Marilou VIVIEZ

Le son en pleine conscience : développer le ressenti corporel du son chez les jeunes flûtistes

ESM Bourgogne-Franche-Comté 2019-2020

Marilou VIVIEZ

Le son en pleine conscience : développer le ressenti corporel du son chez les jeunes flûtistes

Directeur de mémoire : Jean Tabouret
ESM Bourgogne-Franche-Comté 2019-2020

Remerciements

Je tiens à remercier Jean Tabouret pour son accompagnement tout au long de l’élaboration de ce mémoire.

Merci à Claire Louwagie, Florence Aoustet, Claire Constant, Elena Arveiler pour le temps qu'elles ont consacré à mes interrogations.

Je remercie mes professeurs de flûte traversière qui m'ont formée et m'ont donné l'envie de transmettre à mon tour.

Ma gratitude s'adresse aussi à mes proches pour la relecture et leur soutien indéfectible.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....7

I- Posture et aisance corporelle.....8

1- Préparation physique.....8
2-Respiration et souffle.....10
3-La musculature des lèvres du flûtiste.....14

II- Mémoire physique et sensorielle du musicien.....16

1-Pré-écoute : mémoire physique et auditive.....16
2-Le lien entre sensation et imaginaire.....18
3-La sensation sonore dans le corps : le rôle du chant dans l'apprentissage d'un instrument à vent.....19

III-Mise en pratique concrète et expérimentations.....22

1-Entretiens.....22
2-Expérimentations.....27
3-Synthèse.....30

CONCLUSION.....32

Bibliographie.....34
Annexes.....37

INTRODUCTION

La lecture de l'ouvrage *Le Violon Intérieur* de Dominique Hoppenot a vivement impacté ma recherche personnelle. Issue d'un milieu privilégiant les valeurs artistiques et culturelles, Dominique Hoppenot dévoile une pédagogie qui remet les valeurs corporelles à l'honneur en présentant un apprentissage fondé sur les ressentis corporels du musicien. Elle y développe l'ensemble des mécanismes d'apprentissage propres à la problématique sensorielle du musicien. Dominique Hoppenot accorde une importance primordiale au corps de l'instrumentiste et aux sensations intérieures que provoque le geste musical. Le questionnement permanent de cet ouvrage est de trouver l'attitude idéale du corps et de l'esprit afin de parvenir au ressenti musical juste. Comment explorer les principales préoccupations de l'instrumentiste : son, justesse, rythme, concentration etc, à travers le corps du musicien ?

Ma recherche portant sur le ressenti corporel du son et de sa résonance dans le corps, cet ouvrage a mis en évidence la trop faible place du développement sensoriel lors de mes années d'apprentissage instrumental. En effet, durant mon parcours en école de musique et conservatoire, mes camarades me demandaient souvent des conseils pour la sonorité auxquels je ne pouvais répondre. Mon intérêt pour la recherche corporelle est apparu assez tardivement alors même que j'avais atteint un très bon niveau de maîtrise technique. C'est seulement après de nombreuses expériences scéniques et de concours que se sont imposées la nécessité d'une conscience corporelle et l'importance de la préparation du corps pour le jeu instrumental. Lorsque je suis entrée en formation supérieure, ma conscience s'est grandement ouverte à ce sujet. J'ai compris que le corps est le premier outil du musicien. Jouer d'un instrument met en jeu l'être tout entier. Pour avoir un jeu optimal et rassembler tout son potentiel musical, il est nécessaire d'être bien dans son corps. Les ressources corporelles favorisent la sonorité et, de ce fait, la musicalité de l'interprète. Cette conscience nouvellement acquise m'a amenée à plusieurs interrogations. Comment le corps intervient-il dans la production sonore ? Quels sont les outils qui permettent de guider les élèves vers une conscience corporelle ?

J'étudierai le rapport entre le corps et la vibration sonore afin de trouver des outils qui permettent à l'élève de découvrir la sonorité qui lui est propre. Je m'appuierai notamment sur l'ouvrage *Le Violon intérieur*[1] de Dominique Hoppenot ainsi que sur le livre *Gestes et postures du musicien*[2] de la kinésithérapeute Marie Christine Mathieu.

1 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon intérieur*, Paris, Van de Velde, 1981.
2 MATHIEU, Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien*, Gières, Format, 2007.

Un certain nombre d'exemples émane de ma propre expérience, des opinions et méthodes de pédagogues avec qui j'ai eu l'opportunité d'échanger sur ce sujet.

Ce mémoire s'articulera en trois parties. Dans la première, je m'intéresserai à la posture et à l'aisance corporelle nécessaire au développement du jeune musicien, la deuxième partie portera sur les spécificités et les infinies ressources de la mémoire physique et sensorielle du flûtiste. Enfin, dans la troisième et dernière partie, j'envisagerai des mises en pratique concrètes permettant d'accéder à cette conscience corporelle.

I- Posture et aisance corporelle

1- Préparation physique

Jouer d'un instrument sollicite la totalité du corps de l'instrumentiste. Guider les élèves vers une conscience corporelle et une connaissance de leur corps est un des enjeux essentiels pour l'enseignant. En effet, le corps du musicien exige une agilité particulière : tout au long de son apprentissage, l'objectif du musicien est de faire de son instrument un réel prolongement de son corps. Pour cela, il s'entraîne perpétuellement à ce que ses gestes avec l'instrument deviennent naturels. C'est pourquoi une appréhension fine des sensations corporelles et une bonne posture physique doivent permettre d'apprendre la technique instrumentale plus sereinement.

Adopter une posture correcte permet une production sonore fidèle à l'interprète et un geste musical adapté. Comme l'indique Dominique Hoppenot : « notre corps est notre seul vaisseau pour traverser la vie. Un instrument mal placé par rapport au corps va limiter les possibilités créatrices de l'artiste malgré une réelle qualité de son chant intérieur qu'il possède depuis sa naissance. [3]»

Ainsi, préparer le corps de l'instrumentiste avant le jeu consiste à trouver un équilibre : « l'équilibre se crée en premier lieu à partir des pieds. Ce sont les pieds qui portent le corps et lui donnent son élan et non le corps qui repose sur les pieds. […] Au cours du jeu, il est indispensable d'éviter les balancements et les mouvements inutiles qui détruisent l'équilibre et gaspillent l'énergie.[4] »

Pour cela, le professeur peut proposer à l'élève d'osciller à droite, puis à gauche, d'avant en arrière (vers la pointe de pieds, puis vers les talons) afin de percevoir l'axe vertical. Ces mouvements permettent de répartir équitablement le poids du corps sur les plantes de pieds et de sentir son centre de gravité. Telles les racines d'un arbre, le musicien peut alors rechercher la puissance dans le sol.

3 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon Intérieur*, Paris, Van de Velde, 1981.
4 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon Intérieur*, Paris, Van de Velde, 1981, p.36.

Aussi, les analogies avec des éléments de la nature ou de la vie courante sont souvent évocatrices pour les jeunes instrumentistes. Lors de mon tutorat au CRR de Besançon, j'ai pu relever que la professeure assimilait le corps humain à un tronc d'arbre, les branches aux bras du jeune flûtiste, et les mains (légères) aux feuilles.

La kinésithérapeute Marie Christine Mathieu alerte le musicien sur le fait de modifier sa posture alors même que l'instrument est déjà placé. En effet, de nombreux interprètes laissent leur instrument imposer la posture. Or, la mise en place d'un tonus postural contribue au respect des courbes naturelles de la colonne vertébrale. Le flûtiste cherchera à se grandir telle une marionnette tenue du haut du crâne par un fil. Une fois que l'axe vertical est perçu, le flûtiste peut alors amener sa flûte à ses lèvres en maintenant l'alignement de sa nuque. Cet équilibre postural de départ est profitable à une bonne production sonore et, par là même, à une musicalité probante. En effet, « les tensions, même atténuées, sont bien là, et elles rétrécissent constamment le son. On ne peut donner le meilleur de soi-même en mettant son corps en souffrance ou en l'utilisant de façon maladroite. Il est inutile de rechercher la musicalité dans une démarche purement intellectuelle ou dans une quête d'inspiration : je suis persuadée qu'on la trouve dans le corps, quand il fonctionne en parfaite harmonie avec l'instrument. [5]»

Ces mises en condition pour le jeu instrumental permettent de solliciter les muscles posturaux propices au travail dans la durée. Très souvent, les musiciens usent des muscles dynamiques qui sont efficaces pour des mouvements précis mais s'épuisent rapidement. Les muscles dynamiques étant principalement au service de la mobilité, il est profitable de solliciter les muscles posturaux, moins énergivores, au service du maintien et du porté. « Pour qu'il y ait énergie, il faut qu'il y ait tension juste entre les contraires. C'est l'opposition correcte des masses musculaires qui donne le tonus lié à la détente et permet l'absence de serrage et de crispation. Bien des instrumentistes, ne se rendant pas compte de leur état de contraction, attribuent leur handicap instrumental à des problèmes techniques qui, au regard de la réalité, en sont bien éloignés.[6] »

En outre, préparer son corps au jeu instrumental accroît les capacités de concentration physique et mentale :

> La concentration est d'abord disponibilité, ouverture vers soi-même comme vers l'extérieur. À l'écoute de soi, on apprend à libérer tout un potentiel d'énergie insoupçonné. L'expression artistique est une force dirigée de l'intérieur vers l'extérieur, un mouvement d'énergie venu du plus profond de nous-mêmes, que nous tentons de traduire. Si le chemin de la communication avec nous-mêmes est bloqué, il n'y a pas d'écoulement possible pour cette énergie qui se transforme alors en tensions et crispations. […] La concentration, directement liée à l'état créatif, est avant tout ce retour en soi sans lequel un interprète ne saurait exprimer que des émotions superficielles. Elle doit donc faire l'objet d'une démarche privilégiée de la part des musiciens. [7]

5 MATHIEU, Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* Gières, Format, 2007, p. 14-15.
6 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon intérieur*, Paris, Van de Velde, 1981, p.156.
7 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon intérieur*, Paris, Van de Velde, 1981, p.173-174.

Considérer son corps, c'est lui permettre d'accueillir une aisance corporelle. Cette conscience corporelle accroît les capacités de concentration physique et mentale. Pour être au meilleur de ses capacités, un musicien doit muscler son mental et son corps comme le ferait un athlète. « Le musicien ne joue pas du bout des doigts ni du bout des lèvres. La musique ne s'écoute pas du bout des oreilles. Le corps est tout entier sollicité, dans le jeu instrumental comme dans l'écoute. Il est donc nécessaire pour le musicien d'apprendre à connaître son corps, à se placer, à rechercher la meilleure attitude corporelle. Ce doit être un souci constant.[8]» D'autre part, l'écoute n'est pas seulement conditionnée par l'oreille mais par le corps entier grâce aux vibrations et aux sensations produites par l'instrument. Cette écoute intérieure fait également grandir la confiance et la maîtrise de soi. Pour s'exprimer authentiquement, le corps entier doit être intégré dans l'image de soi. Écouter ses ressentis permet également de mieux conscientiser un geste instrumental et de délivrer un son, une émotion plus naturellement. Le phénomène respiratoire dispose le corps et l'esprit au calme propice à la pratique musicale. Comme l'affirme le chorégraphe Sibi Larbi Cherkaoui, « tout est de l'ordre de l'oxygène. L'oxygène est certainement la nourriture la plus généreuse que l'on peut offrir à son corps. Le yoga a été pour moi l'occasion de faire de la respiration le meilleur des médicaments. […] Par le corps, le yoga et le chant, on peut calmer l'esprit. [9]»

À mon sens, il serait profitable de sensibiliser des jeunes instrumentistes à des pratiques corporelles impliquant la respiration, comme le yoga ou la méditation, qui permettent une écoute corporelle fine dès leur plus jeune âge.

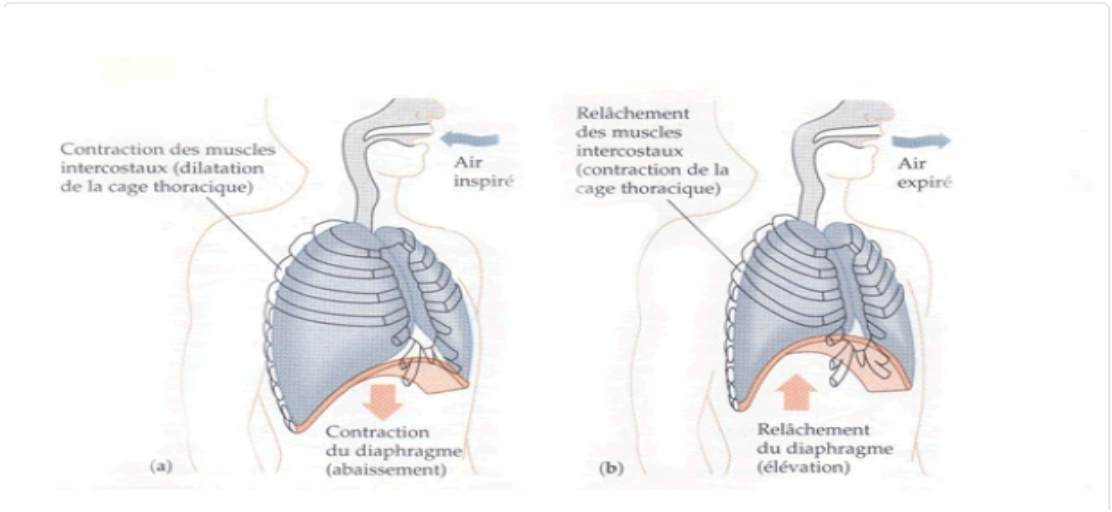
2- Respiration et souffle

Un son homogène et souple est conditionné par une respiration libérée de toute entrave physique : « le placement du son implique qu'aucun élément de la colonne d'air ne vienne s'opposer aux autres : diaphragme, gorge, bouche, nez, embouchure, doigts. […] Aussi, il est vital que la gorge reste ouverte. Les épaules doivent être maintenues le plus bas possible puisque leur position haute étrangle même la voix parlée.[10] »

Les chanteurs sont immédiatement sensibilisés à cette perception de souplesse de la colonne d'air et au processus de respiration. En effet, si leur placement physique n'est pas optimal, la voix en ressent immédiatement les conséquences au risque d'abîmer les cordes vocales. Si l'instrumentiste ne prend pas garde à ces éléments de placement physique et respiratoire, il ne vit pas

8 NOISETTE, Claire, *L'enfant, le geste et le son*, Paris, Cité de la musique, 2017, p.24.
9 CHERKAOUI, Sibi Larbi et MORIN, Justin, *Pèlerinage sur soi*, collection le souffle de l'esprit, Actes sud 2006, p. 31.
10 DEBOST, Michel, *Une simple flûte*, Fondettes, Van de Velde, 1996.

nécessairement dans l'immédiat la détérioration de sa sonorité, mais son corps sera plus vulnérable dans le temps. Lorsque le « tonus postural »[11] est présent, nombre d'exemples montrent que les résultats sonores et musicaux sont plus probants. Ce « tonus postural » est garanti par le maintien de l'axe de la colonne vertébrale favorisant le geste respiratoire. Il est essentiel pour la stabilisation du diaphragme et du transverse, muscles acteurs du phénomène respiratoire. Ainsi, ce tonus est à l'origine de la qualité du son et permet au musicien de trouver un confort avec l'instrument. Une respiration efficace dépend d'un placement du haut du corps optimal du bassin à la tête. La position du bassin est garante de la tonicité du tronc, ses mouvements (antéversion et rétroversion) sont reliés au jeu musical car un simple replacement de celui-ci peut modifier les qualités sonores de l'instrumentiste.



12

Le diaphragme est le muscle inspirateur principal. Lors de l'inspiration, il se contracte et s'abaisse. Par sa position et sa taille, le diaphragme « coupe » pratiquement le corps en deux. Lors de l'inspiration, la contraction du diaphragme avec les intercostaux externes le fait s'abaisser et s'élargir. La phase d'inspiration comprend une contraction du diaphragme (abaissement) créant une dépression dans les poumons provoquant une entrée d'air. La phase d'expiration consiste en un relâchement du diaphragme et un rétrécissement du volume de la cage thoracique entraînant l'expulsion d'air des poumons. Deux phases peuvent être identifiées dans la respiration :

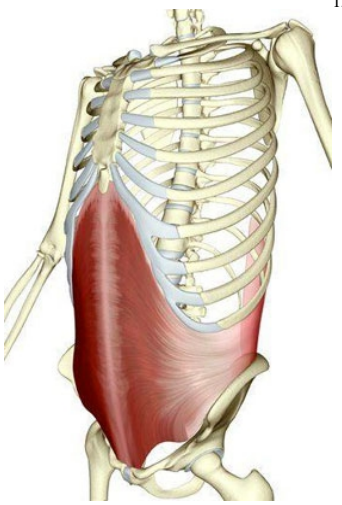
-la phase abdominale avec la contraction des fibres musculaires du diaphragme qui se traduit par un abaissement de son centre phrénique (partie centrale du diaphragme), créant ainsi une dépression au niveau thoracique augmentant l'arrivée d'air dans les poumons. Les viscères s'abaissent, ce qui permet une meilleure ouverture du thorax vers le bas.

11 MATHIEU, Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* Format, 2007, p.39.
12 Site internet www.paramed-prepa.com

-la phase thoracique durant laquelle le diaphragme est raffermi afin que les fibres musculaires, par leurs contractions permettent l'élévation des côtes basses et flottantes ce qui va favoriser l'ouverture en largeur de la partie inférieure du thorax.

Les mouvements du diaphragme interagissent avec d'autres muscles impliqués dans le mouvement respiratoire comme le transverse. Ce muscle (voir schéma ci-dessous), soutient l'ensemble de nos viscères et permet la contraction abdominale utile à l'expiration active. Le transverse est un des muscles stabilisateurs du tronc, c'est le muscle le plus profond des abdominaux qui se situe sous les muscles obliques et grand droit, il tapisse l'ensemble de l'abdomen et s'attache sur nos lombaires. Ce muscle est dit « expirateur » car il se contracte à la phase d'expiration de la respiration. Il permet d'évacuer l'air plus rapidement et puissamment, quand le relâchement du diaphragme ne suffit plus.

13



Dans la production vocale, la sangle abdominale est le lieu de régulation du débit de l'air expulsé. Ainsi, par sa maîtrise musculaire, l'homme peut apprendre à réguler la pression et le débit de l'air ainsi envoyé. Par ce geste, nous pouvons contrôler notre production vocale parlée ou chantée. Un exercice pratique permet de prendre conscience de la ceinture abdominale. Il s'agit de s'allonger au sol avec deux petites boîtes ou deux livres, une sur le thorax, une autre sur le bas du ventre. Seule la boîte placée en bas doit bouger. Cet exercice permet de replacer la respiration dans le bas du ventre. Cette respiration que l'on obtient allongé est notre respiration naturelle.

13 Schéma du muscle du transverse issu du site https://www.centre-citrinelles.com/reeducation-abdominale-hypotensive.

[14]

> La physiologie, toujours elle, éclaire de manière spectaculaire, les problèmes de respiration des instruments à vent...et des autres ! Nous savons tous inspirer, car il s'agit d'un phénomène réflexe de l'organisme. Mais rares sont les musiciens qui savent expirer correctement en utilisant les muscles adéquats. Les problèmes de puissance d'air et de longues phrases ne s'expliquent pas autrement. Et pour les autres instrumentistes, respirer mieux apporte davantage de confort physique et psychique, au service du mouvement.[15]

Le son est conditionné par l'émission d'une vibration. Tout son va dépendre des qualités physiologiques du vibrateur mais aussi et surtout de la qualité de la soufflerie, c'est à dire de la pression et du débit de la matière première expulsée, l'air. Ainsi, afin d'obtenir un son homogène, la vitesse d'air ne doit être ni trop puissante ni trop faible.

Appréhender le phénomène respiratoire permet de rendre le corps disponible aux différentes sensations corporelles. C'est un phénomène propice à l'introspection sur notre corps et ses différentes parties. En effet, la conscience respiratoire aide peu à peu à prendre possession de son corps et contribue à retrouver une décontraction nécessaire et indispensable au mécanisme musculaire. Il ne peut y avoir de recherche du son sans chercher à retrouver un contact avec son corps dans son entier. Notre corps est notre caisse de résonance, c'est pourquoi il est capital de l'apprivoiser.

14 Image extraite de la chaîne youtube anatomie 3D Lyon, http://voix-corps-enseignement.univ-lyon1.fr/webapp/website/website.html?id=1448151&pageId=1434.

15 MATHIEU, Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien*, Saint-Ismier, Format, 2007, p.16.

3- La musculature des lèvres du flûtiste

La position des lèvres sur l'embouchure de la flûte traversière est un point crucial des débuts de l'apprentissage.

La flûte traversière fait partie des instruments à embouchure latérale. Sa position est extra-buccale contrairement aux instruments comme le saxophone ou la clarinette dont l'embouchure est intra-buccale. L'embouchure de la flûte traversière prend position sur le rebord de la lèvre inférieure.

[16]

La lèvre supérieure contrôle le flux d'air envoyé et fait varier l'intensité du son. La variation d'ouverture, le positionnement et la morphologie des lèvres vont permettre de diriger l'air vers le biseau. Lorsque nous soufflons au dessus de l'orifice, l'air dirigé vers le bas, se heurte à l'arrête interne du biseau produisant ainsi une vibration qui se propage dans l'instrument.

16 Schéma de positionnement d'une embouchure de flûte traversière issue du site www.flute.etoile-b.com.

Le son émis dépend du positionnement des lèvres du flûtiste. Il s'agit de placer l'orifice de l'embouchure de la flûte traversière sous la lèvre inférieure et de souffler doucement au dessus tout en dirigeant l'air vers le bas. Cela sera l'objet de mon expérimentation en page 29.

Souvent, lors des premiers essais, l'orifice créé par la superposition des lèvres, que l'on nomme la « lumière » est trop grand, laissant place à un bruit parasite de souffle dans le son. Petit à petit, il s'agit d'apprendre à diminuer cette « lumière », la lèvre supérieure devenant quasiment superposée à la lèvre inférieure. Cette sensation peut être associée à la visualisation d'un bec d'oiseau.

La position des lèvres est éminemment liée au soutien respiratoire. En effet, ce placement doit concorder avec le débit d'air expulsé. Ainsi, « Marcel Moyse comparait la colonne d'air à une fontaine : bien réglée son débit est sans heurt. Trop faible, il se rompt par saccades. Trop puissant il crée des éclaboussures.[17] » La musculature des lèvres contribue à la direction du jet d'air, et de ce fait à la qualité de l'émission du son.

Dès les débuts de l'apprentissage, se créent des automatismes et des relations entre l'instrument et le musicien. Pour un instrumentiste à vent, la relation entre l'embouchure et sa cavité buccale est directe. Ces sensations physiques sont prises en compte par le système proprioceptif (système tactile interne), la sensibilité proprioceptive transmettant au système nerveux les informations nécessaires à l'ajustement des contractions musculaires pour les mouvements et le maintien des postures. Le fait de changer ou de modifier une position des lèvres entraîne un changement dans les rapports entre les divers intervenants musculaires pour le jeu instrumental. La position des lèvres et de l'embouchure est un des premiers automatismes à acquérir. Cette position est déterminante pour la qualité sonore du futur interprète. La stabilité du son dépend à la fois de la forme du jet d'air à la sortie des lèvres et de l'orientation du jet par rapport au biseau. Cette mémoire physique de l'embouchure est donc garante de la pureté du son.

Émettre un son à la flûte traversière peut être fastidieux. Pour que l'élève prenne ses premiers repères physiques et sensoriels, il est profitable d'utiliser un miroir durant les premières séances et d'y revenir autant de fois que nécessaire de façon à ce que l'élève puisse visualiser la position de sa bouche et l'associer à une sensation physique et sonore. Ce repère sur l'embouchure est complexe car notre corps est sans cesse en mouvement. Même si cette mémoire est acquise dès les débuts de l'apprentissage, le flûtiste devra sans cesse affiner rigoureusement ses repères sur l'embouchure en parallèle à sa connaissance des possibilités de son instrument. La tonicité de notre corps évolue progressivement, les muscles des lèvres également. Ce perpétuel entraînement permet de trouver l'équilibre musculaire entre les muscles respiratoires et la musculature fine des lèvres.

17 DEBOST, Michel, *Une simple flûte*, Fondettes, Van de Velde, 1996.

Souvent, le flûtiste aura tendance à porter seulement son attention sur la position de la bouche et oublier que le son provient avant tout de l'air expulsé, le risque étant de provoquer des tensions au niveau de la mâchoire et des joues.

Pour le débutant, il est important de stabiliser les repères physiques et sonores sur l'embouchure avant d'inclure le corps et la patte de la flûte. Pour une acquisition stable et progressive de ces repères, il convient d'effectuer des séances correctes afin de respecter le rythme d'apprentissage de l'élève (exercices de chauffe appropriés, lien entre les capacités de soutien et d'utilisation du corps...)

La forme des lèvres du flûtiste a une influence déterminante sur le son de l'instrumentiste. Un entraînement régulier consiste à nuancer la forme des lèvres en fonction des appuis de la ceinture abdominale afin d'obtenir une embouchure tenue mais pas crispée. Il est primordial de rappeler que l'énergie sonore vient du soutien musculaire abdominal de l'air et non de la pression des lèvres. Celles-ci permettent simplement d'affiner le centrage et la pureté du son.

II- La mémoire physique et sensorielle du musicien

1-La pré-écoute, une mémoire physique et auditive

La période qui prépare notre corps à recevoir le son peut se définir comme une « pré-écoute ».

Pour le musicien, ce temps permet de s'apprêter à accueillir le son qu'il va produire et prédispose le corps à activer ses propres ressources pour la production sonore. La pré-écoute est une préparation mentale et physique façonnant le mouvement corporel qui correspond à la conception sonore imagée : « Il est plus important d'apprendre à accueillir, à incarner le son que de se concentrer sur sa projection. [18]»

La représentation mentale du son se traduit par une sensation, une attitude physique et corporelle avant même de jouer. Le moment de la pré-écoute établit des relations entre le geste et le son en anticipant le mouvement musculaire favorable à la production du son. La pré-écoute consiste donc en une attention particulière à son corps et à l'énergie qui y circule afin d'optimiser la réussite sonore. C'est un moment d'intériorisation où corps et esprit s'entremêlent. Ainsi, elle développe une écoute sensible du corps en étant un lien indéniable entre le corps et le cerveau.

18 LAMBERT, Georges, *Le corps instrument, pouvons-nous faire de notre corps un stradivarius*, Paris, Van de Velde, 2013, p.37.

Si le résultat sonore n'est pas concluant, la pré-écoute permet de réajuster les paramètres nécessaires à la réussite musicale et de mieux conscientiser les gestes physiques nécessaires à la pratique instrumentale. Elle développe ainsi les capacités d'analyse auditive. En effet, chaque position du corps doit être en adéquation avec ce que le musicien souhaite entendre et offrir aux auditeurs. Chacun de nos mouvements est commandé par notre cerveau dont la mémoire garantit l'automatisation de ces gestes.

La pré-écoute favorise donc l'acquisition d'automatismes grâce à une anticipation et de ce fait, une maîtrise du geste musical plus précis. En outre, elle offre une retranscription plus exacte des émotions grâce à une conscience accrue de la consistance musculaire correspondant à l'émotion que le musicien désire partager. Progressivement et grâce à son développement quotidien, le musicien enrichit et ne cesse d'améliorer sa mémoire physique et auditive.

Ce processus de pré-écoute permet d'activer les résonateurs internes (oreille interne, sinus, pharynx) afin qu'ils soient prêts à accueillir la résonance sonore. Ainsi, le musicien peut imaginer les caractéristiques du son : intensité, énergie, timbre, hauteur, longueur. Le flûtiste peut également créer, fixer un repère physique et sensoriel de la vitesse de l'air qui sera la plus adaptée au son produit. Ce moment est un contact privilégié avec la mémoire sonore favorisant la précision de l'exécution et la qualité de l'interprétation. C'est une préparation pour la qualité du son et du mouvement. Le geste musical est toujours précédé d'une intention musicale et doit être en accord avec la physiologie de l'instrumentiste. C'est pourquoi, il est important de laisser un temps d'intégration avant l'action du jeu. De plus, cela participe à la création d'un climat intérieur serein chez l'élève, favorisant la concentration et laissant place à un apprentissage d'où sont exclues la nervosité et l'impatience. Enfin, la pré-écoute impose une concentration, une attention mentale et corporelle qui dispose le corps à l'expression musicale : « Pour qu'un artiste puisse s'exprimer, il faut qu'il puisse se libérer de toute tension, tant physique que mentale. […] quel que soit notre instrument, nous nous exprimons par et à travers notre corps et notre mental. [19]»

Ainsi, la pré-écoute conduit vers cette disponibilité intérieure propre à concevoir la musique.

19 RICQUIER, Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures dans votre activité instrumentale, artistique, sportive...,* Paris, Billaudot, 1999, p. 70.

2- Le lien entre sensation et imaginaire

L'imagination est « la faculté que possède l'esprit de se représenter des images ou d'évoquer les images d'objets déjà perçus.[20] ». En cela l'imagination peut être un levier, un repère pour retrouver les sensations correspondant au geste musical. Ainsi, un son peut être assimilé à du coton, à du velours, il peut être rugueux, âpre... Ces éléments synesthésiques peuvent permettre de retrouver une sensation physique et sonore rapidement.

L'imaginaire et l'association d'idées sont des moyens pour l'élève de retrouver sa sensation seul, en dehors du cours d'instrument en présence du professeur. L'élève peut ainsi se connecter plus rapidement à son corps de sensations, ces images favorisant la mémoire musculaire du corps. En outre, ces représentations mentales contribuent à la conception sonore intérieure de l'élève.

Solliciter l'imagination de l'élève en établissant des parallèles avec la vie de tous les jours peut l'aider à se connecter à sa sensation corporelle interne. Par exemple, pour prendre conscience de la bonne vitesse de l'air sur le biseau de la flûte, il est possible de relier cette sensation à l'idée d'un vent souple et léger faisant osciller les feuilles d'un arbre. Ces éléments enrichissent la boîte à outils sensorielle du jeune musicien qui, dans son avancée progressive, aura de plus en plus la faculté à former des images ou à faire de nouvelles combinaisons d'idées correspondants à sa recherche sensitive et musicale. Solliciter l'élève sur ses sensations intérieures en l'amenant à verbaliser ce qu'il ressent, ce qu'il peut imaginer ou associer est apparu comme un fructueux outil d'assimilation durant mon expérience d'enseignement. Aussi, questionner le jeune instrumentiste sur l'émotion évoquée, guidera son geste instrumental.

Ces conceptions imagées favorisent l'intériorisation des sensations corporelles du musicien, développent sa créativité et par conséquent sa musicalité.

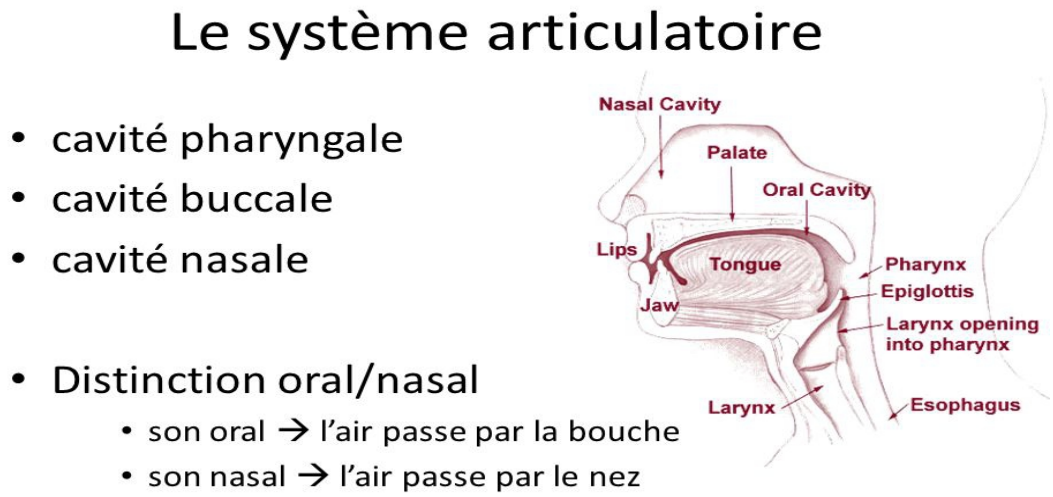
En outre, les images mentales contribuent à la conscience du schéma corporel. La visualisation des muscles activés aide à intégrer pleinement la posture qui nous convient et à l'améliorer quotidiennement. Ainsi, l'imagerie mentale contribue au développement de la proprioception correspondant à la conscience de la position et des mouvements de chaque segment du corps (la position d'un doigt par rapport à un autre par exemple).

Notre imaginaire est indéniablement lié à nos sensations physiques ainsi qu'à notre système proprioceptif. Ainsi, notre imagination est le levier de nos sens grâce aux capacités intarissables de combinaisons d'images ou d'idées dans notre cerveau.

20 LE PETIT ROBERT, *Dictionnaire pratique de la langue française,* Paris, Édition août 2002.

3- La sensation sonore dans le corps : le rôle du chant dans l'apprentissage d'un instrument à vent

Notre corps est une caisse de résonance. Lorsqu'un son est émis par la voix parlée, il entre en vibration avec l'ensemble de notre corps : « Étant donné que la définition physique d'un son musical est une vibration portée par le milieu (l'air) dans lequel il est émis, je définis la colonne d'air comme toutes les parties du corps ou de l'instrument en contact direct ou indirect avec la vibration de l'air. Ceci inclut l'air des poumons et de la bouche, mais aussi les cavités du nez, du front et de l'oreille interne que les chanteurs appellent à juste titre les résonateurs. L'unicité de notre voix et de notre son de flûte est due en grande partie aux caractéristiques sonores des composants de ces résonateurs.»[21].



[22]

21 MILLER, Richard, *The Structure of singing,* cité dans DEBOST, Michel, *Une Simple flûte*, Fondettes, Van de Velde, 1996.

22 Schéma du système articulatoire, site internet www.slideplayer.fr

Chaque son émis est amplifié par les cavités de notre corps. Ces cavités désignent des parties creuses, l'intérieur d'espaces clos. Le son émis entre en premier lieu en résonance avec les cavités du nez, du front et de l'oreille interne. La cavité buccale, la cavité pharyngale, la cavité nasale sont les caisses de résonance immédiates des sons de la parole. Elles jouent un rôle de filtre acoustique : elles affaiblissent ou amplifient certaines fréquences en fonction de leur propre fréquence de résonance. Ces cavités, ainsi que l'ensemble de notre squelette font office de caisse de résonance sonore. Chaque voix, chaque son sera unique car il dépend de la particularité des résonateurs, du squelette, de la morphologie de chaque individu. La singularité du résultat sonore s'explique également par les configurations articulatoires du locuteur et les multiples possibilités de coordination de ces mouvements.

Le phénomène de résonance est un moteur essentiel dans la production de la parole. Nous pouvons l'étendre à la production vocale et instrumentale.

Pour comprendre la résonance des sons émis à l'instrument, il s'agit tout d'abord de guider l'élève afin qu'il repère les sensations physiques de la résonance du son dans le corps. Selon le son émis, le corps vibre différemment. Les notes graves vont vibrer dans la poitrine alors que les notes aiguës seront enclines à résonner sur l'arrière du crâne. Ces sensations sont plus facilement perceptibles avec la voix parlée ou chantée, mais c'est le même phénomène qui se produit lorsque le son est généré par un instrument à vent. En prenant conscience de ces paramètres du son dans le corps, l'instrumentiste pourra rechercher de manière plus objective les qualités sonores. Ainsi, l'interprète pourra créer ses propres repères de justesse du son en résonance dans son corps. Cette sensation de la vibration sonore dans le corps contribue à l'enrichissement de la mémoire sensorielle déterminante pour l'apprentissage du musicien.

Les liens entre les processus du chant et la pratique des instruments à vent sont très enrichissants. D'une part, la relation au corps est très importante pour le chanteur car tout le corps est mobilisé pour la production sonore. Le chanteur recherche instantanément l'aspect physiologique afin de pouvoir respecter et façonner le son. L'instrumentiste qui a un outil entre les doigts a tendance à oublier que l'entièreté de son corps est engagé pour la production sonore. D'autre part, la conscience du souffle et de sa conduite est plus instinctive chez le chanteur. En effet, si son corps n'est pas mobilisé afin de rassembler l'ensemble de ses capacités physiques et sensorielles, le résultat sonore sera médiocre. Toutefois, si l'instrumentiste ne fait pas le même effort de mobilisation de son corps, le résultat sonore sera altéré mais les impuretés sonores seront dissimulées grâce au recours d'artifices qui cacheront ce manque sonore alors même que l'inconfort physique restera conséquent.

Enfin, le chant requiert souvent un récit, une histoire, un sujet nourri par un texte qui guide l'interprète pour l'ensemble de la pièce. Cette histoire racontée donne un but, un objectif contribuant au soutien sonore. Pour cela, l'importance d'avoir recours à l'imaginaire du jeune instrumentiste est primordiale et contribue à la direction musicale. Faire chanter une phrase musicale aux élèves permet d'éclairer le sens de l'interprétation et d'affranchir les difficultés instrumentales qui peuvent être un obstacle au sens de la phrase : « Dès le début de leurs études musicales, il faudrait habituer les enfants à ne jamais passer de la lecture d'un texte à son expression musicale sans avoir chanté l'œuvre à pleine voix, en faisant appel à toutes les ressources d'expression du mime, de la danse et de l'accompagnement rythmique.[23]»

Les techniques corporelles du chanteur sont très proches de celles de l'instrumentiste à vent. Elles permettent de revenir aux processus d'émission du son, à la conscience du souffle et de la vibration sonore. La voix fait partie intégrante de notre corps et nous pouvons la ressentir directement. Elle permet d'avoir une meilleure conscience de la part émotionnelle du morceau contribuant à l'appropriation musicale de l'interprète. « Pour matérialiser la musique rien n'est aussi riche que le chant […] il devrait être l'outil essentiel du musicien à la recherche d'une interprétation […] L'interrogation de l'interprète, son « que faut-t-il faire ? », trouve presque toujours la réponse dans le chant[24] ».

Chanter avant de jouer permet de définir le phrasé, aide à la mémorisation. C'est un outil indispensable permettant de vérifier les représentations sonores des élèves. Intégrer le chant dès les premières séances d'apprentissage est une nécessité contribuant au développement de l'oreille des élèves.

23 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon Intérieur,* Paris, Van de Velde, 1981, p.189.
24 HOPPENOT, Dominique, *Le Violon Intérieur,* Paris, Van de Velde, 1981, p.188.

III- Mises en pratiques concrètes, expérimentations

1- Entretiens

Quatre questions en lien avec mes recherches ont été posées à quatre professeures d'instruments à vent. Tout d'abord, je présenterai les réponses croisées de ces pédagogues, puis j'en réaliserai une synthèse.

Présentation des quatre personnes interrogées :
A- Professeur de flûte traversière PEA au CRR de Bordeaux
B- Professeur de flûte traversière PEA au CRR de Dijon
C-Professeur de flûte traversière PEA au CRR de Besançon
D- Professeur de clarinette dans trois écoles associatives et un CRC

Réponses croisées

Question 1 : Y-a-t-il des images ou exercices que vous utilisez régulièrement pour que les élèves prennent conscience de la colonne d'air ? Devez-vous les adapter en fonction du niveau ou de l'âge des élèves ?

A- Cette professeure n'utilise pas d'image à proprement parler concernant la colonne d'air. Pour la direction et la projection, elle utilise l'image d'un faisceau lumineux (petits grains de lumière brillants), qui, indirectement permet de sentir aussi la colonne d'air. L'autre exercice qui peut être profitable consiste à souffler sur un morceau de papier à cigarette en le tenant d'un côté et en le maintenant incliné à 45° en soufflant régulièrement dessus.

B- La colonne d'air est pour cette enseignante quelque chose d'abstrait. C'est un concept. En réalité, le trajet de l'air dans le corps est un trajet à 90°. Finalement quand on parle de colonne d'air, cela revient à parler de posture, à se tenir droit, à chercher un alignement de la tête avec la nuque et le dos. La colonne d'air peut être sommairement assimilée à la colonne vertébrale. Pour cette enseignante, il faut prendre garde aux images utilisées car elles changent en fonction du niveau et de l'âge des élèves et nécessitent d'être adaptées à chaque individu. Elle travaille néanmoins sur les sensations de la respiration dès le départ, avant même de prendre l'instrument.

C- Cette enseignante aborde quelques données physiques : poumons, côtes, réserve d'air et questionne l'élève sur son ressenti par rapport à la respiration. Lorsque l'élève a une respiration placée dans le haut du corps, elle lui pose des questions sur ses perceptions physiques, son confort afin de l'amener vers la respiration abdominale. Elle utilise l'image d'une bouée qu'il faut maintenir gonflée le plus longtemps possible.
Elle fait pratiquer à ses élèves l'exercice suivant : assis sur une chaise, mains et coudes joints sur les genoux, penché à 90°, le sujet perçoit la respiration dans le ventre et dans le dos. Elle a également recours à l'exercice de la paille qui permet de maintenir un flux d'air régulier et constant, ou l'exercice avec une feuille de papier qu'il faut maintenir en soufflant régulièrement dessus. Des questions plus précises de posture corporelle sont abordées avec des élèves plus avancés.

D- Cette professeure fait faire des exercices de respiration au début du cours. Pour la conduite de l'air et du son, elle propose aux élèves de marcher lentement en ligne droite comme s'ils étaient sur un fil de funambule. Ce même exercice est ensuite mis en pratique avec l'instrument : le son doit être soutenu autant que le fil doit être tendu pour qu'ils puissent marcher dessus. Elle crée des exercices de son dans l'espace permettant de gérer le débit d'air. Elle utilise aussi l'image du tir à l'arc pour le soutien et la direction de l'air : si la vitesse d'air n'est pas assez forte, la flèche ne va pas être centrée. Un autre exercice permettant d'apprendre à diriger l'air et contrôler son débit est celui qui consiste à souffler de manière régulière sur une feuille de papier suspendue en ayant pour objectif de la maintenir stable le plus longtemps possible. Afin que l'élève perçoive la respiration abdominale, elle peut lui demander de s'allonger par terre avec des livres sur le ventre. Lorsque le sujet respire, les livres se lèvent et s'abaissent sans que cela demande d'effort. Elle utilise aussi l'exercice qui consiste à joindre les mains et les coudes sur les genoux en étant assis sur une chaise. L'élève est alors penché en avant à 90° et sent que son ventre pousse sur ses bras. Elle aborde l'image du ventre qui gonfle comme un ballon autour de la ceinture abdominale. Quand il y a inspiration, notre ceinture abdominale s'ouvre, quand il y a expiration elle se dégonfle, elle demande alors aux élèves d'essayer d'imaginer que la ceinture abdominale reste ouverte alors même qu'ils sont en train de souffler. Cela crée quelque chose de tonique. Pour des élèves plus avancés, elle explique de manière plus anatomique avec des données physiques plus précises le mécanisme du soutien (fonctionnement du diaphragme...)

Question 2 : Trouvez-vous nécessaire de montrer aux élèves la relation que l'on peut faire entre le rôle du corps et la production et l'émission du son ? Quand ce besoin se fait-il sentir ?

A- Le travail en lien avec le corps est permanent. Cette relation entre le corps et le son est mise en avant très souvent, dès qu'un petit souci de posture altère la production du son. La respiration est très importante. L'image du bébé qui pleure fonctionne pour solliciter le soutien. Il convient de vérifier que les épaules ne soient pas trop hautes et ne tombent pas vers l'avant, que les bras sont tenus sans raideur, qu'il y un ancrage et une verticalité notamment de la tête et du menton.

B-Le besoin se fait sentir dès le début. Le cerveau transmet l'information pour l'émission du son, c'est comme lorsque l'on veut parler. Pour ce professeur, il y a une prise de conscience de l'écoute qui ne se fait pas seulement avec l'oreille mais dans le corps entier grâce aux vibrations et aux sensations. C'est l'oreille qui a pour rôle de structurer tout cela. Pour les débutants, il faut trouver des images qui soient le plus adaptées à l'âge et à la personnalité de l'élève.

C-Importance de l'ancrage, de la tonicité et de la verticalité. Cette professeure utilise l'image de l'arbre : les racines représentant les pieds, le tronc le corps, les branches les bras, les feuilles les mains. Pour le confort du son, il est nécessaire d'éviter toute tension dans le corps. Elle utilise des comparaisons avec des expériences de la vie courante afin de retrouver des sensations physiques adaptées à chaque situation : par exemple, la sensation d'avoir une patate chaude dans la bouche afin de garder une ouverture dans la gorge.

D- Pour cette professeure de clarinette, dès le départ il faut passer par le corps sans pour autant le verbaliser car les enfants vont faire des choses spontanément. Importance que l'élève investisse le corps dans l'espace : travailler sur le rythme corporel avec la technique *o passo* par exemple, permet de sentir ce qu'ils jouent dans leur corps.

Question 3 : Utilisez-vous des outils ou des images type permettant aux élèves de repérer les sensations physiques de la résonance du son dans leur corps ? Pour cela la relation entre le chant et la production du son vous semble-t-elle justifiée ?

A- Cette enseignante n'utilise pas d'images de cet ordre mais elle pense que cela peut être utile.

B- Oui. Il y a tout d'abord la possibilité de leur faire tenir le son « mmm » ou le son « aaaa » avec une main sur la poitrine et une autre sur le front. Cela permet de sentir que le corps vibre de façon différente selon le son émis. Cette pédagogue se sert de comparaisons avec des expériences de la vie courante en s'adaptant à l'âge de l'élève dans le discours plus que dans le fondement.

C- Pas particulièrement

D- Selon cette pédagogue, il faut rester pragmatique sur les questions du son avec les débutants. Par exemple, jouer de la clarinette basse peut être utile pour ressentir les graves dans le corps. Le professeur peut également souffler dans le tube de l'instrument alors que l'élève fait les doigtés afin de sentir la vibration du son sous les doigts. Elle utilise surtout le chant pour affranchir les difficultés instrumentales qui font barrage au sens de la phrase musicale.

Question 4 : Comment faites-vous travailler le juste équilibre entre la musculature des lèvres et le débit d'air ? Pour les débutants ? Pour les élèves plus avancés ?

A- En premier lieu, cette professeure travaille sur la bonne circulation et utilisation de l'air qui entraîne la sollicitation des bons muscles des lèvres. Il est important de prendre soin de ses muscles en adaptant les séances de travail, c'est la régularité du travail qui développe l'endurance et la résistance de ces muscles. Par exemple, ne pas commencer à jouer sur de très grands intervalles ou nuances extrêmes, faire des séances d'une durée correcte (respecter le rythme de l'élève). Pour tous les niveaux de pratique, c'est important de sentir le lien entre les capacités de soutien et d'utilisation du corps. La tonicité du corps évolue progressivement et l'utilisation des muscles des lèvres également.

B- L'approche par la culture sonore est très importante. C'est primordial que l'élève crée sa conception sonore intérieure. Faire chanter les textes musicaux à l'élève permet de faire ressentir la hauteur des sons et les vibrations dans le corps avant de prendre l'instrument.

Pour le développement de l'oreille de l'élève, cela est important que le professeur montre l'exemple de la bonne hauteur (fréquence) de la note. La forme des lèvres du flûtiste a une influence majeure sur les fréquences de résonance de l'instrument. Il s'agit de jouer sur la forme des lèvres et les appuis de la ceinture abdominale pour dégager plus de pression avec un débit d'air constant.

C- Il est important d'imaginer la hauteur du son avant de le jouer. Pour les débutants, cela permet de créer un repère physique et sensoriel de la vitesse d'air qui sera la plus adaptée pour un son médium ou un son grave. Faire travailler des sons sans attaque en prenant conscience que la bouche n'est pas fermée, qu'il y a de l'espace entre les dents dans la gorge etc... Elle crée des exercices avec une note pivot et des chromatismes autour permettant de trouver la place de chaque note. Le temps de silence est primordial pour créer la bonne image sonore dans le cerveau.

D- Cette professeure de clarinette, incite ses élèves à créer la forme d'un « O » plutôt qu'un « I » afin d'avoir une pression insignifiante au niveau des lèvres. L'intérêt est d'obtenir une embouchure tenue mais pas crispée. L'énergie vient du soutien musculaire abdominal de l'air et non de la pression des lèvres. La tenue des lèvres permet simplement d'affiner le centrage du son.

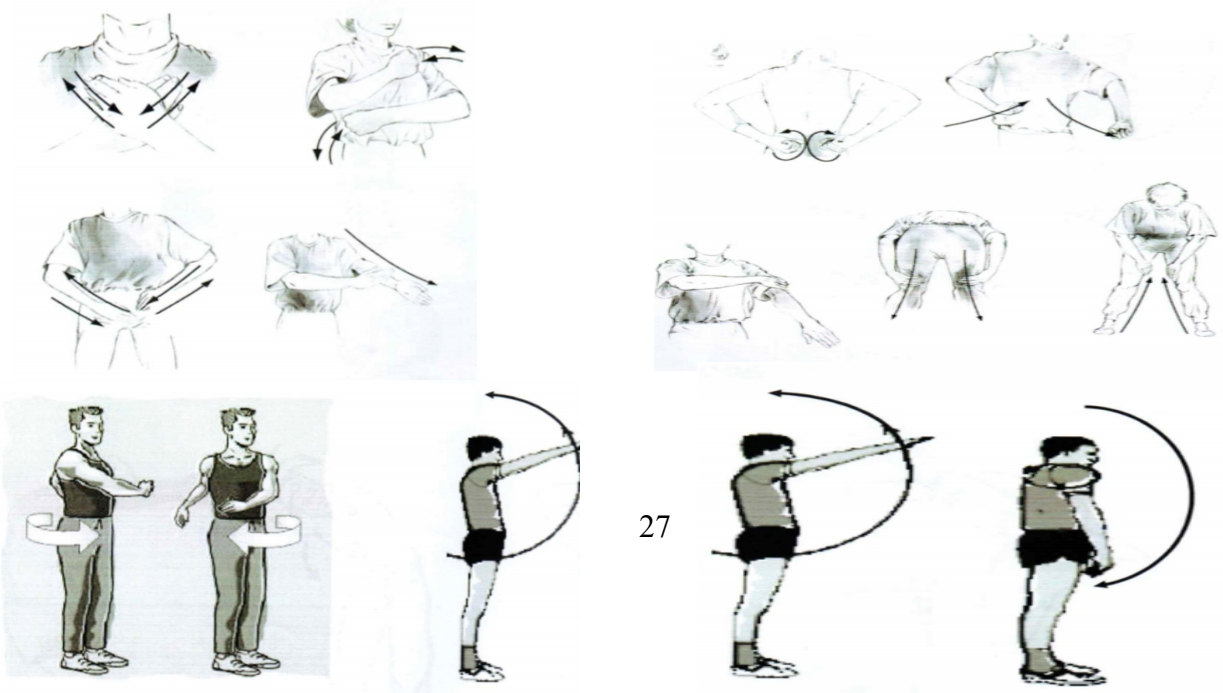
Synthèse

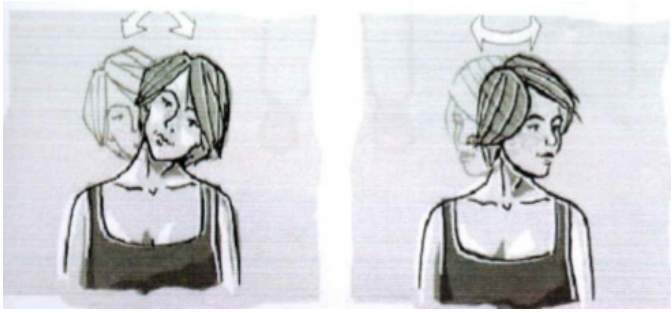
Ces quatre entretiens indiquent que le phénomène respiratoire est essentiel pour ces pédagogues d'instruments à vent. En effet, la respiration et la sensation du souffle, la circulation de l'air dans le corps, sont abordés dès les débuts de l'apprentissage de l'instrument, de manière implicite ou ponctuelle. Ces entretiens confirment donc que l'apprentissage d'un instrument est en lien intime et immuable avec le corps de l'instrumentiste. Chaque individu étant unique, il est nécessaire d'adapter son discours à chaque élève. Cela demande une observation fine de la part de l'enseignant, une adaptabilité, et la nécessité d'approches et d'outils pédagogiques divers. Il y a une corrélation évidente entre la posture physique et le phénomène respiratoire, et de ce fait, entre la respiration et la production du son. Le corps apparaît donc comme l'outil premier de l'instrumentiste, chacune des interrogées revenant régulièrement sur l'importance de gommer toute gêne physique ou blocage pouvant altérer la transmission sonore. Un des enjeux de l'apprentissage demeure dans l'association du son produit à la résonance physique correspondante. Cette symbiose entre le corps et l'esprit constitue une mémoire définitivement acquise, fondement de la construction du musicien. Grâce à différents exercices, à l'évocation d'images ou à des rapprochements avec des éléments de la vie courante, l'enjeu de l'enseignant est de faire découvrir au jeune musicien les ressources personnelles qui lui permettront de structurer son bagage sensoriel.

2- Expérimentations

Ces expérimentations sont fondées sur quatre points essentiels qui déterminent la production sonore : la préparation physique, la conscience du souffle, la mémoire auditive et sensorielle, et enfin le passage de l'embouchure seule au corps de flûte entier chez le débutant. Elles ont été réalisées lors de mon tutorat au CRR de Besançon dans la classe de Florence Aoustet ainsi qu'au sein de l'association La CLEF à Saint-Germain-en-Laye où j'enseigne depuis trois ans.

La première expérimentation consiste en un échauffement du corps avant le jeu.
La préparation physique est déterminante pour la qualité de jeu de l'instrumentiste. L'échauffement du corps permet de placer son attention sur le corps, afin que cette conscience personnelle permette de gagner en efficacité et plaisir de jouer. Durant le cours en binôme de Margot et Zoé, élèves de 9 ans en 2e année, j'ai pu observer qu'elles arrivaient parfois agitées et qu'il était nécessaire de leur demander leur attention à plusieurs reprises. Cette agitation pouvait s'expliquer par le fait que ces deux élèves arrivaient au cours de flûte traversière dans l'après midi, à la suite d'une matinée scolaire. J'ai donc pris l'initiative de mettre en place deux exercices au début du cours leur permettant de rendre leur corps disponible à l'apprentissage instrumental et de pouvoir retrouver les sensations sonores sur l'instrument. Le premier exercice est issu de la pratique du Qi Cong. Il permet de faire ressentir l'existence des épaules, des bras et des mains et de créer ainsi le mouvement corporel sans l'instrument. Cet exercice au complet propose une mise en mouvement globale du corps, un assouplissement du dos, un échauffement des bras et des épaules, un assouplissement des poignets ainsi qu'un échauffement de la main. (Voir en Annexe). Pour cette expérimentation j'ai choisi de m'attacher à la mise en mouvement globale du corps, l'objectif étant de solliciter la concentration des élèves. Cette mise en mouvement peut se schématiser ainsi :





Au départ, cet exercice suscite des rires chez les élèves mais peu à peu le calme propice à l'attention sur les mouvements à effectuer gagne. Cette préparation dispose les élèves à pouvoir prendre leur instrument pour aborder l'exercice de son que je leur propose ensuite. Cette seconde application permet d'éveiller le souffle et l'oreille, acteur principal de la conscience sonore. Il s'agit d'un exercice fondé sur l'imitation consistant à créer une mini formule mélodique (2 ou 3 notes) que chacun reproduit à son tour. Je participe également au jeu en leur proposant des changements de registres rapides (grave-aigu-grave) ou bien des notes tenues afin que leur attention se porte sur la sensation physique du son et de sa vibration. Cet exercice nécessite une écoute active et entraîne l'oreille interne du musicien à pré-entendre les hauteurs suscitant une anticipation du bon geste physique. En effet, à l'origine de chacun de nos mouvements, il y a une commande du cerveau. Il s'agit là d'un moyen d'anticipation dans le cerveau afin que le musicien puisse reproduire le geste de la manière la plus instinctive possible. De plus, le fait de participer au jeu avec des élèves contribue également, par l'exemple, à développer la justesse de ces jeunes flûtistes.

La durée d'une heure de ce cours en binôme d'élèves est propice à ce type d'exercices. Après trois débuts de cours configurés de cette manière, j'ai pu observer qu'il était possible d'attaquer des morceaux plus complexes, duos, trios et autres et qu'ils étaient exécutés avec une meilleure concentration. Cette « mise en route » permet un déroulement de cours plus efficace et serein.

Après trois séances de mise en œuvre de ces exercices, j'ai pu constater que l'attitude des élèves s'était modifiée, leur dissipation ayant laissé place à une attitude plus calme et posée.

La seconde expérimentation consistait à développer la sensation de l'air sur le biseau.
Cette expérimentation m'a amenée à chercher ce que je pouvais mettre en place pour la production du son chez le débutant. En effet, cet apprentissage peut se révéler frustrant pour certains élèves car l'obtention d'un son à la flûte traversière n'est parfois pas immédiat.
Tout d'abord, il s'agit de ressentir la direction du filet d'air. Pour cela j'ai demandé à Myriam, élève en première année, si je pouvais souffler sur la paume de sa main en orientant un filet d'air centré, vers le haut ou vers le bas. L'élève sent alors la consistance de l'air, sa pression et sa direction. Je lui propose ensuite de faire l'inverse : souffler sur ma main en dirigeant le filet d'air dans les trois directions. Grâce à cette prise de conscience de l'orientation de l'air, lorsque Myriam reprend l'embouchure le son apparaît plus facilement et le passage d'un registre à l'autre se fait de manière plus fluide. Lors de mes séances de tutorat au CRR de Besançon dans la classe de Florence Aoustet, j'ai découvert un outil propice à cette recherche de sensation : l'embouchure à hélices.

Lorsque l'on souffle sur le biseau de cette embouchure, les hélices tournent selon l'orientation du filet d'air. Cet outil peut être utilisé à tous les âges à la fois chez le débutant ou avec un élève plus avancé en fixant l'embouchure sur la flûte. Cette embouchure ne produit aucun son, mais permet à la fois d'entendre et de visualiser la pression et l'orientation de l'air grâce aux différentes hélices.
Le débutant commence toujours par apprendre à souffler dans l'embouchure seule. Cette étape peut durer plus ou moins longtemps, mais elle est essentielle, car si les sensations de l'air sur le biseau et les registres (grave-médium-aigu) sont correctement installés, lorsque la flûte est entièrement montée, la production sonore se fait de manière plus aisée. Avec cette élève débutante, j'ai pu remarquer qu'après avoir passé cette étape d'apprentissage, alors qu'elle jouait déjà avec la flûte entière, il était parfois nécessaire de reprendre l'embouchure seule pour retrouver les premiers

repères et sensations. L'important demeure dans la mémorisation physique et sensorielle afin de comprendre l'interaction de l'air sur le biseau, programmer le placement de l'embouchure, la forme des lèvres et produire ainsi le son.

La troisième expérimentation porte sur la production sonore avec l'embouchure seule sous la forme de jeux. L'atelier durant lequel j'ai pu réaliser cette application est un atelier de six enfants âgés de 6 à 8 ans qui découvrent la flûte traversière. C'est une situation d'apprentissage délicate puisqu'il est question de faire débuter la flûte à six enfants en même temps. Cet atelier est donc propice à l'innovation, à la recherche de jeux et d'échanges avec les enfants. Les premières séances portent sur le placement des lèvres et de l'embouchure devant miroir. L'exercice de jeu proposé est seulement possible une fois que ces paramètres de placement sont mis en place. Alors que les enfants sont assis par terre en cercle, il s'agit de faire passer un son ou une combinaison sonore : possibilité d'un son grave, d'un son medium ou aigu en ouvrant ou fermant l'embouchure avec la paume de main. Le flûtiste suivant imite le précédent et ainsi de suite. Cet atelier a deux avantages : même si je suis présente dans le cercle avec eux, les enfants s'entraident. Si un des enfants ne parvient pas à créer le son, celui qui le précède est capable de réagir positivement en reproduisant sa formule ou en l'expliquant avec ses mots. Si la formule n'est pas clairement énoncée, l'imitation devient confuse. Le second avantage que j'ai pu constater dans cette expérimentation est la perception des hauteurs. Souvent, les formules proposées se résument en un son grave, un son aigu, un son médium ou deux aigus, un grave un medium etc... Ainsi, lorsque la production sonore sur l'embouchure est trop complexe, les enfants ont la possibilité d'énoncer les hauteurs entendues.
Cet atelier n'est pas propice à une analyse fine des repères sensoriels sur l'instrument, cependant, grâce à l'entraide et au jeu d'imitation sonore et rythmique, les enfants parviennent majoritairement à la production du son.

Synthèse

L'échauffement du corps permet d'appréhender la conscience corporelle, il agit favorablement sur le mental et la concentration des élèves. Les exercices de début de séance permettent d'insister sur l'écoute et le ressenti corporel. En effet, il est indispensable de remémorer le rapport immuable du cerveau au corps. Les repères auditifs et le placement physique déterminent la production sonore. Afin que les élèves puissent construire leurs repères auditifs et sensoriels, j'ai pu remarquer l'importance de participer activement avec eux aux exercices de préparation physique

et sonore. Aussi, cela encourage l'interactivité entre les enfants lors des cours collectifs.

Ces expérimentations montrent que la forme ludique favorise à la fois la prise de conscience et l'acquisition des repères sensoriels. Bien que ces expérimentations portent sur un faible nombre d'élèves, il m'apparaît que cette direction d'apprentissage est profitable. Ainsi, je souhaite mettre ces activités en place quotidiennement avec les élèves.

CONCLUSION

Devenir musicien est une infinie quête intérieure s'appuyant sur les ressources psychiques et physiques du corps humain. L'être humain dispose de mécanismes physiques, mentaux et physiologiques riches. La sensation corporelle est un élément fondamental de l'apprentissage instrumental. En ce sens, l'échange entre le professeur et l'élève est éminemment gratifiant. Cette démarche pousse le professeur à fonder son cours sur les sensations intérieures de l'élève musicien en l'amenant à verbaliser ce qu'il ressent. Cette verbalisation permettra notamment au professeur de trouver les exercices appropriés pour que l'élève puisse retrouver ces sensations une fois seul face à lui-même. Cet échange maintient la réflexion du professeur en mouvement et l'invite à adapter sa pédagogie en fonction de chaque individu. En outre, cette démarche de recherche approfondie place l'apprentissage dans un cadre serein et patient en guidant le musicien sur le chemin de l'écoute intérieure et de la connaissance de soi.

Un cours d'instrument peut s'apparenter à un laboratoire de recherche de sonorité et de sensations. Ainsi, l'enseignant conduit l'élève vers cette disponibilité intérieure propre à recevoir la musique. L'important reste que l'élève, une fois seul face à lui même, puisse retrouver les sensations explorées durant le cours. C'est alors au professeur de proposer des exercices qui lui permettront de revisiter les sensations vécues. Cette prise de conscience n'a pas le même sens selon l'âge de l'apprenant. Néanmoins, de nombreux exercices ludiques aident les plus jeunes à percevoir certains muscles, certaines parties du corps indispensables à la pratique instrumentale. L'enseignant se doit d'adapter son langage pour chacun des élèves, de chercher les moyens de transmission à envisager pour cette quête sensorielle. Cette concentration sur le corps permet de faire le lien entre le cerveau du musicien et son vécu physique. Guider l'élève sur cette quête sensorielle permet de lui donner des moyens d'appropriation personnels pour le jeu de l'instrument, tant pour développer ses plus intimes qualités d'interprète, que pour résoudre une difficulté technique. Le corps est un vecteur d'expression. Développer la justesse du ressenti corporel, c'est développer la justesse de l'expression musicale.

Chaque point abordé dans ce mémoire pourrait être développé considérablement. Néanmoins, l'ensemble de cette réflexion m'a permis de clarifier certaines notions fondamentales à aborder avec les élèves et de faire un bilan sur certaines techniques d'enseignement. Ce travail m'a donné l'envie de poursuivre cette quête sensorielle, d'approfondir les notions physiques et physiologiques du corps humain, l'immensité des ressources d'apprentissage de l'être humain. Ce mémoire m'a également incitée à un travail de recherche d'exercices physiques concrets permettant d'éveiller cette conscience corporelle chez mes élèves. Aussi, cette recherche m'a montré que la

perception et l'appropriation des sensations corporelles guidaient l'élève vers l'autonomie.

Il est possible de tirer parti de manière plus approfondie les pratiques régulières du yoga ou de la méditation sur le jeu des jeunes instrumentistes. Dans ce mémoire, j'ai choisi de centrer mes recherches sur la sensation du son dans le corps mais j'envisage de développer des outils favorables à l'écoute corporelle pour d'autres éléments déterminant le jeu instrumental comme le rythme ou la justesse par exemple.

Bibliographie

ANADA, Sri, *Le yoga : harmonie du corps et de l'esprit*, Paris, Robert Lafont, 1978.

AMY DE LA BRETEQUE, Benoît, *A l'origine du son : le souffle*, Editions Solal, 2002.

BERTHERAT, Thérèse, *Le corps a ses raisons*, Paris, Seuil, 1976.

BIGAND Emmanuel, « Les émotions musicales », *Cerveau et Psycho : le cerveau mélomane*, Nov-Janvier 2010, p.22.

BOUTAN, Michel, *Le stretching du musicien*, Montauban, éditions aleXitère, collection médecine des arts, 2007.

CALAIS-GERMAIN, Blandine, *Anatomie pour la voix : comprendre et améliorer la dynamique de l'appareil vocal*, Méolans-Revel, Désiris, 2013.

CALAIS-GERMAIN, Blandine, *Respiration, anatomie-geste respiratoire,* Méolans-Revel, Désiris, 2005.

CHAMPAGNE, Philippe, *Éducation physique préventive pour les musiciens*, Montauban, éditions aleXitère, collection médecine des arts, 1996.

CHAMPAGNE, Philippe, *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens,* Montauban, éditions aleXitère, collections médecine des arts, 2003.

CHERKAOUI, Sibi Larbi, et MORIN, Justin, *Pèlerinage sur soi*, collection le souffle de l'esprit, Actes Sud, 2006.

COUSIN, Coralie, *Le musicien, un sportif de haut niveau*, Paris, éditions Ad-Hoc, 2012.

DEBOST, Michel, *Une Simple flûte*, Fondettes, Van de Velde, 1996.

DROPSY, Jacques, *Le corps bien accordé, un exercice invisible*, Paris, Desclée de Brouwer, 1992.

FELDENKRAIS Moshe, *Énergie et bien-être par le mouvement : le classique de la méthode Fendelkrais*, Escalquens, Dangles, 2009.

FELDENKRAIS, Moshe, *La conscience du corps*, Paris, Marabout, 1989.

HACQUOIL, Hilary, *Vibrato, Respiration, posture*, Paris, Observatoire français, 1997.

HOPPENOT, Dominique, *Le violon intérieur*, Luynes, Van de Velde, 1981.

IMBERY Michel, GRATIER Maya (dir.), *Temps geste et musicalité*, Paris, L'Harmattan, 2007.

JOLIAT François, *Sophrologie pour les musiciens*, ville, Alexitère, 1999.

JOUBERT, Claude-Henry, *Enseigner la musique, l'état, l'élan, l'écho, l'éternité*, Paris, Van de Velde, 1996.

LAMBERT, Georges, *Le corps-instrument*, Paris, Van de Velde, 2013.

LECORRE, Pascal, « Sans imagination, point de musique ! » *La Lettre du musicien n°336*, décembre 2006, p. 36-37.

LHERMELIN Baptiste, « Le son, guide de la pédagogie », *La Lettre du musicien n°360*, été 2008, p.74.

McADAMS Stephen, et BIGAND, Emmanuelle, *Penser les sons, psychologie cognitive de l'audition*, Paris, PUF, 1994.

MATHIEU, Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien,* Saint-Ismier, Gières, 2007.

MONNERET, Bertrand, *Le travail corporel du musicien,* DUPM de Dijon, 1994.

NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste, le son : une initiation conjointe à la musique et à la danse*, Paris, Cité de la musique, collection points de vue, 2001.

PINEAU, Marion, et TILLMANN, Barbara, *Percevoir la musique : une activité cognitive*, Paris, L'Harmattan, 2001.

RENARD, Claire, *Le Geste musical*, Paris, Van de Velde, 1982.

RICQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures dans votre activité instrumentale, artistique*, sportive... Paris, Gérard Billaudot, 1999.

RICQUIER Michel, *Traité Méthodique de Pédagogie Instrumentale : principes de la colonne d'air, décontraction, relaxation, respiration, maîtrise de soi, utilisation du mental*, Paris, Billaudot, 1982.

ROSSET LLOBET Jaume, ODAM George, *Le corps du musicien : manuel de prévention pour une pratique optimale*, Montauban, aleXitère, collection médecine des arts, 2009.

SCHUSTERMAN, Richard, *Conscience du corps pour une soma-esthétique,* Paris, La Découverte, 2012.

SULEM, Reine-Brigitte, *Le Qi Gong du musicien*, *l'art du corps dans l'art des son*s, ville, aleXitère, collection médecine des arts, 2007.

TUBIANA Raoul, *Pathologie professionnelle des musiciens*, Amsterdam, Elsevier, 2002.

Mémoires

DUTRIEUX, Naïé, *L'apprentissage de l'expressivité musicale*, Mémoire de Master sous la direction de François Madurell, Université Paris-Sorbonne, 2011.

HACQUOIL, Hilary, *Les considérations physiologiques dans les méthodes de flûte traversière*, Mémoire de Maîtrise sous la direction de ?, Université Paris-Sorbonne, 1996.

VACHER, Manon, *Analyse de la posture du musicien dans le jeu instrumental et l'enseignement de la flûte traversière*, Mémoire de Master sous la direction de François Madurell, Université Paris-Sorbonne, 2016.

Webographie :

Chaine Youtube Anatomie 3D Lyon : https://www.youtube.com/user/Anatomie3DLyon

http://voix-corps-enseignement.univ-lyon1.fr/webapp/website/website.html?id=1448151&pageId=1434

www.paramed-prepa.com

www.centre-citrinelles.com/rééducation-abdominale-hypotensive

www.flute.etoile-b.com

www.slideplayer.fr

Annexes

Extraits de l'ouvrage de Michel Debost, *Une Simple flûte,* Fondettes, Van de Velde, 1996.

Colonne d'air

« Dans ma terminologie, la colonne d'air n'est pas seulement l'air à l'intérieur de l'instrument, pas plus que le flux d'air entre les poumons et les lèvres. La colonne d'air est une unité continue partant de la profondeur de l'être et aboutissant à l'extrémité de la patte de *si* ou d'*ut,* après quoi elle échappe malheureusement à notre contrôle, même si le milieu ambiant (l'air de la pièce) continue à résonner.

Étant donné que la définition physique d'un son musical est une vibration portée par le milieu (l'air) dans lequel il est émis, je définis la colonne d'air comme toutes les parties du corps ou de l'instrument en contact direct ou indirect avec la vibration de l'air. Ceci inclut l'air des poumons et de la bouche, mais aussi les cavités du nez, du front et de l'oreille interne que les chanteurs appellent à juste titre les résonateurs. L'unicité de notre voix et de notre son de flûte est due en grande partie aux caractéristiques sonores des composants de ces résonateurs[25].

Le placement du son implique qu'aucun élément de la colonne d'air ne vienne s'opposer aux autres : diaphragme, gorge, bouche, nez, embouchure, doigts.

Moyse comparait la colonne d'air à une fontaine : bien réglée, son débit est sans heurts. Trop faible, il se rompt par saccades. Trop puissant, il crée des éclaboussures.

Aussi, il est vital que la gorge reste ouverte. Les épaules doivent être maintenues le plus bas possible puisque leur position haute étrangle même la voix parlée. »

Gorge

La gorge est le passage le plus étroit et l'obstacle le plus inconscient au libre débit de la colonne d'air. Lorsque nous sommes émus ou anxieux, notre voix parlée change ; elle s'enroue ou semble forcée. C'est la conséquence de la contraction de la gorge qui s'oppose au libre jeu des cordes vocales, et le résultat de la tension nerveuse.

De même, lorsque nous haussons les épaules, la gorge se trouve comprimée et notre voix s'étrangle.

25 MILLER, Richard, *The Structure of singing,* cité dans DEBOST, Michel, *Une Simple flûte*, Fondettes, Van de Velde, 1996.

Sur le cheminement de la colonne d'air, la gorge agit comme un défilé, quand le cours tranquille d'une rivière doit soudain réduire son lit. Le même volume d'eau doit couler au travers d'un étranglement. Le flot lutte pour passer dans un grand déferlement d'écume et de turbulence.

En aval, la vallée s'ouvre à nouveau et la rivière retrouve sa sérénité. A la moindre alerte nerveuse, les épaules se haussent en un geste défensif dû, en général, à une mauvaise posture.

Comment pallier cette situation ? En reproduisant le processus du bâillement à l'inspiration comme pendant le jeu.

Tout est lié à l'arrière de la cavité buccale. C'est pourquoi, nos oreilles claquent, lorsque nous changeons d'altitude, pour rééquilibrer la pression atmosphérique de part et d'autre des tympans en avalant ou en bâillant.

Bâillement

Dans le bâillement, le langage du corps nous incite à nous détendre, à oublier nos problèmes, à dormir, à nous sentir bien : les épaules tombent, la gorge s'ouvre, les oreilles claquent et le mouvement de l'abdomen ne s'oppose plus au remplissage des poumons.

Le bâillement reproduit naturellement un processus de respiration correcte et un sentiment de confort.

Nez

Lorsque nous souffrons d'un problème respiratoire, comme un rhume, nous avons l'impression que notre sonorité est aussi bouchée que notre nez. C'est que notre perception est altérée ; l'oreille interne, les sinus et le pharynx ne peuvent entrer en résonance.

Pour ouvrir le son, essayez d'ouvrir le nez. Vous pouvez même essayer d'écarter, en quelque sorte, vos oreilles de l'intérieur : vous sentez votre gorge s'ouvrir aussi et toutes les parties creuses de la tête se mettre en résonance.

Pour éviter de briser l'attaque d'une note difficile dans l'aigu (piano) ou dans le grave (forte), l'explosion de la colonne d'air sur le bord d'attaque de l'embouchure peut être libérée ou atténuée en libérant un peu d'air par le nez, juste avant l'attaque. Cette précaution met en mouvement la colonne d'air. Elle n'empêche pas une attaque précise, bien au contraire. Comparez cela à l'archet des cordes : il se met en mouvement une fraction de seconde avant que la note ne parle, sauf si une attaque dure est requise. Dans ce cas, l'archet frappe et mord la corde.

Un autre emploi de cette libération d'air nasale anticipée : dans le cours du jeu, juste avant une respiration, elle vous permet, si nécessaire, de vider l'air usé restant dans les poumons afin de

reprendre une plus grande bouffée d'air frais oxygéné.

Le contrôle de votre souffle et la respiration nasale sont les premiers pas vers l'expiration circulaire, connue couramment sous les pas de respiration circulaire ou continue.

En deux mots

Pensez à la colonne d'air en tant que véhicule de votre sonorité. Mettez en résonance chaque particule avec votre son en ouvrant tous les éléments du système respiratoire, surtout la gorge et le nez. Ne pensez pas que le son part de l'embouchure et meurt à la patte. Servez-vous du contrôle musculaire non pas pour forcer le volume, mais pour ouvrir tous les résonateurs. Ouvrez le nez pour ouvrir le son. En soufflant par le nez, libérez la colonne d'air pour certains effets, pour préparer une attaque délicate ou l'expiration circulaire et vider les poumons pendant le jeu.