

Proposition d'interventions de groupe

La gestuelle physiologique au service des musiciens





Par Anne Ouellet-Demers B. Sc. D.E.S.S., Kinésiologue-kinésithérapeute

Spécialisée dans le traitement et le coaching des musiciens et formatrice selon l'approche Intelligence du mouvement© (France)



PRESENTATION:

La compréhension du corps humain en mouvement est indispensable aux musiciens puisque sans celui-ci, l'instrument ne produit aucun son, aucune mélodie. Les lois physiologiques qui régissent le corps humain sont fascinantes puisqu'en les utilisant adéquatement, elles permettent non seulement aux musiciens de prévenir les blessures de surutilisation mais également d'améliorer la performance musicale et le plaisir de jouer.

OBJECTIFS:

- Découvrir le fonctionnement du corps à partir de notions anatomiques simples basées sur le mouvement
- En déduire des postures et des gestes plus adaptés et plus économiques
- Adapter ces apprentissages à l'instrument

AU PROGRAMME:

- Présentation théorique interactive
- Exercices pratiques à l'instrument
- Démonstrations avec musiciens volontaires (Conférences)
- Expérimentation à l'instrument (Ateliers pratiques)

CLIENTELE:

- Musiciens
- Enseignants musiciens
- Chefs d'orchestre





OFFRE DE SERVICES:

Conférences (grand public) -2h:

- I. Comment libérer l'expression de son art par l'utilisation consciente du corps?
 - Qu'est-ce qu'un geste naturel?
 - Jouer sans tension, est-ce possible?
- II. Reprogrammer le geste, éviter les blessures
 - Changer un geste douloureux : pas si simple que ça
 - Le cerveau au service de la guérison

Ateliers (entre 12 et 15 musiciens) -3h:

- I. Introduction à la physiologie du geste musicien*
 - Comment se créer le geste
 - Le dos... droit?
 - Posture assise et debout à l'instrument

*Cet atelier est préalable aux suivants qui peuvent être pris dans un ordre aléatoire.

II. La respiration au service de la voix et du son

- Posture et respiration : comment l'un influence l'autre
- La respiration de base
- La respiration pour la production du son

III. La respiration au service du geste

- Posture et respiration : comment l'un influence l'autre
- La respiration de base
- Une respiration libre pour un geste libre

IV. Le membre supérieur : stabiliser le bras pour mieux libérer la main

- Anatomie 101 du bras et de la ceinture scapulaire
- Stimuler la stabilité :
- Libérer la mobilité

V. Application pratique par famille d'instrument

• Approfondissement et perfectionnement à l'instrument

Formations aux enseignants - 1 journée

Les notions sont abordées avec le souci d'applicabilité en contexte d'enseignement individuel ou de groupe. Mieux observer pour mieux intervenir.



ANNEXES:

I. Biographie:



Anne Ouellet-Demers B. Sc. & DESS

Kinésiologue-kinésithérapeute Spécialisée dans la formation, le traitement et le coaching des musiciens

Violoncelliste de formation, Anne obtient un baccalauréat en kinésiologie -mention pour meilleurs résultats scolaires- puis un diplôme de 2e cycle en exercices thérapeutiques à l'Université de Sherbrooke. Suite à une spécialisation d'un an en France aux côtés

de Mme Marie-Christine Mathieu, kinésithérapeute, formatrice et auteure réputée pour son travail révolutionnaire auprès des musiciens, Anne revient au Québec avec une expertise unique en Amérique.

Aujourd'hui installée à Montréal, Anne est sollicitée aux quatre coins du Québec et de la France, à titre de formatrice et conférencière, par les institutions d'enseignement musicales (niveaux primaire à universitaire) ainsi que les orchestres professionnels et amateurs. Elle devient une véritable référence en matière de vulgarisation de la physiologie du jeu instrumental ainsi que sur le plan de la reprogrammation de la gestuelle musicale. Elle met sur pied en 2015 le programme de service aux musiciens à la clinique de kinésiologie de l'Université de Sherbrooke. Elle intervient également en clinique privée dans la région de Montréal.



2. Témoignages:

"J'ai été fascinée de voir à quel point [Anne] analyse rapidement les particularités de chaque musicien et cible rapidement leurs besoins, leurs inconforts. Les 15 musiciens professionnels de mon orchestre à cordes ont grandement apprécié cet atelier pertinent, à la fois théorique et pratique et enseignée d'une façon aussi rafraichissante."

- Dina Gilbert, directrice musicale, artistique et chef Orhestre symphonique de l'Estuaire Ensembke Arkea Kamloops Symphony

"Je me rends compte que je passais beaucoup d'énergie à contrôler certains passages techniques alors qu'avec une posture plus juste, les enchaînements sont beaucoup plus naturel, je peux utiliser mon énergie et ma concentration à des fins plus musicales!

Quel soulagement!"

- Dominique Chevalier, enseignant de guitare
Conservatoire de Dunkerque (France)

"[L'intervention d'Anne] m'a permis de prendre conscience que la maîtrise de l'instrument passe par l'intégration du corps comme partie prenante de l'instrument. Je joue de la clarinette, mais je joue de mes mains, de mes bras, de mes jambes, au même titre que de l'anche ou du pavillon."

> - Jasynthe Busby, étudiante à la maîtrise en clarinette Université de Sherbrooke



Comment amener un enfant à développer sa sonorité en changeant seulement la posture de son corps ? Seule Anne Ouellet sait le faire et elle sait aussi comment nous enseigner à le faire.

J'enseigne le violon dans une école à vocation particulière depuis 24 ans et la formation donnée par Anne Ouellet est la première que j'ai suivi qui traite l'enfant dans sa globalité, pas seulement en pièces détachées! En travaillant tout d'abord les notions de la posture et du geste de façon plus théorique, nous avons pu constater l'application possible avec un enfant et les effets presqu'instantanés dans son jeu musical. Comme notre contexte d'école est que nous enseignons à des classes variant de 20 à 34 enfants, Anne est revenue avec une animation en classe nous montrant comment nous pouvons adapter ces notions à une classe entière. Les enfants ont embarqué dans cette suite d'exercices et de conscientisation du corps avec un grand plaisir. Avoir des tensions ou des blessures suite à la pratique d'un instrument ne devrait plus faire partie de la normalité. Quand on cherche bien, on peut trouver dans le corps, l'élément à corriger afin d'aider les jeunes à jouer de leur instrument avec plaisir et satisfaction!

- **Hélène Veillette, enseignante de violon** École Sacré-Cœur, Sherbrooke