

CEFEDM Bretagne - Pays de la Loire

Mémoire

**ENJEUX DE LA PREVENTION ET SES  
REPERCUSSIONS SUR LE CORPS EN  
MOUVEMENT LORS DE L'INTERPRETATION**

FEDER  
Sandy  
Diplôme d'État  
Professeur de Musique  
Spécialité : Harpe

Formation Initiale  
Promotion 2007-2009  
Session Juin  
Réfèrent : Marc Papillon  
Kinésithérapeute

## SOMMAIRE

<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
<b>I. Prévention et pathologies.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Prévention et techniques.....</b>	<b>5</b>
1.1 Définitions.....	5
1.2 Quelques techniques de prévention.....	5
<b>2. Les troubles musculo-squelettiques.....</b>	<b>11</b>
<b>3. Le rôle du cerveau dans le contrôle du mouvement et le maintien de la posture.....</b>	<b>12</b>
<b>II. La posture du harpiste au cours de sa croissance.....</b>	<b>13</b>
1. La période pré-pubertaire et l'axe vertical.....	14
2. La puberté et l'axe horizontal.....	18
3. Période post-pubertaire et le membre supérieur.....	20
<b>III. La place du corps dans l'interprétation musicale.....</b>	<b>22</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>27</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>29</b>

## Introduction

La réalisation ce mémoire m'a beaucoup appris sur les concepts fonctionnels du corps humain. Il m'a aidée à comprendre de quelle manière les tendinopathies, et autres syndromes, surviennent lorsque que nous pratiquons une activité musicale intense qui met à mal nos articulations, muscles, tendons et ligaments.

Il me semble désormais important de transmettre ces connaissances à mes élèves.

Il me paraît également essentiel de souligner que la pratique musicale doit se faire en fonction de ses possibilités, et non dans la douleur ou encore la contrainte.

Le plaisir doit être réellement le moteur du jeu plutôt que la performance à tout prix, que ce soit pour les amateurs, les professionnels en devenir et les musiciens confirmés.

Cette volonté de prouesse excessive, peut causer des blessures graves et parfois irréparables. Nous avons l'exemple de Robert Schumann :

« Robert Schumann sous l'influence de son maître Friedrich Wieck [...], décide de se consacrer totalement au piano. Il reste rivé sur son piano de façon obsessionnelle huit à neuf heures par jour ; il veut s'imposer comme le « Paganini du clavier ». Dans ses écrits il se plaint dès 1830 d'une certaine irrégularité de jeu de la main droite et plus tard d'une tension et d'une tendance à une flexion involontaire du médium qu'il tente de surmonter à l'aide d'un appareillage de traction distale. Ce doigt, semble-t-il reste engourdi, en tout cas ne répond plus aux sollicitations de l'artiste. Après des tentatives aussi désespérées que fantaisistes pour récupérer son doigt, Schumann, après trois ans d'efforts, doit renoncer à une carrière de virtuose. »<sup>1</sup>

Au regard de ce témoignage, il est aisé de comprendre la nécessité du plaisir dans le jeu.

Il est essentiel aussi de souligner le facteur psychologique comme faisant partie intégrante des blessures que nous pouvons rencontrer. Il faut absolument en tenir compte et ne pas laisser un élève seul face à ses blessures. Glenn Gould a été victime d'une dystonie de fonction (trouble moteur qui s'exprime par la contraction involontaire de groupes musculaires) qui n'a pas été soignée :

«La carrière de Glenn Gould montre, [...], l'interdépendance des facteurs physiques et psychiques dans le développement des troubles. [...] [Il] avait le profil d'un dystonique ; il accumulait sur sa personne les facteurs de risques à la fois psychologiques – état dépressif et anxieux -, comportementaux – crainte du public -, physiques – postures et gestuelle non physiologiques -, morphologique – absence d'écartement entre le troisième et le quatrième doigt -, antécédents – pathologiques -, douleurs chroniques du dos et du membre supérieur – qui vraisemblablement ont favorisé l'apparition d'une dystonie de fonction.»<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> *Pathologie professionnelle des musiciens*, Raoul Tubiana, p. 176

<sup>2</sup> *Pathologie professionnelle des musiciens*, Raoul Tubiana, p. 177

Ce sujet de mémoire me touche particulièrement car lors de mon apprentissage de la harpe, j'ai eu beaucoup de tendinites à divers endroits du membre supérieur. Elles sont nées de surmenages mais aussi de mauvaises postures induites par « croyances posturales ».

Ces confusions sont bien souvent le fruit d'un manque de connaissance des concepts fonctionnels du corps humain et de son anatomie. Comme le dit Fabienne Danel : « Les problèmes de santé pourraient être évités par une éducation portant sur le corps et son fonctionnement (anatomie, physiologie, ergonomie). »<sup>3</sup>

Ces soucis m'ont amené à me poser des questions sur la position que j'avais vis-à-vis de mon instrument que ce soit au niveau postural mais aussi au niveau « relationnel ». A cause de toutes ces pathologies, j'en suis venu à ne plus vouloir jouer de mon instrument, et cela s'est fait progressivement, sans que je m'en rende compte. Il a fallu plusieurs mois voire une année avant que je reprenne goût au jeu, et même, avant que je ne veuille rejouer. Le travail que j'ai effectué avec Marc Papillon (kinésithérapeute des musiciens) m'a beaucoup aidé dans ces deux sens.

Dans ce mémoire je vais donc traiter de la prévention des pathologies chez le musicien, de la posture du harpiste pendant sa croissance et de l'aspect du corps dans l'interprétation musicale.

Peut-on laisser son corps se mouvoir à son bon vouloir face à son instrument ? Est-ce que tous les instruments le permettent ? En fonction des concepts fonctionnels du corps humain est-ce un risque de s'abandonner à la musique ou de bouger son corps dessus ? Quel est le juste équilibre entre, se mouvoir lors du jeu et respecter les concepts physiologiques et fonctionnels que je vais traiter dans ce mémoire ?

Ce sont des questions auxquelles je vais tenter de répondre en me plaçant en tant que pédagogue et harpiste.

---

<sup>3</sup> Fabienne Danel kinésithérapeute à Tourcoing, dans *Évolution et localisation des plaintes chez les harpistes*, *Médecine des arts* n° 56, 2006

# I. Prévention et pathologies

## 1. Prévention et techniques

### 1.1 Définitions

Prévention : -« Ce sont toutes les mesures à prendre pour limiter les risques en supprimant ou en réduisant l'activité afin de protéger la personne. Concernant le jeu, il s'agit de limiter l'activité excessive du jeu. »<sup>4</sup>

Cette définition est tirée d'un site internet qui prévient la dépendance aux jeux d'argent. Ici le parallèle avec la musique peut être fait en partie, puisque la prévention est là pour protéger la personne de diverses pathologies ; par contre la suppression du jeu est exclue dans notre cas.

-« Ensemble des mesures ayant pour but d'éliminer les risques pour la santé au sens large, d'empêcher l'apparition d'un problème (exemple une maladie) ou de diminuer les effets d'un désordre. »<sup>5</sup> Cette définition est semblable à ce que l'on peut avoir en musique, la prévention est belle et bien là pour limiter les affections et autres troubles mais ne peut les proscrire définitivement.

-« La prévention prend comme principe de base l'ergonomie de la posture et du geste. »<sup>6</sup>

Il me semble que c'est aussi apprendre à écouter son corps, connaître ses limites pour ne pas se faire mal.

Fabienne Danel, kinésithérapeute à Tourcoing, nous dit que « La crispation pourrait être prévenue par l'échauffement progressif et par des pauses réparties toutes les heures, surtout dès les premiers signes de douleur. »

Il s'agit ici de l'une des préventions que l'on peut suivre. Il en existe bien d'autres basées sur d'autres spécialités que la kinésithérapie.

### 1.2 Quelques techniques de prévention

Il y a la réorganisation alimentaire, qui conseille d'éviter de prendre certaines familles d'aliments ou certains composants. L'une de ces méthodes (issue de la médecine chinoise) préconise de supprimer tous les produits laitiers à base de lait de vache et ses dérivés, l'alcool et tous les aliments concernés par la caféine. Le principe de base de cette prévention est

---

<sup>4</sup> [www.fairplayers.com/glossaire.html](http://www.fairplayers.com/glossaire.html)

<sup>5</sup> [www.mieuxvivre.espacedoc.net/index.php](http://www.mieuxvivre.espacedoc.net/index.php)

<sup>6</sup> *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens* p. 43, Philippe Chamagne, 1996, Ed. Alexitère

d'avoir un foie sain, parce que cet organe régit, entre autre, tout ce qui est musculaire et tendineux.

Cela fait maintenant un peu plus de deux ans que je suis cette technique et elle fonctionne très bien. Ses limites sont les contraintes qu'elle occasionne au quotidien, à savoir si l'on ne dîne pas chez soi, ne va-t-on pas manger un aliment qui va nous rendre malade ? Depuis que je pratique ce « régime », si je consomme un aliment toxique pour le foie, j'en ressens les conséquences dans les jours suivants qui se traduisent par des maux de tête, ou de certains muscles du membre supérieur. Une autre de ses limites est de s'y tenir, il faut avoir une réelle motivation pour la suivre et d'un point de vu pédagogique elle est inenvisageable. Cette technique m'a apporté une plus grande résistance musculaire, incomparable vis-à-vis de ce que je pouvais faire avant, car je n'ai plus de tendinites.

L'ergonomie : est « « l'étude scientifique de la relation entre l'homme et ses moyens, méthodes et milieux de travail<sup>7</sup> » et l'application de ces connaissances à la conception de systèmes « qui puissent être utilisés avec le maximum de confort, de sécurité et d'efficacité par le plus grand nombre<sup>8</sup>. »

Ce terme vient du grec *Ergon* travail et *Nomos* règles. C'est en 1949, lors de la première réunion de l'*Ergonomics Research Society*, que Murrell l'employa pour la première fois. »

L'ergonomie trouve des solutions à des positions non physiologiques, en proposant des adaptations, par exemple à l'instrument ou bien en apportant des accessoires comme par exemple le *gitano* utilisé en guitare. Cet ustensile utilisé par les guitaristes jouant du blues du rock etc. permet de surélever l'une des jambes afin de permettre au dos de ne pas être courbé. L'utilisation de ce dispositif ne permet pas d'être très mobile lors du jeu, et peut être un inconvénient pour certains guitaristes. L'ergonomie peut également être affectée à la facture instrumentale comme vu précédemment. Ceci reste une solution onéreuse et non accessible à tous, notamment chez les élèves débutants.

La technique Alexander, est une méthode globale qui s'intéresse à l'être humain dans son entier. Le corps et l'esprit y sont une même entité. Elle met en évidence la participation du corps soit par le mouvement soit par des flux d'énergies. Le réalignement du complexe tête/cou/dos ainsi que le relâchement des tensions musculaires nocives, sont parmi les

---

<sup>7</sup> Extrait de la définition adoptée par le IVe Congrès d'ergonomie.

<sup>8</sup> Extrait de la définition de l'ergonomie retenue par la société d'ergonomie de la langue française.

premiers enseignements de cette technique. On y apprend que le bon maintien permet la liberté de mouvement, l'équilibre et la coordination.

Cette technique soulève également le décalage qu'il peut y avoir entre ce que nous croyons faire et ce que nous faisons au quotidien, c'est ce qu'Alexander nomme la « perception sensorielle erronée ».

La méthode Feldenkrais : « L'être humain dispose d'une vaste palette de gestes et de postures. Mais généralement, ses mouvements sont peu variés. Par ailleurs, il adopte souvent des postures littéralement « tordues » pour contourner des douleurs, qu'elles soient causées par des blessures, la maladie, le stress ou une simple chaise trop basse. [...] La méthode Feldenkrais se concentre sur la mobilité relative entre différents segments du corps humain. Elle utilise certaines stratégies simples d'auto-éducation pour améliorer cette mobilité. Y ont recours des personnes aux prises avec la douleur ou un dysfonctionnement moteur, mais aussi des personnes voulant mieux exploiter leur corps. Avec des exercices menés librement ou induits par les manipulations du praticien, la méthode permettrait : d'améliorer la flexibilité et la mobilité (cou, épaules, dos, hanches, jambes); de développer une meilleure perception sensorielle (capacité d'écoute de soi-même en relation avec l'environnement); de réduire la douleur et l'inconfort causés par des problèmes neuromusculaires; d'accroître l'efficacité des mouvements. »<sup>9</sup>

Il me semble que cet extrait d'article reflète bien ce qu'est cette méthode.

La notion d' « acture » est aussi essentielle dans cette méthode. Ce sont des positions d'équilibre dynamique permettant toutes les libertés de mouvements et qui nous mettent en contact avec ce même potentiel.

C'est une « démarche préventive et pédagogique au service du jeu instrumental servant de base fondamentale pour le jeune élève musicien qui construit son apprentissage sur de nombreuses informations sensorielles et motrices, mais aussi pour l'instrumentiste confirmé qui veut évoluer dans sa pratique. »<sup>10</sup> Jean-François Roquigny n'a pas tort en nous disant cela, mais comment l'intégrer dans les cours, et surtout le faire intégrer dans la vie de tous les jours de si jeunes élèves. Déjà certains adultes prenant des cours de technique Feldenkrais ne s'y tiennent pas. De plus il faudrait avoir une formation pour l'enseigner

---

<sup>9</sup> [http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais_th)

<sup>10</sup> *La méthode Feldenkrais et le musicien*, Jean-François Roquigny dans *Prévention des pathologies des musiciens*, sous la direction de Raoul Tubiana p. 142 Ed. Alexitère

correctement. Je ne pense pas que beaucoup de professeur y soient formés, et même s'ils l'étaient, à quels moments dispenseraient-ils ces cours ? Lors de stages ? Cela me paraît tout de même insuffisant, c'est une technique vraiment à suivre au quotidien.

Cette démarche est possible si l'on a une formation à cette technique, tout comme celle d'Alexander.

Pour ces deux méthodes, il convient de dire qu'elles ne sont pas réalisables par tous, dans le sens où il faut être prêt à changer son mode de vie. Je ne pense pas que le simple fait de faire des mouvements ou d'en parler en cours soit suffisant. C'est une démarche à faire en tout état de cause et qu'il faut pouvoir se permettre de faire au quotidien.

La gymnastique holistique a pour but de rééquilibrer le corps qui subit tout au long de la journée des postures néfastes. Elle utilise plusieurs techniques à savoir la technique Alexander mais aussi Feldenkrais. Cette méthode s'enseigne soit en groupe soit individuellement. Il faut une tierce personne pour donner les gestes à suivre et pour surveiller que les mouvements ne soient pas néfastes pour le corps.

Les mouvements appris, doivent être refaits quotidiennement pour rééquilibrer le corps. Cette méthode demande une bonne connaissance de soi, anatomiquement ou d'un point de vue des ses limites. La respiration y joue un rôle important, elle va être prise comme moteur de détente et comme base à tous les mouvements. Ceci est intéressant pour le musicien. L'instrumentiste doit savoir respirer tant pour la musique que pour son corps qui a besoin d'être oxygéné.

Le fait de s'intéresser à l'équilibre du corps est primordial, puisque lors du jeu, nous sommes en constant déséquilibre ; l'organisme mémorise ses positions et en dehors de l'instrument nous les gardons plus ou moins. Lors des cours de Georges Lambert au CEFEDM, j'ai pu remarquer qu'à chacune des séances, il y avait un déséquilibre au niveau de mon corps, le côté gauche était plus prégnant. Je n'en avais jamais pris conscience auparavant. La gymnastique holistique m'avait pourtant fait remarquer qu'il y avait des déséquilibres notamment au niveau de la longueur de mes membres. Il se trouve que mon bras gauche était plus long que mon bras droit car ce bras est en constante étirement lorsque l'on joue dans les graves à la harpe. Ce déséquilibre vient d'une compensation induite par l'instrument qui repose sur le côté droit du corps. A la fin des séances, j'ai pu me rendre compte que ce déséquilibre avait disparu.

La prévention qui va être traitée dans ce mémoire est celle utilisée par les kinésithérapeutes des musiciens, une méthode efficace qui prend en compte les concepts fonctionnels du corps humain. Cette technique est l'une des plus accessibles et possible à mettre en place avec des élèves de tous âges même si elle a ses limites.

Je me baserai essentiellement sur l'ouvrage de Philippe Chamagne : *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens* pour parler de l'anatomie ainsi que des concepts fonctionnels.

Les limites sont : de se sentir contraint par des postures pour économiser son énergie et sa musculature. Les bénéfices en sont une meilleure qualité de son avec peu d'énergie et une prévention contre les pathologies liées à la répétition de mouvements induites par le jeu.

« Il faudrait connaître les risques de son instrument pour donner une bonne position aux élèves. Cela nécessite une formation pour l'enseignant. » Fabienne Danel

### 1.3 Mesures préventives

La position du harpiste à l'instrument se caractérise par le contrôle permanent d'une suite de déséquilibre.<sup>11</sup> Ces déséquilibres amenant toute sorte de pathologies sont recueillis dans les deux tableaux suivants :

Tableau de la répartition anatomique des douleurs rapportées par les harpistes.<sup>12</sup>

Localisation anatomique	%
Avant-bras	92
Doigts	79
Bras	75
Dos	67
Mains	67
Épaules	58
Lombaires	33
Entre les omoplates	25
Jambes	17
Autres	17
Nuque	8

<sup>11</sup> *Médecine des arts* n°56, *Évolution et localisation des plaintes chez les harpistes*, 2006, Fabienne Danel p. 38  
Ed. Alexitère

<sup>12</sup> *Médecine des arts* n°56, *Évolution et localisation des plaintes chez les harpistes*, 2006, Fabienne Danel p. 32  
Ed. Alexitère

Bassin	4
--------	---

Causes de gêne	%
Tendinite	75
Posture inadéquate	75
Fatigue	75
Pratique excessive occasionnelle	75
Crispation passagère	50
Baisse de tonus	46
Manque de force	29
Contracture musculaire indésirable	25
Ennuis divers	13
Geste mal contrôlé	8
Mauvais rapport avec l'instrument	8

Tableau des principales causes de gêne rapportées par les harpistes.<sup>13</sup>

Fabienne Danel, kinésithérapeute à Tourcoing a envoyé un questionnaire à une trentaine de harpistes de la région Nord-Pas-de-Calais et autres conservatoires de France. Les critères pour y répondre étaient : une activité instrumentale régulière ainsi qu'un niveau minimal de dix ans de harpe. L'âge moyen des participantes (il n'y avait que des femmes âgées de dix sept à soixante quatre ans) était de trente huit ans. Leur temps de jeu variait entre deux et huit heures.

Ce tableau met en évidence des problèmes au niveau du membre supérieur (avant-bras, doigts, bras, mains, épaules) que ce soit du côté droit ou du côté gauche. On peut voir l'importance de savoir stabiliser sa ceinture scapulaire (regroupant les deux omoplates et les deux clavicules) afin d'économiser les muscles des bras, et par extension, les tendons des doigts et les mains. Il faut savoir qu'un meilleur positionnement des omoplates permet de répartir les tensions induites par le jeu et par conséquent, de ne pas surexposer des parties du corps supportant mal l'endurance et la force requise pour certains morceaux.

<sup>13</sup> *Médecine des arts* n°56, *Évolution et localisation des plaintes chez les harpistes*, Fabienne Danel p. 32 Ed. Alexitère

« La ceinture scapulaire chez le musicien est nécessairement conçue dans un comportement global auxquels participent les placements simultanés de la tête, de la colonne cervicale et dorsale. Cette prévention doit toujours tenir compte de trois paramètres importants qui consistent à *porter, libérer et stabiliser* la main. Cela se fait dans un respect de la morphologie de chaque personne, un respect des techniques instrumentales d'apprentissage et un respect du plaisir de jouer, qui reste le moteur principal de la bonne mécanique »<sup>14</sup>.

Le deuxième tableau nous montre que l'essentiel des blessures vient de fatigues musculaires. C'est pour cela qu'il me paraît important de savoir gérer son corps lors du jeu. Il faut savoir prendre des pauses toutes les heures de cinq à dix minutes, se réhydrater souvent pour ne pas mettre à mal les tissus mous, pratiquer des étirements pour rendre leur longueur aux muscles. En effet pendant le jeu, les muscles se raccourcissent et étirent les tendons ce qui cause, au bout d'un moment, des tendinites.

## **2. Les troubles musculo-squelettiques**

Ces troubles ne sont autres que les tendinites ou troubles étant liés aux tissus mous de notre corps comme les ligaments ou les muscles.

Les facteurs y étant associés sont : une attitude imposée par le matériel (siège...), une température trop froide induisant des contractions, ou trop élevée favorisant une déshydratation des tissus, mais aussi un éclairage mal adapté qui fera prendre des postures inadéquates aux musiciens pour faciliter leur lecture. L'instrument utilisé peut être mis en cause. Il faut aussi faire attention lorsqu'on en change : souvent, en tant que harpiste, on ne joue pas sur sa harpe, par conséquent il faut une réadaptation vis-à-vis du nouveau matériel, hauteur du siège, position des pieds sur les pédales s'il y en a, etc.

Il ne faut pas oublier le stress comme facteur pouvant amener des troubles musculo-squelettiques. Il « amplifie la perception de la douleur et rend les artistes plus sensibles aux facteurs de risques de TMS. Ces troubles musculo-squelettiques interviennent plus fréquemment entre 20 et 30 ans. »<sup>15</sup>

« *Connaître le risque est la première étape pour modifier ou adapter un comportement* ». <sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> *Prévention des pathologies des musiciens* p.29/30 Philippe Chamagne, Ed. Alexitère sous la direction de Raoul Tubiana 2008

<sup>15</sup> *Médecine des arts* n° 41, 2002, *Les troubles musculo-squelettiques* p. 23 tiré de *A survey of musculoskeletal problems encountered in high level musicians. Med Probl Perform Arts*, 1986, 1, p. 136-139 de Calderon et Calabrese.

<sup>16</sup> *Médecine des arts* n° 41, 2002, *Les troubles musculo-squelettiques* p. 23 tiré de *A survey of musculoskeletal problems encountered in high level musicians. Med Probl Perform Arts*, 1986, 1, p. 136-139 de Calderon et Calabrese.

Il faut savoir s'adapter aux élèves, à leur type de morphologie, que ce soit avec l'instrument, pour trouver le bon moment d'en changer, ou bien pour des questions de doigts dans les morceaux. Il est important de les sensibiliser à les trouver eux-mêmes, afin qu'ils sachent pourquoi on les utilise, et qu'il y a des raisons physiologiques mais aussi musicales.

Le leur apprendre le plus tôt possible, me semble une bonne solution.

Il faut pouvoir aussi être attentif aux premières douleurs afin de savoir conseiller les élèves et de ne surtout pas les délaissier parce qu'ils ne peuvent plus jouer. Le fait d'avoir des douleurs et une incapacité à jouer est déjà une épreuve en soi, s'il faut en plus se sentir inutile et impotent, c'est pire, le moral a un impact important sur la guérison.

Nous pouvons leur conseiller en prévention de s'échauffer, de faire des étirements avant et après le jeu, de boire beaucoup d'eau, de faire des pauses régulières. Les étirements peuvent être montrés dans des cours d'ensemble par exemple, afin que chacun les expérimente et soit capable de les reproduire chez lui.

« Pour le pianiste Jean-Philippe Collard : « On demande aux muscles de se créer des habitudes parfois néfastes. On se positionne mal et cela échappe à tout le monde. Se remettre en piste après une rééducation est très long et parfois impossible. La vigilance s'impose donc dès les premiers cours, au moment où les muscles se forment. » « Il est indispensable de prendre conscience de la corrélation du cerveau avec certains muscles. Cela s'éduque dès l'enfance, c'est le meilleur moyen d'éviter tout accident dû à la crispation. » »<sup>17</sup>

### **3. Le rôle du cerveau dans le contrôle du mouvement et le maintien de la posture**

Les différentes parties du cerveau à entrer dans ce contrôle du mouvement et du maintien de la posture sont :

- Les voies sensorielles avec : les voies somesthésiques, vestibulaires, visuelles, et auditives.

La perception de l'action est faite par les centres corticaux où l'hippocampe sert à mémoriser : les données sensorielles perçues simultanément et les combinaisons entre les perceptions et les actions.

---

<sup>17</sup> *Médecine des arts* n° 41, 2002, *Les troubles musculo-squelettiques* p. 25 tiré du *Piano magazine*, mars-avril 1998

- Les aires motrices contiennent les aires pré-motrices gérant la puissance et la vitesse d'exécution et l'aire motrice supplémentaire l'utilisation simultanée ou alternée des mains et des doigts.
- Les noyaux sous-corticaux et les noyaux du tronc cérébral servent à organiser les programmes moteurs permettant d'exécuter les diverses actions. Ils facilitent l'exécution des gestes en inhibant les voies commandant les muscles dont la contraction serait inopportune.
- Le cervelet joue un rôle capital dans le fonctionnement moteur. Il reçoit toutes les informations relatives au mouvement issues des voies sensorielles. Il coordonne les multiples contractions musculaires impliquées dans la réalisation des gestes et le maintien postural ; son action est aussi primordiale dans l'acquisition des habiletés motrices.
- Quant aux voies descendantes qui contiennent les voies pyramidales (cortico-spinale et cortico-bulbaire), elles commandent les muscles squelettiques.
- La voie cortico-spinale permet à la main et aux doigts une exécution de mouvements de grande finesse.
- La voie cortico bulbaire, analogue de la voie précédente, gère les muscles de la tête et du cou et par conséquent, les muscles des yeux, de la face, de la langue et de la gorge.
- Restent les voies extra-pyramidales qui servent au maintien postural du cou, du tronc et de la partie proximale des membres.

## II. La posture du harpiste au cours de sa croissance

Qu'est ce qu'une posture incorrecte ? Les kinésithérapeutes nous disent que c'est une position non-physiologique qui entraîne la contraction de groupes musculaires non concernés par le mouvement désiré.

*« Les modifications physiques et psychologiques aboutissent parfois à des pathologies fonctionnelles qu'il faut savoir reconnaître et ne pas laisser s'installer. »<sup>18</sup>*

Il y a trois périodes importantes dans l'évolution de l'enfant jusqu'à l'âge adulte : la période pré-pubertaire, la phase pubertaire et la post-puberté.

---

<sup>18</sup> Médecine des arts n° 29, Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale, p.9 Philippe Chamagne, 1999

« L'origine des désordres fonctionnels pouvant survenir se différencie selon les étapes de la croissance : la morphologie varie et les données de techniques pédagogiques sont reçues différemment suivant l'âge. La croissance de l'enfant nécessite certainement une surveillance spéciale de la part du professeur, et en l'occurrence, une collaboration avec le médecin de famille ». <sup>19</sup>

« L'enfant, passant par différents stades de croissance, soumet son squelette, sa musculature, ses articulations à des contraintes physiques dues à l'instrument (ses dimensions...), à la technique d'apprentissage (répétitivité du geste, force musculaire, amplitude articulaire demandant parfois d'aller au-delà de l'amplitude physiologique habituelle), à la rapidité et à la coordination du geste qui nécessite une correspondance parfaite entre la commande cérébrale et l'évolution du corps.

Toutes ces contraintes vont changer de l'enfance à l'âge adulte, et les modifications physiologiques et morphologiques seront déterminantes dans les rapports physiques avec l'instrument. » <sup>20</sup>

## **1. La période pré-pubertaire et l'axe vertical**

Souvent lorsqu'on prend en charge des enfants (vers les 5/6 ans), leur circuits neuromusculaires sont encore malléables et la croissance de leur squelette loin d'être terminée.

C'est pour cela qu'il est important de faire attention à leur posture dès le début de la pratique instrumentale et de leur soumettre les positions ne risquant pas de leur donner des douleurs à l'adolescence et à l'âge adulte.

Les séances de travail des enfants doivent être très courtes et ne pas dépasser les 20 minutes, d'une part pour leur attention et d'autre part pour ne pas contraindre leur corps, il faut prévoir des périodes de distractions et de repos.

Durant les cours, il est important de vérifier l'axe vertical de l'enfant et sa ceinture scapulaire afin de permettre la liberté des mouvements de la tête, du cou, et des membres supérieurs, sans tensions musculaires surajoutées.

---

<sup>19</sup> *Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, p.7 Philippe Chamagne, 1999

<sup>20</sup> *Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, p.7 Philippe Chamagne, 1999

La musculature qui maintient le cou en place, suspend et mobilise la ceinture scapulaire. Cette musculature doit maintenir l'équilibre de la tête tout en laissant libre la suspension des deux clavicules et des omoplates.

La partie inférieure du cou est la région fonctionnelle qui doit être placée sous étroite surveillance afin d'éviter toute compression vasculo-nerveuse. Il faut donc que la cyphose cervicale soit harmonieuse afin d'éviter les tensions.

L'utilisation des fonctions telles que l'ouïe ou la vue modifie sans cesse la position du cou et de la tête. Cette dernière s'emploie surtout à rééquilibrer les courbures de la colonne vertébrale. Elle possède des sens extéroceptifs (la vue et l'ouïe), qui conditionnent le placement de la main permettant de capter les sons émis par la main et de lire la partition dans les meilleures conditions.

A la harpe, nous avons aussi une contrainte avec la crosse (voir annexe 1), qui se situe juste à côté de l'oreille droite, certains enfants auront alors tendance à pencher la tête du côté gauche afin de ne pas être gêné. Ce problème peut être réglé en orientant la harpe plus vers l'extérieur de l'épaule droite.

Il me semble important que durant les premières années de jeux les parents surveillent la posture de leur enfant pendant le travail à la maison. En effet, 20 ou 30 minutes de cours par semaine ne sont pas suffisantes pour acquérir l'apprentissage des bonnes statures. Bien entendu l'enfant doit par lui-même sentir les positions qui sont bonnes ou non pour lui, mais dans un premier temps un regard extérieur me paraît plus que nécessaire. D'une part parce que les enfants ne peuvent pas gérer tous les paramètres qu'on leur demande, à savoir : les positions techniques que l'instrument impose pendant le jeu et les positions corporelles à respecter pour ne pas se faire mal. Le regard des parents peut dans un premier temps les décharger. Une seconde étape permettra de les responsabiliser et surtout les sensibiliser aux positions que le corps peut accepter avec son instrument.

Afin de vérifier ces positions, on peut utiliser un miroir ou une captation vidéo. Ces outils peuvent être utilisés ensuite en cours collectifs pour décrypter les positions qui paraissent inadéquates pour le corps et le jeu. Des « critiques » faites par les élèves me semblent constructives. D'une part, je peux me rendre compte d'une éventuelle prise de conscience des élèves vis-à-vis de ce que je leur enseigne et d'autre part parce que les défauts ou bonnes positions relevés par les élèves peuvent être mieux perçus pour la plupart.

Lors des premières années d'apprentissage, la hauteur du siège est une chose primordiale à aborder. En effet, plus le siège est bas pour un harpiste, plus le poids de l'instrument se ressent sur l'épaule ou la clavicule. Il faut apprendre aux enfants, et aux parents, dès le début à trouver le point d'équilibre de la harpe afin que le poids de celle-ci ne soit pas ressenti par l'enfant et ne déséquilibre pas son dos. L'assise est toute aussi importante. Il faut veiller à ce que l'enfant s'assied au bord du siège si ses pieds touchent le sol, (sinon il devra s'asseoir au fond du siège), en leur demandant si leurs deux ischions reposent symétriquement sur la banquette. C'est capital pour l'équilibre du corps, puisque dans sa partie postérieure s'implante la colonne vertébrale qui va réagir aux différents mouvements du bassin.

Il est essentiel que les pieds soient posés à plat sur le sol, ou sur un support, pour ne pas fatiguer le dos et ainsi garantir une certaine stabilité au corps. Souvent les élèves qui débutent ne touchent pas le sol lors du jeu. Il faut alors trouver des supports leur correspondant et sensibiliser les parents pour qu'ils fassent de même chez eux.

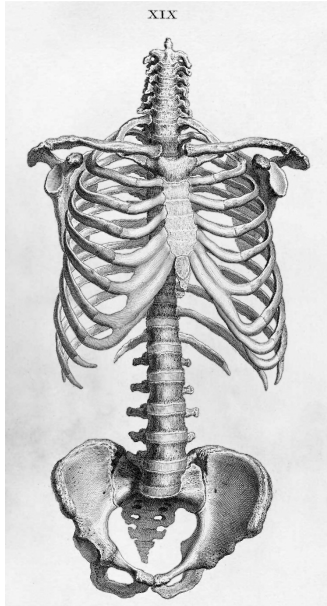
Lors de la période pré-pubertaire, l'enfant est plutôt souple. Son squelette présente des zones de croissance importantes. Sa musculature est peu dense, sa force est relativement faible, et son endurance musculaire peu importante. En revanche, les ligaments sont assez souples et facilement extensibles. Les articulations peuvent facilement dépasser les amplitudes physiologiques.<sup>21</sup>

Durant cette période il n'y a pas de troubles fonctionnels réels, mais des difficultés d'adaptation à l'instrument. L'enfant cherche le moyen le plus commode et naturel d'« adaptation ». C'est ainsi qu'à la harpe, on peut remarquer une posture qui s'« écroule ». J'entends par là, un dos affaissé avec une tendance à la cyphose lombaire, accentuation de la cyphose dorsale, la tête en avant, avec des épaules enroulées, des coudes près de la table d'harmonie, avec des doigts en l'air. Toutes ces postures étant néfastes pour leur corps en développement à cause des déséquilibres que ces postures engendrent, notamment pour la colonne vertébrale.

L'axe vertical du corps humain se compose : des pieds, des jambes, du bassin, du rachis (ou colonne vertébrale), de la cage thoracique, du cou (bien qu'il fasse partie du rachis), et de la tête.

---

<sup>21</sup> *Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, p.8 Philippe Chamagne, 1999



De part sa structure, toutes les parties du corps dépendent les unes des autres. Il est donc compréhensible de penser que chaque position prises induit des répercussions sur tout le corps.

- Le rachis qui est l'axe mobile du squelette sert de support au thorax qui lui-même supporte la ceinture scapulaire (regroupant les deux omoplates et les deux clavicules).

Il faut savoir qu'une bonne mobilité de la colonne vertébrale, ainsi que le bon placement de ces courbures (lordose lombaire, cyphose dorsale et lordose cervicale), favorise l'utilisation maximale de la ceinture scapulaire et de la cage thoracique.

Vue du rachis du thorax et du bassin

- Les positions néfastes : le cou et la tête en avant fatiguent la posture à cause des trapèzes, des angulaires et des rhomboïdes qui sont alors étirés et causent des contractures. (Schéma en annexe 2). Cette position est souvent observée chez les personnes ayant une mauvaise vue.

Le fait d'abaisser les épaules en bas et en arrière n'est pas non plus une position à avoir. Il y a un étirement des muscles latéraux du cou (les scalènes) qui réagissent en se contractant, d'où l'apparition de contractures.

Lors de la position assise, le bassin roule en permanence d'avant en arrière sur ses ischions. Il y a deux positions fondamentales qui s'engagent : l'une est la recherche d'un certain confort et d'une stabilité qui entraîne certaines contraintes dont peu de mobilité, et l'autre la recherche d'une certaine mobilité, qui est à mon sens importante lors du jeu.

Attention cependant à ne pas tomber dans les excès ; il ne s'agit pas là de faire de grands gestes pour faire de grands gestes. Cette position d'ailleurs n'aide en rien le musicien si ce n'est de créer des contractures ou autre désordres physiologiques, ainsi qu'un manque de contrôle durant le jeu.

- La position de stabilité du bassin : l'assise au fond du siège entraîne des cyphoses sur le rachis et une bascule du bassin en arrière. Dans ce cas il y a raccourcissement des abdominaux, et cyphose lombaire qui donnent une meilleure fermeté au bassin.

C'est une position handicapante pour tout fonctionnement rapide, libre, et en souplesse. Cela influe sur le déplacement du bras sur l'instrument. Il n'y a pas une grande liberté puisque le bassin et le rachis ne font qu'un bloc.

Le bassin en position neutre implique une mobilité, car il y a une possibilité de redresser les courbures du rachis et de les équilibrer plus facilement.

- La mobilité de la position assise se trouve lorsque l'on est sur la moitié antérieure du siège, qui permet un roulement d'avant en arrière du bassin plus libre et le passage d'un ischion sur l'autre. Attention à ne pas être trop en rétroversion trop longtemps, il s'agit bien là d'avoir une mobilité du bassin et non pas de rester dans des positions fixes.

## **2. La puberté et l'axe horizontal**

A la puberté, le squelette grandit brusquement, la colonne vertébrale se fragilise au maximum et les courbures peuvent se déformer rapidement ; c'est d'ailleurs à cette période que l'on voit apparaître les scoliozes. La musculature ne va pas au même rythme et elle se fatigue très vite.

L'appareil ligamentaire est encore fragile et les articulations trouvent peu à peu les amplitudes correspondantes aux normes physiologiques.

C'est à cette période que les premières douleurs arrivent. « Elles sont souvent cervico-dorsales et parfois lombaires. Les douleurs situées généralement sur la ceinture scapulaire et les membres supérieurs n'apparaissent pas encore. »<sup>22</sup>

Sur le plan psychologique, on observe une instabilité mentale s'exprimant souvent par un comportement extrémiste ; soit une volonté de s'affirmer trop vite, soit une attitude nonchalante. « Ces deux comportements, schématiquement décrits, ont un retentissement systématiques sur le fonctionnement physique ».<sup>23</sup>

Dans le premier cas, il y a un dépassement des possibilités physiques de l'adolescent, qui se traduit par des douleurs dorsales.

Dans le second cas, le maintien physique est relâché induisant un comportement inactif et peu efficace à l'instrument. Tous les efforts d'interprétation de la musique sont exécutés par l'avant-bras et la main. Les douleurs de l'avant-bras se font vite sentir, elles sont en premier lieu au niveau des muscles extenseurs des doigts. Si ce comportement se poursuit, il y a des

---

<sup>22</sup> *Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, p.8 Philippe Chamagne, 1999

<sup>23</sup> *Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, p.8 Philippe Chamagne, 1999

douleurs diffuses aussi bien dans la région des fléchisseurs des doigts que dans celle des extenseurs des doigts. Le geste peut alors se compenser par des contractures dans la région de l'épaule et de l'omoplate. C'est dans ce cas le syndrome de surmenage qui intervient.

### L'axe horizontal

La ceinture scapulaire est composée des deux clavicules et des deux omoplates. Elles sont articulées entre elles et avec d'autres os comme l'humérus ou le plan de glissement avec la surface costale. Son rôle est de porter les membres supérieurs.

La contraction des muscles situés autour de la pointe de l'omoplate garantit une grande stabilité du bras. La chaîne musculaire se met en place pour porter et soutenir le membre supérieur et lui donner la plus grande mobilité dans la stabilité et rendre la main plus libre.

Cette grande mobilité est due à sa structure suspendue qui est amarrée à la colonne vertébrale. La liberté d'exécution du membre supérieur est réalisée par le glissement en dehors et légèrement vers le haut de l'omoplate qui procure un élargissement du diamètre des épaules. Cela permet au musicien d'avoir une meilleure coordination des mouvements et de l'épaule.

Chaque fois que la main se déplace sur l'instrument, le bras est pris en charge par la scapula (l'omoplate) grâce à ses mouvements de glissement et de bascules.

C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à bien placer ses omoplates avant et pendant le jeu, même s'il n'est pas évident d'y penser.

Au cours de ce travail les omoplates et la musculature dorsolombaire jouent un rôle de stabilisateur du tronc pour que la ceinture scapulaire soit plus efficace dans son maintien.

La stabilité de la main est donc obtenue grâce à la coaptation de l'omoplate et la solidité de la voûte métacarpienne.

### Les défauts rencontrés :

- Tirer les épaules en arrière donnent une mauvaise orientation de la cavité glénoïdale de l'omoplate (insertion entre une partie de l'omoplate et de l'humérus, voir schéma ci-dessous) qui agit sur toute la chaîne fonctionnelle du bras, et induit une grande perte d'efficacité.

- La position basse et en arrière des épaules retentit sur l'efficacité du travail des muscles de l'ensemble du membre supérieur.

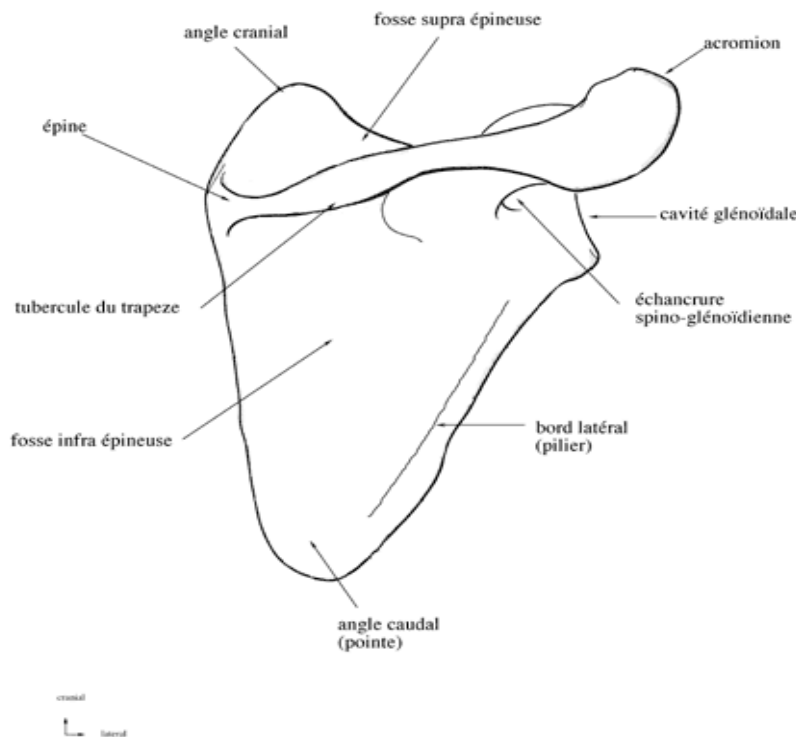
- L'enroulement des épaules tire sur la musculature du cou ce qui compromet sa mobilité.

Cela peut devenir un comportement à risque avec des compressions vasculo-nerveuses minimales qui sont des facteurs de douleur, lourdeur et fatigue du bras. Il y a aussi un retentissement sur le fonctionnement de la main.

Dans ces deux cas on peut observer un mauvais placement des omoplates (la pointe qui se décolle du plan thoracique) et un relâchement des muscles fixateurs.

Il faut savoir que l'enroulement des épaules a des conséquences aussi sur l'agilité de la main à cause de l'hyper-pronation du bras (orienté vers l'intérieur, soit vers le pouce). (Les muscles pronateurs sont des muscles puissants ne permettant pas une grande agilité de la main). Cela cause une utilisation en force de la main, une perte d'énergie et d'efficacité. La conséquence immédiate est l'apparition de tendinites et de contractures. Si la position en hyper-pronation est trop utilisée il y a un risque de déséquilibre au niveau de la main.

Quant à l'épaule basse, elle implique une omoplate constamment étirée qui ne peut plus se raccourcir suffisamment pour stabiliser le membre supérieur. Il arrive alors des sensations de lourdeur, de fatigue au niveau de la main et des imprécisions au niveau des doigts.



**SCAPULA : vue dorsale**

### 3. Période post-pubertaire et le membre supérieur

La période post-pubertaire voit le squelette prendre sa stature d'adulte ou presque. La musculature se densifie en volume, en force et en résistance.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> *Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, p.7 Philippe Chamagne, 1999

Les troubles rencontrés sont pour la plupart tendineux et musculaires. Ils se situent sur l'avant-bras et le bras. La cause en est une utilisation intempestive.

- Les membres supérieurs sont formés ; par l'humérus étant le bras, par le radius et le cubitus formant l'avant-bras. Ils sont représentés par de longs os reliés entre eux par des articulations très mobiles, qui donnent une grande amplitude des mouvements et des déplacements.

Cet ensemble articulé consiste en deux points essentiels : donner à la main liberté et rapidité d'exécution.

Grâce à ces muscles fusiformes il y a une possibilité de grande rapidité dans le jeu. Mais les conséquences néfastes de cette musculature sont des freins articulaires qui sont des tendons croisant plusieurs articulations. Ce phénomène est accentué lorsque la tension du muscle devient trop importante au cours du travail répétitif. Le membre supérieur n'est plus porté et devient porteur du poids du bras.

Pour qu'il y ait une grande autonomie des différents segments du membre supérieur, il faut être placé dans une position de fixation souple.

En ce qui concerne les doigts, il faut savoir que la deuxième phalange est le véritable moteur du mouvement et va permettre toute la vélocité nécessaire au jeu. La dernière phalange sert au toucher et à la réalisation du son. Il faut donc que cette partie du doigt soit libre et mobile, tout en le stabilisant.

L'équilibre et le fonctionnement du doigt sont aussi dépendants de la position des deux premières phalanges, c'est pour ça que l'on nous apprend à arrondir les doigts. C'est une position difficile à acquérir lorsque les instrumentistes sont laxés. La pulpe du doigt a aussi toute son importance, puisqu'elle va en quelque sorte façonner l'architecture de la main en fonction de ce que le musicien va vouloir entendre.

C'est un paramètre important à maîtriser lorsque l'on est dans des niveaux avancés en instrument.

Le pouce est tout aussi essentiel. C'est lui qui, de part son opposition, va permettre à la main d'être stable. Bien souvent on aura cette position lorsque le pouce sera en grande opposition avec l'index. Or il y a là une incompatibilité avec la technique harpistique. Afin d'avoir un pouce articulé, un son rond, et que les autres doigts ne soient pas gênés lors de leur articulation, nous devons avoir le pouce loin de la pulpe de l'index et dirigé vers le haut.

Pour garder une stabilité de la main, nous apprenons aux débutants à écarter le pouce du deuxième doigt en leur demandant de faire un « petit puits ». Certains professeurs utilisent même des balles ou des bouchons pendant le travail pour faire conserver cet écart aux élèves.

Lors de l'apprentissage du jeu, il est important de faire attention aux doigtés utilisés comme nous avons pu le voir dans le premier chapitre, car certains peuvent être déséquilibrants pour la main. Ils ne sont pas néfastes s'ils sont occasionnels, mais ils le deviennent s'ils sont constamment utilisés, ce qui devient dangereux pour l'équilibre de la main et pour ses doigts.

### III. La place du corps dans l'interprétation musicale

*« Le geste musical est, d'après Métois, ce qui remplit l'espace entre les intensions musicales (qui découlent de la psychologie ou de la musicologie) et les sons musicaux qui sont les différentes formes d'une onde vibratoire »<sup>25</sup>*

Pour rédiger cette partie, j'ai envoyé un questionnaire à quatre vingt onze amis musiciens qui sont soit : amateurs, étudiants ou professionnels. Il s'agit d'instrumentistes venant de divers univers musicaux et pratiquant des instruments variés. Ils ont entre 18 et 40 ans. J'ai eu 32 réponses en trois jours.

Voici les questions que je leur ai posées :

- Je voudrais savoir si vous bougez lorsque vous jouez? Si oui, quelles parties du corps?
- Qu'est ce qui vous pousse à vous mouvoir?
- Est ce que lorsque vous bougez c'est en correspondance avec la musique? Ou est qu'il y a des moments où vous faites des gestes incontrôlés comme battre du pied ?

Les réponses ont été variées et sont allées au-delà de mes espérances. Je ne pensais pas qu'il y en aurait tant. (Voir annexe 3)

Ce questionnaire à servit de base à ma réflexion.

L'une des explications possibles de cette mouvance pendant le jeu est l'influence inconsciente du rythme cardiaque. En effet, depuis notre naissance, et même avant, dans le

---

<sup>25</sup> *Prévention des pathologies des musiciens* p. 17 dans *posture et gestes chez le musicien instrumentiste* de René Malek. Ed Alexitère 2007

ventre de notre mère, nous sommes bercés par différents rythmes : ceux que nous pouvons percevoir à l'audition et ceux qui sont, dirons-nous, biologiques. Ils sont de nature diverses : notre cœur, celui de la mère et ceux de la nuit, du jour, des repas, etc.

Cette mouvance peut être également le résultat d'une intension visant à servir la qualité du son, comme si, le fait de faire des gestes amples à la harpe pouvait arrondir le son et le prolonger. D'ailleurs on parle souvent d'accompagner les cordes avec les gestes pour ne pas avoir un son trop sec.

Dans les réponses que j'ai eues, j'ai pu remarquer qu'un bon nombre de professeurs avaient des connaissances sur les concepts fonctionnels et physiologiques du corps humain. Ils ont me semble-t-il une grande conscience des risques d'une trop grande mobilité lors du jeu. La plupart de ces professeurs font partis de grandes écoles comme les CNSM ou bien le Conservatoire Royal de musique de Bruxelles mais aussi de CRR.

J'ai pu voir aussi au travers de ce questionnaire, l'implication des musiciens pour ces questions de positions et de gestes. Quasiment tous ceux qui m'ont répondu ont eu une réflexion importante sur ce sujet.

Toutes ces réponses me donnent vraiment envie d'aller encore plus en profondeur.

Ce qui m'intéresse également, c'est le décalage entre ce que je connais de leur jeu instrumental et ce qu'ils en perçoivent. C'est aussi pour cela que j'ai choisi d'envoyer ce questionnaire à des personnes que je connais bien et que j'ai déjà vu jouer.

J'ai pu remarquer que la notion « bouger » était relative. La perception de la mouvance est propre à chacun, et une personne qui dira ne pas bouger pourra être perçue autrement par une autre. J'ai pu notamment le noter en regardant des vidéos que l'on m'avait conseillées. La personne en question, me disait que ces instrumentistes ne bougeaient pas pendant le jeu. Ma constatation était différente. Il était clair pour moi qu'ils bougeaient, certes peu, mais de manière musicale. On peut les voir transporter par la musique. Rien à voir avec des élèves débutant pouvant être raides pendant le jeu. C'est une simple économie de mouvements.

Parmi les questions que j'ai posées, il y a aussi ce paramètre : est-ce que lorsque vous bougez c'est en correspondance avec la musique ?

Les réponses ont aussi été multiples, certains bougent sur la musique que ce soit consciemment ou non et d'autres ont des mouvements n'y correspondant pas, sans savoir d'où

ils proviennent. C'est là, une question intéressante à laquelle je ne suis pas en mesure de répondre pour le moment.

L'autre facteur fondamental à prendre en compte vis-à-vis de ces gestes, c'est la part d'équilibre à trouver entre le respect des concepts physiologiques et fonctionnels et l'interprétation musicale.

Il est clair que je bouge lorsque je joue. Certains de mes mouvements parfois, entravent mon jeu, mais c'est souvent plus fort que moi. Ces gestes parasites, sont difficiles à contrôler, parce que la musique m'emporte et me mène où elle veut. Souvent hors des mouvements corporels, je chante ou entonne ce que je joue, toujours dans un souci musical, ma voix fait ce que mes doigts ou mon instrument, ne peuvent réaliser.

Il est sûr qu'en ayant fait mon perfectionnement avec Marc Papillon (kinésithérapeute des musiciens à Paris), j'ai appris à moins bouger, en étant consciente de ce que cela pouvait m'apporter. Mais il est vrai que n'ayant pas encore assimilé totalement les « bons gestes » il est difficile de faire la part des choses. Soit l'interprétation est lésée au profit des concepts fonctionnels, soit l'inverse, qui est plus souvent le cas. Il est évident qu'il va me falloir trouver un compromis.

Je pense qu'il faut, comme en pédagogie, tâtonner pour trouver un juste équilibre, son équilibre. Mais c'est un long travail et il faut être prêt à le faire.

En tant que pédagogue je vais devoir trouver le juste milieu entre enseigner les positions justes pour le corps et laisser la part de gestuelle d'un élève s'exprimer lors d'un morceau. Je sais déjà sur quels points je vais pouvoir avancer sans me tromper. Sur l'axe vertical chez les jeunes élèves en leur apprenant à ne pas avoir le dos vrillé lors du jeu. Si par la suite ils mettent de la mobilité au niveau du bassin, je n'en vois pas d'inconvénient et même au contraire je ne peux que les y encourager. Cela leur permettra entre autre de ne pas avoir un dos affaissé.

Quant aux mouvements des membres supérieurs, il est difficile de répondre. Nous avons tellement la « culture » de bouger pour garantir une soit disant souplesse, qu'il est difficile de s'en dégager. En tant qu'interprète cette mobilité est plus facile à contrôler, mais dans l'enseignement, il en est autrement. Comment vérifier la souplesse d'un bras qui ne bouge pas ? Comment remarquer les crispations ?

En même temps un bras qui bouge peut être bien plus néfaste pour le corps qu'un bras crispé. La somme des muscles sur-utilisés dans un bras en mouvement peut être plus ravageuse qu'un bras raide utilisant les muscles du dos pour faire les mouvements voulu.

Lors de mon perfectionnement avec M. Papillon, j'ai quand même pu observer que certaines positions de stabilité de la main peuvent renforcer le son sans effort, et que la disponibilité de la main en est plus grande. Mais il me semble que cela ne peut être appris qu'à des niveaux avancés, lorsque la plupart des postures sont acquises.

*« Il existe toujours une interaction entre l'élément psychologique dont dépend l'interprétation musicale et la mécanique du geste, dépendant de la morphologie. » Philippe Chamagne<sup>26</sup>*

---

<sup>26</sup> *Biomécanique de la ceinture scapulaire chez le musicien* Philippe Chamagne, p. 23 dans *Prévention des pathologies des musiciens*, sous la direction de Raoul Tubiana, Ed. Alexitère, 2007

## Conclusion

Cela m'a été difficile de conclure, jusqu'au dernier moment je n'ai pas pu. Le sujet mérite encore réflexion, et ma position ne cesse d'évoluer.

Ce qui est sûr, c'est que j'ai une toute autre vision de mon instrument, de mon corps, et de celui des autres. Lorsque je vois des musiciens jouer, je vois des êtres en mouvements et je me pose bon nombre de questions sur leurs positions, s'ils ont déjà eu des pathologies liées à leur jeu, sur ce qui les font se mouvoir... De plus, j'ai beaucoup plus de facilité à intégrer mon sujet de mémoire lors de mes cours. Au début de l'année et il y a encore quelques semaines ce n'était pas si évident. Le lien ne se faisait pas si spontanément.

Il se trouve que très tard dans ma réflexion j'ai pris en compte la part de l'interprétation et du geste musical qui l'accompagne, je n'avais pas assez de recul par rapport à mes nouveaux acquis en matière de posture. J'ai regardé un certain nombre de vidéo pour observer les pianistes qui avaient eu des dystonies de fonctions pour comparer leur posture en amont et en aval. Il se trouve que certains ont radicalement changé leur position dans les années suivant leur retour sur scène. Mais quelques uns retrouvent leur posture première, comme Leon Fleisher et la mouvance qui les caractérisait.

La question sous-jacente à ce thème est comment réagir face à des pathologies aussi handicapantes que les dystonies de fonction. Dans un premier temps les règles des concepts fonctionnels sont respectées puisqu'elles garantissent la possibilité de jouer, mais ensuite les postures redeviennent à peu près comme avant. Le risque est bel et bien de retomber dans les positions inadéquates, celles qui ont fait notre jeu, notre identité, qu'elle soit musicale ou corporelle, car chaque musicien a une gestuelle qui lui est propre. Il est vrai qu'elle est difficile à renier.

Je vais conclure avec quatre questions : deux ayant servi à ma réflexion et dont je n'ai toujours pas de réponse, et deux autres pouvant servir à une autre étude.

La prévention garantit-elle vraiment une solution absolue contre les pathologies qui guettent les musiciens ? Sont-elles réellement compatibles avec son âme ? Qu'en est-il des personnes à forte asymétrie ? Les solutions qu'apportent les kinésithérapeutes des musiciens leurs sont-elles adaptées ?

## **Bibliographie**

### **Livres :**

*Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens*, Philippe Chamagne. Edition Alexitère, 2000

*Pathologie professionnelle des musiciens*, Raoul Tubiana

*Prévention des pathologies des musiciens* sous la direction de Raoul Tubiana, Ed Alexitère, Acte du colloque *Prévention des affections professionnelles des musiciens* Paris, 31 Mars au 1<sup>er</sup> Avril 2007

### **Revues :**

*Médecine des arts* n° 29, *Les troubles fonctionnels chez l'enfant liés à la pratique instrumentale*, Philippe Chamagne, 1999

*Médecine des arts* n° 41, 2002, *Les troubles musculo-squelettiques*, tiré du *Piano magazine*, mars-avril 1998

*Médecine des arts* n° 46, 2004, *Le contrôle du mouvement et du maintien postural*, Joël Dehais.

*Médecine des arts* n°56, *Évolution et localisation des plaintes chez les harpistes*, Fabienne Danel. Ed. Alexitère

### **Sites internet:**

[www.fairplayers.com/glossaire.html](http://www.fairplayers.com/glossaire.html)

[www.mieuxvivre.espacedoc.net/index.php](http://www.mieuxvivre.espacedoc.net/index.php)

[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=feldenkrais_th)

### **Vidéos instrumentistes :**

#### **Radu Lupu :**

<http://www.deezer.com/fr#music/result/all/radu%20lupu> (ne bouge quasiment pas pendant le jeu)

#### **Glenn Gould :**

[http://www.youtube.com/watch?v=qB76jxBq\\_gQ](http://www.youtube.com/watch?v=qB76jxBq_gQ) (avant sa dystonie)

<http://www.youtube.com/watch?v=6nluYZFaaiA> (1981) (sa chaise est inclinée vers l'arrière, il est très courbé)

#### **Leon Fleisher :**

<http://www.deezer.com/fr#music/result/all/leon%20fleischer> (document sur sa dystonie)

<http://www.youtube.com/watch?v=CtDRoSIndpQ&feature=related> (de retour de sa dystonie, on peut voir un dos droit et une distance des membres avec le clavier)

<http://www.youtube.com/watch?v=WJHe7qYeZ5A&feature=related> (retour à sa position courbée, plusieurs années après son retour sur scène, on peut y voir son petit doigt de la main droite se recourber dès qu'il ne joue pas, séquelle de sa dystonie qui était à cette même main)

<http://www.youtube.com/watch?v=3n7dNbA-k08> (même morceau que lorsqu'il rejoue pour la première fois après sa dystonie de fonction)

**Alfred Brendel :**

<http://www.youtube.com/watch?v=At-dDw7sZRg> Il ne bouge quasiment pas et cela n'empêche pas sa musicalité et son touché très fin.

**Murray Perahia :**

<http://www.youtube.com/watch?v=B0oUefWW4HY&feature=related> (ne bouge quasiment pas, seule la tête exprime ce qu'il ressent)

<http://www.youtube.com/watch?v=hjmTMgERioY> (il se laisse plus aller dans l'expression de ses sentiments au travers des mouvements lents) Mobilité au niveau de l'axe vertical (colonne vertébrale), déplace l'appui de ses ischions.

**Aldo Ciccolini :**

<http://www.youtube.com/watch?v=q1k3PF8bupg> (ne bouge quasiment pas)

**Fazil Say :**

<http://www.deezer.com/fr#music/result/all/fazil%20Say> (bouge énormément, quasiment pas d'appui sur ces talons lorsqu'il actionne les pédales, très déséquilibrant. Sa position sur le siège avec le buste très en arrière sollicite énormément ces abdominaux)

**Isabelle Moretti :**

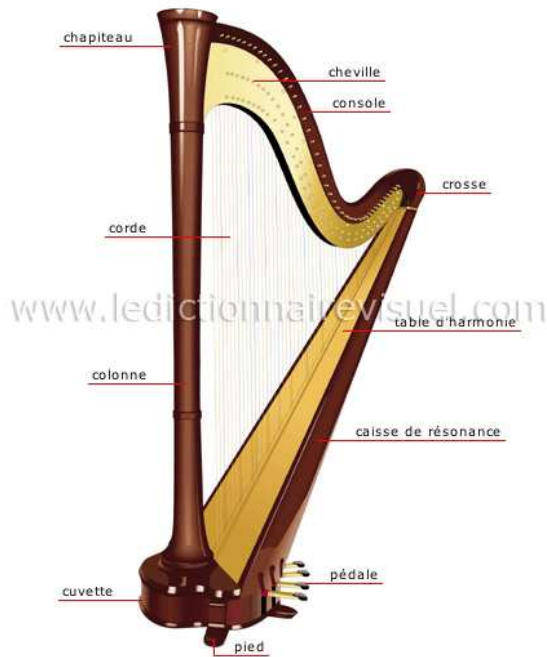
Bras gauche expressif : <http://www.youtube.com/watch?v=eAfLvTJr4PQ&feature=related>  
Ne bouge quasiment pas sinon.

**Marielle Nordmann :**

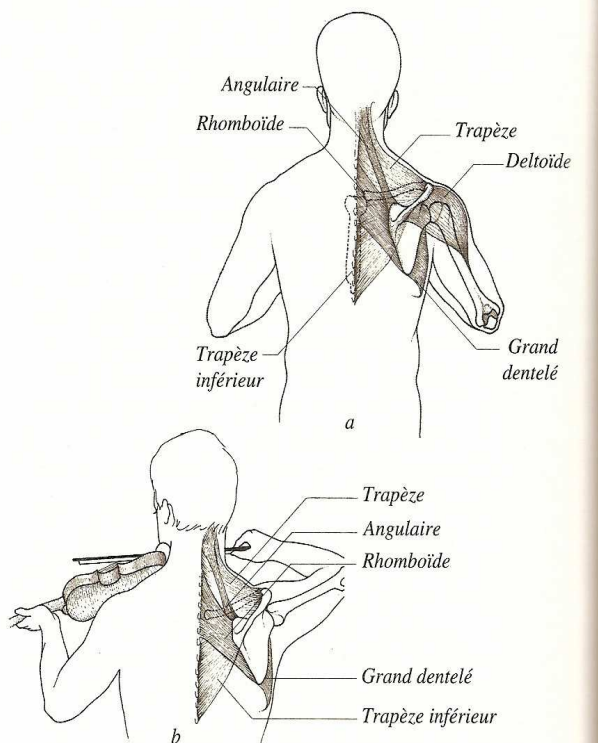
Bascule le bassin d'avant en arrière, et sa tête est expressive (elle bouge de gauche à droite)  
<http://www.youtube.com/watch?v=Vix-EqpV3jQ>

## Annexes

### Annexe 1 : légende de la harpe à pédale :



### Annexe 2 : Musculature de la ceinture scapulaire



### **Annexe 3 : réponses au questionnaire**

**Corniste** : perso en effet je bouge quand je joue. Mais ce n'est pas toujours des mouvements en correspondance avec la musique mais plutôt des mouvements en correspondance avec la passion que je ressens. Ce sont les vibrations au fond de moi qui me poussent à avoir tel ou tel geste, la musique n'est que l'identité de ces vibrations.

En début de phrase je me tiens peut-être un peu plus droit et j'élançai légèrement mon corps lors d'une respiration.

**Accordéoniste 1** : Pour répondre à la question "est ce que tu bouges quand tu joues" la réponse est oui un peu en fonction des inflexions de la musique... mais il faut se modérer. Ce qui me pousse... c'est l'émotion que me procurent les sons, les harmonies. C'est peut être un peu vague pour ton questionnaire...

Sinon ce qui bouge, bah l'accordéon me tient beaucoup mais je peux un peu balancer mon buste et le bas du dos est flexible, sinon la tête et parfois les jambes (bon ça c'est question technique... pas assez de force parfois alors je prends appui au sol et je transmets l'énergie)

**Accordéoniste 2** : Alors pour ma part, je bouge énormément en jouant. Je pense que toutes les parties de mon corps sont sollicitées, à savoir la tête, les bras bien évidemment, toute la partie haute du corps afin d'accompagner les changements de soufflet (respiration) et le bas du corps. Le tout se fait dans un mélange de conscient et d'inconscient, mais la plupart des mouvements permettent de mettre en avant l'énergie, le phrasé, les appuis les tensions les détente... Cela me permet je pense de mieux ressentir la musique que j'interprète...

**Pianiste 1** : Quand je joue du piano, je bouge surtout lorsque je connais parfaitement le morceau, quand "je suis dedans". Je pense que c'est surtout le buste, et oui, c'est avec la musique. Dans un morceau assez vif et/ou piqué, je dirais plutôt que c'est la tête qui bouge. A l'inverse, quand on apprend un morceau, il me semble que de temps en temps je frappe le tempo imperceptiblement avec mon pied gauche.

En tout cas, ce n'est pas évident de répondre ! :-)

**Pianiste 2** : oui je bouge, uniquement le haut du corps, mes jambes étant bloquées sur les pédales! Ca se situe donc plutôt au niveau des épaules et du dos. Ce sont de petits mouvements qui ne correspondent pas toujours avec le tempo de la pièce mais que je contrôle. Ils doivent rester petits pour que je n'utilise pas de l'énergie inutilement, c'est quelque chose d'ailleurs qu'on travaille en cours. Je ne peux pas forcément expliquer ce qui me pousse à faire ces mouvements, mais ils traduisent ma concentration et mon implication dans l'œuvre. Ils sont aussi en accord avec ma respiration et avec les grandes respirations présentes sur la partition.

Pas de gestes incontrôlés si ce n'est lors d'un grand moment de stress où contrôler ses membres est plus difficile. Et pas de battue au pied, sauf pendant le déchiffrement mais uniquement le doigt de pied!

**Pianiste 3** : au piano c'est essentiellement le haut du corps qui bouge, mais les jambes servent à l'équilibre. Lorsqu'il y a un gros accord à plaquer dans les graves, la jambe droite s'écarte pour donner un appui et un contrepoids par exemple. Personnellement je bouge beaucoup, j'accompagne toujours le phrasé avec le buste, en fonction du toucher car c'est le poids du corps qui fait le son, et pas seulement les doigts.

**Pianiste 4** : Alors, je t'avoue que je ne travaille plus beaucoup mon piano mais bon, je vais te parler de mes souvenirs et de ma manière de jouer en amateur maintenant : alors oui je bouge le corps mais moi c'est uniquement en correspondance avec la musique, pour exprimer des choses, je ne fais pas de gestes incontrôlés surtout que tout mes pieds sont pris par les pédales donc il vaut mieux que j'évite! Et sinon, en général quand je suis assise au piano, quand je bouge, c'est au niveau du dos: je me recule ou j'avance le dos du clavier et du coup cela joue sur l'extension de mes bras. Voilà, et sinon au niveau des pathologies que j'ai pu avoir, j'ai eu des tendinites au poignet et au coude dès que je jouais trop et quand j'étais stressée en examens.

**Pianiste 5** : En variété je joue souvent du piano debout (pas de blagues!), il est important de bouger sur scène dans ces musiques, mais là aussi, c'est pas très agréable, je suis tout le temps en appui sur ma jambe gauche parce que le pied droit joue avec la pédale... j'ai mal à la cuisse et au dos...

**Pianiste 6** : Est ce que vous bougez lorsque vous jouez?

Oui, ça arrive. Mais je m'efforce de faire la différence entre les mouvements volontaires et les mouvements involontaires.

Est ce que ce sont des mouvements en correspondance avec la musique?

Pour les mouvements volontaires, il s'agit bien souvent de gestes qui m'aident à résoudre des difficultés techniques. Au piano, tout est histoire de mouvements. La main est le guide des doigts. C'est elle qui doit faire tous les déplacements et non uniquement les doigts (comme pensent beaucoup de pianistes). Lorsque je travaille une œuvre, j'essaie de trouver un geste pour chaque phrase musicale. Au final, ma partition "mentale", n'est pas une succession de notes, mais une succession de gestes. C'est le fait d'affiner au maximum la précision du geste, qui va permettre une exécution de haut niveau.

Pour les mouvements involontaires, je pense qu'ils sont à bannir car le plus souvent ils représentent une perte d'énergie et une source de tension physique et sonore. Pour moi, moins on gigote, plus on est efficace et concentré sur le rendu sonore.

Qu'est ce qui vous pousse à bouger?

Je ne sais pas si ça va répondre à ta question, mais il me semble que les mouvements involontaires sont dus à un manque de contrôle. Pour être le plus efficace possible, il faut réussir à atteindre le stade où le plus de paramètres (si ce n'est tous les paramètres) sont contrôlés. Réussir, à maîtriser son corps est, à mon avis, la clef du secret des grands virtuoses.

Au sujet de ton mémoire, je pense que du doit être au courant, mais il y a une revue scientifique très bien qui s'appelle "médecine des arts". Il y a un article sur Gould qui est très intéressant dans un numéro de l'année 2000 je crois.

*Au fait, tu dis un moment que la maîtrise des gestes c'est la clef du secret des grands virtuoses, et du coup pour toi Glenn Gould bouge ou pas? Tu penses qu'il est dans la maîtrise?*

*Du coup toi quand tu joues tu ne bouges quasiment pas, mais est ce que tu as des appuis différents sur tes ischions ?*

Pour moi Gould bouge. C'est certain. Ceci dit, Gould était, à mon sens, un des plus grands pianistes, si ce n'est le plus grand. Il est arrivé à une maîtrise impressionnante des sons, des timbres et tout cela dans des tempi hallucinants...

Je vénère Gould, car il possède en plus de ses qualités d'interprète une intelligence hors du commun. Pourtant, je dois reconnaître qu'il n'est pas un exemple à suivre techniquement. Dès ses premières tournées en 1955-56, alors qu'il n'avait que 23-24 ans il était suivi par des physiothérapeutes, kiné, etc. Il était bourré de tension. Il reconnaissait lui-même que sa position l'empêchait d'aborder une partie importante du répertoire pianistique. Il ne pouvait s'empêcher de chanter et de bouger lorsqu'il jouait. Mais lorsqu'on l'observe jouer, on remarque qu'il utilise énormément de gestes qui lui permettent d'atteindre la virtuosité dont il fait preuve. Gould n'est pas un exemple car malgré les apparences, tout est sous contrôle. Il possédait réellement des capacités cérébrales impressionnantes. Je crois qu'à ce niveau là, la virtuosité est bien une affaire de cerveau que de répétition de gestes. Il aurait même résolu un problème de dystonie de fonction en un temps record selon les spécialistes, simplement en s'enfermant pendant deux ans dans son studio d'enregistrement et en s'observant, en expérimentant, en cherchant à comprendre d'où venait le problème. Je pense qu'il s'agit d'un musicien trop extraordinaire pour le prendre en exemple. Qui pourrait tenir une carrière de musicien entière avec sa position? C'était un extraterrestre.... Mais quel génie!

En ce qui me concerne, je bouge lorsque je joue..... Déjà, parce que je n'arrive pas à tout contrôler. Mais aussi parce que comme je te l'ai dit dans mon message précédent, il y a des mouvements

volontaires sans lesquels il est impossible de jouer convenablement. Je ne les ai pas cités tout à l'heure, mais oui, les ischiens sont hyper importants. Grosso modo, lorsque tu joues du piano, tu dois faire en sorte que le bord du tabouret arrive au milieu de tes cuisses, tu poses les pieds sur les pédales et cherches à atteindre une position d'équilibre en poussant sur tes pieds et en contractant tes ischiens. C'est facile à dire, mais beaucoup moins à faire... En gros lorsque tu fais cela, tu gagnes énormément en souplesse et en détente. Tu libères le poids qui part directement du sol sur lequel tu prends appui avec tes pieds. Lorsque tu fais le test en te servant de cette méthode et sans elle, la différence est flagrante!

Évidemment, je bascule sur la droite ou la gauche suivant les tessitures dans lesquelles je suis amené à jouer... Cela pose bien entendu le problème de l'équilibre alors que l'on est en tension..... Mais c'est un autre problème!

*As-tu déjà vu jouer Fazil Say et qu'en penses-tu musicalement, parce que c'est quelqu'un qui bouge énormément* : Je l'ai vu jouer en concert aux folles journées Bach à Nantes en janvier 2000. A l'époque, je n'avais pas encore 18 ans et j'étais loin d'imaginer que j'allais un jour entrer dans un Conservatoire, encore moins avoir un prix, encore moins un DE et vraiment encore moins finir au Conservatoire Royal de Bruxelles... Tout cela pour te dire que je ne me préoccupais pas vraiment de ces détails en ce temps là.

Toutefois, si tu veux mon avis, j'aime beaucoup ce pianiste. J'aime bien ce qu'il compose. En live, il est très bon. Musicalement, il fait des choix parfois très personnels. Cela ne me dérange nullement si ces choix sont le fruit d'une réflexion sur la musique qu'il interprète. Je n'ai rien lu de lui expliquant pourquoi il choisit telle option plutôt qu'une autre. Or, je pense que l'interprète est un chercheur. Il n'a pas lieu d'exister s'il n'allie pas à ses moyens techniques des recherches musicologiques et un esprit critique bien affûté.

Le fait qu'il bouge ne me dérange pas si ce que j'entends me parle. Ceci, dit pour avoir vu les plus grands pianistes encore vivants cette année : Alfred Brendel, Murray Perahia, Léon Fleisher, Aldo Ciccolini, et la semaine dernière Radu Lupu, je peux te dire qu'ils ne bouge pas ou très très peu. Tu sens un contrôle du corps qui rivalise avec celui de sportifs de haut niveau. Et je peux te dire que lorsque tu les entends, le temps s'arrête, tu restes scotché à ton siège et ne reprends tes esprits que quelques jours plus tard... tellement le son était unique, inouï..... Bref.

**Pianiste 7** : pour répondre à ta question, je ne bouge jamais ou très peu quand je joue. C'est une perte de temps et d'énergie. Personnellement, ressentir la musique me suffit et je n'ai pas besoin de gesticuler dans tous les sens pour émouvoir les gens. De tels mouvements ne touchent d'ailleurs que les gens qui n'y connaissent rien, sans compter que certains instrumentistes bougent exprès pour compenser un manque d'expressivité dans les doigts.

Je ne bats du pied que pour la mise en place. Après, la pulsation intérieure prend le relais. C'est mon opinion, elle vaut ce qu'elle vaut.

**Organiste 1** : Je crois que je bouge assez lorsque je joue, en général le tronc, les poignets, les bras. Je pense que ce n'est pas très "économique" comme façon de jouer mais j'ai l'impression que cela m'aide. Si je déchiffre et que je ne connais pas bien le morceau, je suis plutôt raide, j'avance la tête en avant, et ne fais pas trop de mouvement, quand je le connais bien je suis beaucoup plus expressive physiquement et je pense que cela m'aide à jouer, à respirer, à donner une intention grâce au poids du bras, à prolonger le son dans le geste. Je pense que je bouge plus dans les pièces romantiques, que dans une fugue de Bach très virtuose techniquement. Je pense que mes gestes ne sont pas totalement contrôlés dans le sens où je pense que c'est un élan donné à la musique, ils seront peut-être différents sur un autre orgue ou dans un autre lieu. A l'orgue on ne peut pas battre du pied puisque l'on joue avec les pieds!!! Je ne pense pas avoir de "tic" physique, des fois il m'arrive de chanter en jouant même en concert (mais discrètement !!) En tout cas je bouge en jouant, aucun prof ne me l'a interdit, et je n'ai jamais eu de douleurs musculaire donc je continue à bouger !!!! Pour moi c'est vraiment en correspondance avec la musique.

**Organiste 2** : Je fais très peu de mouvements même au niveau des bras. Je pense que ça vient de ma technique pianistique. Étant tout le temps occupé à l'orgue, la marge des mouvements est réduite.

**Harpiste 1** : En ce qui concerne ta question et la réponse que j'ai lue, je crois qu'on ne peut pas vraiment savoir ce que l'on fait nous mêmes. Le fait de bouger est surtout une manière de se faire entrer soi dans la musique et non pas une manière d'y être vraiment. (Enfin c'est que mon avis!) Il y a juste un équilibre entre tout ce que l'on peut donner en profondeur et le besoin visuel du public. En tous cas j'ai remarqué en me voyant que je bougeais la harpe dans les moments de stress pour décompresser, pour me donner un souffle. Sinon j'essaye de ne pas bouger inutilement (enseignement de X oblige!) mais je suis certaine que j'ai des mouvements incontrôlés qui font maintenant partie intégrante de mon geste.

Disons qu'on apprend à faire tel ou tel geste de manière très précise et que je pense qu'il y a deux choses : déjà l'assimilation du geste qui fait qu'on crée notre propre geste même sans le vouloir, en bref je ne fais pas forcément le même geste d'étouffer que la prof par exemple : le geste donne le même résultat mais mon rapport au geste fait que je vais le faire de cette manière et pas d'une autre. Deuxièmement les mouvements incontrôlés viennent aussi de la signification de chaque geste musicalement. Je pense que je n'étouffe pas de la même manière dans Bériol que dans Bach et même si je ne le fais pas forcément exprès, l'importance de l'étouffé dans Bériol va faire que je vais le faire beaucoup moins discrètement que dans Bach. Je crois que dans le contemporain c'est flagrant, les gestes incontrôlés viennent du fait qu'on s'implique physiquement et que notre rapport au corps reflète notre interprétation.

Je crois qu'il y a trois catégories : ceux qui bougent pas du tout mais c'est rare, ce sont souvent d'extrêmement bons musiciens qui justement cherchent la poésie intérieure, le problème c'est qu'en tant que public c'est dur à gérer parce que c'est très inhumain comme relation à l'instrument.

Il y a ceux qui bougent normalement c'est à dire qu'ils réagissent en interaction avec ce qu'ils font de manière normale. En fait je pense que ne pas bouger est un effort, bougé beaucoup de même.

Il y en a qui en font des tonnes, pour moi, c'est ceux là qui essaient d'entrer dans la musique par ce biais et non la musique qui font qu'ils bougent.

Ah si! Il y a aussi la catégorie des gens qui croient qu'ils ne bougent pas, celle là me fait bien marrer!

Il y a autre chose : les tics instrumentaux qui sont des boules de stress vivantes!! Ça par contre ça parasite beaucoup notre souplesse et la détente du public! Mais ça n'a rien à voir, c'est une compensation. Mais ça on apprend justement à le contrôler un jour. Alors que les autres petits gestes font partir de notre "aura" personnelle je dirais. C'est ce qui fait qu'on joue comme ça et pas autrement, et qu'on exprime telle ou telle chose, c'est pareil quand on parle. Il y a notre voix, ce qu'on veut exprimer, et tout le langage des mains et du corps qu'on ne maîtrise pas et qui viennent appuyer la signification sans qu'on s'en rende compte. Le truc, c'est que ce sont ces gestes qui font que les autres humains peuvent sentir si on est sincère ou pas, etc... Je crois que c'est pareil dans la musique!!

**Harpiste 2** : Voici mes réponses à ton questionnaire de mémoire:

Oui, je bouge quand je joue de la harpe, essentiellement les bras (parfois des gestes superflus) et le dos (surtout le bas du dos, les reins...). Les élèves que j'ai rencontrés aussi et souvent la tête (certains penchent beaucoup la tête pour voir les cordes en face d'eux surtout lors de la première année de cours). Les petits sur harpe celtique ont souvent tendance à bouger les jambes surtout quand leurs pieds ne touchent pas encore le sol (possibilité de mettre un petit tabouret pour avoir les pieds à plat).

Ce qui me pousse à bouger, c'est ce que je ressens quand je joue mais aussi la tessiture dans laquelle je joue (tessiture large = plus grande possibilité de bouger, tessiture resserrée= canalisation des

mouvements) le style de la pièce (je bouge plus facilement dans les pièces romantiques que contemporaines.....).... Les sentiments que m'évoquent la musique que je joue me font bouger (parfois trop.....).

Ces mouvements sont donc la plupart du temps en rapport avec la musique (et aussi très souvent inconscients). Il m'arrive de faire des gestes incontrôlés, inconscients comme battre du pied, remonter les épaules dans des passages aigus ou baisser la tête dans des passages difficiles..... ces mouvements sont dus à des difficultés techniques, rythmiques ou musicales.

Il y a des habitudes personnelles de mouvements que l'on développe dans ses années de pratique instrumentale ou imitées d'un professeur, des mimiques ou des mouvements parasites propres à chacun et bien souvent complètement inconscients qui ne deviennent conscient que lorsque que le professeur les décèle et cherche à les corriger. Ces mouvements sont très souvent développés dans les toutes premières années de la pratique instrumentale et sont amplifiés ou entretenus tout au long de la formation du musicien. Elles sont particulièrement difficiles à faire corriger pour un professeur. Je pense notamment :

- aux grands gestes des bras pour les accords chez les harpistes (volonté d'accompagner le son certainement),
- aux mouvements de la harpe d'avant en arrière et donc du bassin (qui souvent donne mal au cœur quand on regarde le harpiste....) lorsque l'on a un passage très chanté,
- aux épaules qui remontent lorsque la tessiture se déplace vers l'aigu,
- à la restriction des articulations et la contraction du dos, bras et donc des poignets lorsque le passage travaillé est difficile ou rapide.

Ce sont des exemples parmi d'autres. Le fait de battre du pied est peut être un peu moins fréquent chez les harpistes à cause du passage des pédales.

**Violoniste** : Mon boulot de dessinateur me prend beaucoup trop d'énergie et voilà bien trop longtemps que je n'ai qu'occasionnellement frotté les cordes de mon violon. Dans mes souvenirs le violoniste se tient droit, je me souviens des cours adossé au mur, ce qui m'aide pas mal pour rester bien droit devant ma table d'anime. Effectivement personnellement j'avais quelques tics, par exemple de monter le violon dans les *forte* et le baisser en jouant moins fort, ce qui tient plus du jeu de scène que de la position musicale. Le poids du corps changeait de pieds d'appuis aussi dans les moments lyriques et amplifiaient la vitesse de l'archet ou alors c les coups d'archets amples qui modifiaient la position des pieds ... bizarre.

Bref il faudra que je me remette à jouer devant un miroir, même pour moi ça m'intéresse énormément pas pour les pathologies mais pour le dessin animé, savoir comment bouge un musicien.

**Altiste** : - Bon moi, je bouge au rythme de la musique, mais c'est vrai que il y a des mauvaises habitudes, comme bouger les pieds. Mes mouvements, vont aussi avec ma respiration, et ca m'aide a l'interprétation.

-Les expressions de la tête, ou du corps, parfois viennent du mimétisme.

- Il y a d'autres mouvements qui gênent, ou sont trop exagérées (type " inspire " dans une passage lent etc. ce qui n'est pas mon cas)

**Violoncelliste 1** : Alors moi, pendant longtemps je ne bougeais quasiment pas et pour le coup c'était handicapant. En étant trop figée je créais des tensions dans le corps et surtout dans les mains. Par exemple durant un exam ou une audition, cela était un paramètre en plus à gérer. Je me demande comment je n'ai pas fait une tendinite, tellement je me faisais mal parfois! Ensuite, avec l'aide de bons professeurs (et quelques cours de sophrologie), j'ai réussi à prendre conscience de mon corps, de comment je l'utilise pour jouer. Même si aujourd'hui je ne bouge pas énormément (et surtout je ne joue quasiment plus!), je pense bouger avec la musique. Il s'agit du haut du corps qui se balance légèrement en fonction de la musique. Parfois, dans des longues tenues,

en tirant l'archet je me penche dans la même direction. J'ai l'impression que cela m'aide à prolonger le son! La tête bouge un peu suivant la rythmique.  
Et pour ce qui est de battre la mesure, oui je le fais, mais assez discrètement. Je ne pense pas faire d'autres mouvements parasites. Je reste quand même dans la catégorie de ceux qui sont assez figés!

**Violoncelliste 2** : je bouge en jouant, mais uniquement pour accompagner les mouvements du violoncelle, d'un point de vu technique avec l'archet... Je préfère éviter toute tension musculaire. Dès que je bouge, c'est pour la technique instrumentale, par exemple pour avoir du poids sur l'archet je n'utilise pas le bras mais le dos (du coup j'ai une rondeur au niveau du dos).  
Je me sers beaucoup du corps en mouvement pour jouer, pour ne pas avoir tout dans le bras. Les seuls mouvements incontrôlés que je fais ce sont avec le pied au moment des tensions ou détentes dans un morceau ils s'encrent plus ou moins dans le sol. Mais j'essaie de la faire le moins souvent par ce que c'est déstabilisant.  
Dans le travail j'essaie au maximum de contrôler mes gestes mais au moment du concert je laisse mon corps s'exprimer et bouger pour un côté scénique.  
Les mouvements faits en plus de la technique que demande l'instrument sont pénalisants au violoncelle.

**Contrebassiste** : De manière générale j'imagine qu'on est tous obligé de bouger un peu lorsqu'on "respire", un mouvement de tête, un élan en avant... je ne sais pas trop, ça dépend des instruments, mais je pense que c'est un mouvement de détente qui ne peut pas nous faire de mal.

J'ai souvent eu mal au dos à la contrebasse, la position est inconfortable, il faut se courber sans arrêt en avant, c'est l'instrument qui veut ça, et puis c'est physique, on a vite tendance à forcer pour bien appuyer sa main gauche, et sa se répercute jusque dans le dos.

**Guitariste 1** : C'est à la guitare, que je pratique le plus, que je bouge le plus, mais c'est aussi là que je pourrai le moins te l'expliquer. Je pense que je bouge comme les rockeurs que j'ai vu bouger. Là je ne sais plus si c'est un rapport direct spontané à la musique ou si c'est juste une question d'inconscient, de mimétisme.

**Guitariste 2** : Et bien oui je me meus !

En fait ça dépend des cas. Quand je suis en position classique (assis avec un repose-pied sous le pied gauche), je ne bouge presque pas. Parfois il peut m'arriver de bouger la tête ou le haut du buste mais c'est plutôt en rapport avec la respiration. Je ne tape pas du pied. Les seuls mouvements que je produis (à ce qu'on m'a dit) et que je ne contrôle pas se situeraient sur mon visage plus particulièrement la zone buccale (ma bouche en gros). Et oui il semblerait que ma bouche veuille parfois s'exprimer toute seule quand je joue mais je ne sais pas si ça peut venir d'une crispation ou d'un rapport au chant si ça peut aider tes recherches. En tout cas ça m'arrive même détendu.  
L'autre cas c'est quand je suis debout, avec une guitare électrique ou acoustique sanglée. Là je t'avouerais qu'il m'arrive de bouger en rythme et même de taper du pied allègrement, mais je mettrais ça sur le compte du style de musique (blues, rock, funk, qu'importe et que sais-je...). Par contre un truc bizarre qui peut t'intéresser, quand je prends un petit solo, je lève soulève un peu mon pied gauche (je n'irai pas jusqu'à dire que je lève la jambe mais...). Je ne sais pas si c'est une imitation d'un guitariste que j'adore, ou si c'est une impression du placement du pied de la position classique mais bon...

**Guitariste 3** : Je bouge pour accompagner la musique et être plus dedans. Ça m'aide à être expressif.

Sinon lorsque je suis debout, dans des styles groove ou africains, j'oscille de façon continue comme une danse, cela participe à l'état d'esprit de la musique, parfois proche d'une transe, ou d'un élan, ou du plaisir y a des écoles qui recommandent de ne pas bouger....je ne sais pas trop

**Bassiste** : - à la basse, j'ai l'impression de m'ancrer dans le sol en même temps que les appuis rythmiques, il y a un rapport au corps très vertical. Quand tu joues quelque chose de groovy, ou du reggae par exemple, le bassin, les épaules, la tête, tout le corps bouge, au point de presque doubler physiquement ce que tu joues, notamment sur les appuis, les mises en place etc.

**Flutiste 1** : - oui, je bouge quand je joue: je bouge tout entière, surtout le haut du corps, mais je me sens flexible sur mes jambes. Plus rarement un pas (plus pour se replacer);  
- je bouge en général sans y réfléchir, pour accompagner une phrase, voire l'accentuer; mais souvent aussi pour aider (et là c'est réfléchi)  
--> donc oui c'est en correspondance avec la musique;  
- je réfléchis aux gestes incontrôlés mais justement j'ai du mal à les repérer! ce qui est sûr c'est que battre du pied pour moi c'est toujours volontaire.

**Flutiste 2** : Lorsque j'en jouais je me tendais quand s'était dur, je pense que suivant les lignes musicales, les appuis, les tensions et détente je bougeais.  
C'est tout le haut du corps qui bougeait. Dans tous les cas, je pense que je peux dire qu'énergétiquement tout partait du ventre.

**Flutiste 3** : oui, je bouge: balancements sur les pieds, buste plus ou moins en avant, genoux qui se plient et sinon, je bouge les doigts!!!!  
Rien ne me pousse à bouger, c'est je pense un peu inconscient. Je ne sais pas trop en tout cas, je bouge en fonction de la musique. Tous mes gestes ne sont pas contrôlés donc je bat surement la pulse avec le pied (dans le travail, déchiffrage ou technique) et aussi inconsciemment, je marque la pulse avec la flûte parfois.

**Saxophoniste 1** : Je bouge et joue en correspondance avec les sentiments que je veux véhiculer lié également à la rythmique de la pièce.  
Cependant, il ne faut pas trop bouger car on a tendance à devenir nerveux et avoir un jeu parfois bousculé dans les phrasés. Pour le son, trop bouger fait également changer le son. Cela se traduit par des tremblements dans ce son. De plus trop bouger nuit à la bonne lecture, car notre corps bouge trop et la vision est touchée de part les déplacements du haut du corps notamment de la tête qui influe aussi sur la prise du bec et qui rejoint aux tremblements de son.

**Saxophoniste 2** : pour ma part, je bouge aussi en jouant, souvent en lien avec la musique. Mais j'essaie de rester bien en appuie sur mes jambes (car l'embouchure se déplace et la direction de l'air peut changer).

**Tromboniste** : Si vous bougez lorsque vous jouez ?

Oui, beaucoup, j'ai joué pendant 10 ans dans des groupes de musique de rue, et on était imbriqué dans ce mouvement de rue. Mais j'essaie de ne pas bouger quand je joue un répertoire plus classique. D'ailleurs, mon professeur me fait bien remarquer que je bouge trop.

Quelles parties du corps ?

Quand je joue statique, j'ai tendance à bouger les épaules et le haut du corps (thorax, partie omoplate, tête)

Quand je joue musique de rue, c'est carrément tout le corps (danse)

qu'est-ce qui vous pousse à vous mouvoir ?

Une impression d'aide dans notre interprétation. Dans le registre classique, je ne la trouve pas forcément utile, mais difficile à maîtriser. Dans un registre rue, c'est indispensable

Est ce que lorsque vous bougez c'est en correspondance avec la musique?

Je pense oui, enfin j'espère, sinon, je pense qu'il faut se remettre en question, question rythme.

Où est qu'il y a des moments où vous faites des gestes incontrôlés du genre battre du pied ?  
Aie aie aie ça m'arrive souvent, et ce n'est pas cool du tout, mais j'y fais gaffe. En tout cas, je pense sincèrement qu'il faut éviter. On doit la ressentir cette pulsation.

**Direction de chœur** : Moi je bouge évidemment pour guider et tenter de déclencher chez les chanteurs un mouvement musical en direct.  
Je bouge les bras principalement mais le haut du corps également jusqu'aux mimiques que je peux faire en grimaçant face aux chanteurs...  
C'est l'anticipation du phrasé musical qui me pousse à bouger  
Certains gestes peuvent m'échapper et parfois je saute ou danse un peu...

**Bassoniste** : je bouge beaucoup d'instinct et même gamin, j'ai toujours beaucoup bougé. Mes profs m'ont appris à moins bouger pour régler d'autres choses. Mes profs eux même bougeaient beaucoup. Lorsque je joue je me sens emporté par la musique, et en général, si je ne bouge pas, c'est que je n'aime pas une musique.  
Je dirais que c'est un mouvement naturel.  
Souvent à l'apogée d'une phrase, je donne un coup avec mon pied gauche, c'est une sorte d'extase musicale, et je l'ai toujours fait, sans vraiment savoir pourquoi au début.  
Je dirais que mon corps fait de la musique et que le cerveau gère le reste. Il va quelque part musicalement et le corps bouge en fonction.  
Je bouge surtout au niveau du tronc, et des bras comme je ne dansais que du tronc.  
Lorsque je suis debout mes pieds bougent pour les appuis, comme une sorte de balancier.

**Tubiste** : je pense que je bouge. Mes profs me disent de ne pas bouger, parce que ce n'est pas nécessaire en jouant. Les mouvements parasites prennent de l'énergie pour rien.  
J'ai souvent envie de bouger sur des musiques pulsatives, mais avec mon instrument on ne peut pas trop bouger. Si je fais des mouvements c'est pour le confort.  
Les parties mobilisées se situent autour de la colonne, mais j'essaie de les arrêter lorsque je m'en rends compte. En général quand je bouge c'est pour donner un élan à la musique ou pour donner une intensification musicale.  
Sinon je ne sais pas si je fais des mouvements sans rapport avec la musique.