CNSMDP.

Isabelle LOISELEUX est une musicienne amateur pratiquant le piano, la guitare, le saxophone et l'accordéon.

Elle est diplômée de sophrologie, Do In et yoga, et elle est spécialisée dans le travail avec les musiciens depuis presque vingt ans.

Elle est aussi diplômée d'ethnologie (spécialisée dans les techniques du corps au Japon – Université Paris X-Nanterre), licenciée en japonais de l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales.

Elle a développé un travail spécifique qui adapte et intègre les techniques corporelles et mentales au service des besoins des musiciens.

Elle enseigne cette « Préparation physique et mentale du musicien » au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris depuis 2002. Elle travaille aussi en cabinet (à Meudon) et intervient en conservatoires, écoles de musique, orchestres, stages, master-classes auprès de musiciens et comme formatrice d'enseignants en France et à l'étranger. Elle est responsable du centre de formation Accord (Meudon). Elle est intervenue également auprès de l'Orchestre Philharmonique de Radio France, l'Orchestre de Chambre de Paris, l'Institut Gnnessine de Moscou, le Conservatoire de Genève entre autre.

Son article porte sur la conscience du corps, du lien corps/mental/son et du manque d'éducation corporelle dans l'enseignement actuel de la musique.

Il se détaille en de nombreuses sous parties parmi lesquelles :

Conscience corporelle et apprentissage du geste, qui nous explique dans un premier temps la construction du geste, qui selon elle manque de guidage de la part des enseignants et qui laisse souvent l'apprenant se débrouiller tant qu'il répond à quelques critères assez basiques (les deux pieds posés au sol, le dos droit etc...). Mais que c'est dès la construction du geste que l'on voit apparaître les premières douleurs, tensions musculaires et autres.

L'article parle ensuite de ce qu'est la conscience du corps et qu'est ce que la proprioception.

Il aborde par la suite l'impact de la conscience du corps sur la santé et le jeu du musicien professionnel, notamment sur la qualité du son.

La dernière grosse partie de l'article porte, quant à elle, sur les solutions qui pourraient être apportées pour lutter contre les maux du musicien notamment en passant par la formation des enseignants au bien-être corporel dans sa globalité et non juste pour l'amélioration du rendu musical.

Dans la prochaine lecture, [Le bien-être du musicien : essayez la Technique Alexander](#), article de Suzana Kubik, paru sur le site de France Musique, j'ai pu apprendre les bases de la technique Alexander et apprendre beaucoup de la relation entre le mental, les émotions et le corps.

Frederick Matthias Alexander, créateur de cette technique était un acteur anglophone né en 1869 et décédé en 1955. C'est parce qu'il perdait l'usage de sa voix jusqu'à en devenir quasiment aphone, et ne voulant abandonner sa carrière d'acteur, qu'il a mis au point cette technique de travail sur soi pour améliorer l'usage de sa voix, en s'inspirant de celle de François Delsarte (1811-1871), auquel était survenu une mésaventure comparable.

F. M. Alexander est surtout connu pour avoir mis au point cette méthode appelée technique Alexander, qui s'articule sur un principe d'une base physiologique et expérimentale. Il découvre l'existence d'une certaine unité entre la tête, le cou et le dos rendant possible un meilleur accomplissement de l'être humain, considéré comme un tout corporel et psychique.

J'ai approfondi mes recherches sur la technique Alexander après avoir lu cet article et je ferai ici un cours résumé de ce que j'ai appris par les autres articles que j'ai pu lire.

Aussi appelée « rééducation posturale », la technique Alexander est un mode d'éducation somatique basé sur la relation entre la colonne vertébrale et la tête.

Selon Alexander, une relation dynamique et équilibrée entre la tête, le cou et le dos est cruciale pour la qualité de tous les mouvements humains.

Lorsqu'une crispation, quelle qu'elle soit, n'est pas rapidement et consciemment dispersée, l'organisme s'y adapte. Par conséquent, la technique Alexander préconise le développement de l'attention (awareness), c'est-à-dire un sens plus aiguisé de ses comportements posturaux et de tout ce qui peut nuire à l'équilibre. Dans ce travail, il faut

adopter un mécanisme d'arrêt (inhibition) qui consiste à freiner consciemment l'amorce d'une action habituelle ou automatique pour ensuite la remplacer, avec l'aide de l'intervenant, par une autre plus appropriée.

La technique Alexander est aussi utilisée comme accompagnement pour des personnes atteintes de la maladie de Parkinson par exemple, mais ce n'est pas le sujet ici.

Les bienfaits de la technique Alexander sont généralement :

- Une contribution au soulagement des symptômes de la lombalgie chronique
- Une augmentation de la capacité respiratoire
- Une amélioration du sens de l'équilibre
- Une réduction des tensions musculaires en général

Le dernier document que je vais présenter ici est donc le texte officiel présenté sur le site du ministère de l'éducation sur le sujet qui nous intéresse.

La première partie du document porte sur le caractère essentiel du lien entre corps et musique, puisque qu'il est, je cite : « systématiquement convoqué dans l'ensemble des pratiques musicales ».

La deuxième partie s'intitule « Disponibilité corporelle et geste musical » et traite de la mobilisation du corps pour l'interprétation. Mettant en exergue le fait que l'enseignant doit veiller à établir des conditions confortables, favorables à l'engagement dans le geste musical notamment par le lieu d'exercice et l'installation des élèves, la durée de l'activité, la qualité du matériel, le choix d'un répertoire approprié, le respect des capacités vocales et motrices etc...

Ensuite, dans une partie intitulée « Geste, représentation mentale et mémorisation » , l'article traite de l'importance d'amener l'enfant à développer une attention aux sensations liées aux gestes effectués. Puisque chacune d'entre elle correspond à une réalité sonore particulière.

La dernière partie de l'article « Mobilisation corporelle, motivation et apprentissages » nous donne des informations et définitions sur ce qu'est la mobilisation corporelle. Avec cette définition entre autre.

«Associant sensibilité, sensation et motricité, la mobilisation du corps est indissociable des pratiques musicales et, par conséquent, de la construction des connaissances et des compétences propres à ce domaine artistique. »

Par la lecture de ces documents j'ai pu apprendre beaucoup de choses et récolter des informations sur ce que j'espère être mon futur sujet de mémoire, car ses recherches m'ont permis de me rendre compte que ce sujet m'intéressait vraiment énormément et que j'avais envie de l'approfondir au travers de ce mémoire.

J'y ai appris des statistiques intéressantes sur la « pratique du corps » chez les musiciens, spécialement dans l'enseignement.

Aussi j'ai pu lire sur des sujets variés, passant de l'anatomie du corps à la perception qu'a celui ci des émotions.

J'ai aussi pu envisager la place qu'avait la formation du corps dans d'autres arts comme la danse ou encore le théâtre, ce qui permet d'ouvrir mes horizons de musiciennes.

J'ai aussi pu apprendre très concrètement ce qui était donné comme support aux professeurs concernant la conscience du corps dans l'enseignement musical, avec ce texte du site du ministère de l'éducation.

Pour résumer ces lectures m'ont beaucoup instruite sur différents axes que pourraient prendre mon mémoire : la conscience du corps spécialement dans l'enseignement, la relation entre émotion et corps, l'anatomie du corps et ses conséquences sur la pratique... Après lectures de ces documents j'ai pu commencer à structurer mon futur sujet de mémoire et j'aimerais l'organiser selon deux grands axes principaux, le premier étant la place actuelle du bien-être dans l'enseignement ainsi que la condition physique des apprenants et le second étant idéalement quelles pourraient être les choses à faire pour améliorer cette condition. »





