

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 77

**Artikel:** Musique : à 50 ans, je commence un instrument  
**Autor:** Tschumi, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830558>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## loisirs&amp;maison

# Musique

## A 50 ans, je commence un instrument

Il n'est jamais trop tard pour s'essayer à la musique. Avec de la persévérance, le résultat ne peut être que gratifiant!

Passé la cinquantaine, commencer l'apprentissage d'un instrument pour la première fois dans sa vie est... tout à fait possible et même bénéfique! Et qui sait, avec l'aide d'un professeur, de la patience et de l'assiduité, vous pourriez même vous découvrir un talent caché. Les amateurs qui se lancent dans cette

voie sont nombreux. «Nous avons 160 élèves, 45% d'entre eux n'ont jamais joué d'un instrument et plus de la moitié a plus de 50 ans», note Denise Poenaru, directrice de l'école de piano pour adultes Crescendo à Lausanne<sup>1</sup>. Et même en constante augmentation. Christiane Doret, fondatrice de l'AMAmusique, Association de musi-

ciens adultes amateurs à Genève<sup>2</sup>, en témoigne aussi: «Les adultes qui commencent la musique sont beaucoup plus nombreux qu'avant. Ils sont motivés. Ils choisissent cette nouvelle activité par eux-mêmes, généralement quand les enfants quittent la maison ou à la suite d'un deuil. C'est souvent à un moment charnière de leur vie, pour faire quelque chose pour eux-mêmes.» Et surtout, pour réaliser un rêve. Jacques Muhlethaler, >>>

**JOSEPH GORGONI**

64

Le président de notre grand casting parle de la vraie beauté.

**TÉLÉVISION**

67

Adieu 30 millions d'amis!

**SUR SCÈNE**

72

La recette gagnante de *L'opéra de quat'sous*.

**ADAMO**

74

Il sort un nouvel album et se confie.

**VOYAGE**

82

Les voiliers d'antan font un tabac.



qui a commencé la trompette à 54 ans en sait quelque chose (*lire l'encadré*).

### PLUS SENSIBLES

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, commencer un instrument sur le tard a de nombreux avantages. Déjà, l'interprétation de la musique n'est pas la même. «C'est surprenant de voir à quel point, sans expérience, les adultes peuvent jouer avec une grande sensibilité. Ils expriment leur vécu. D'ailleurs, le but recherché n'est pas simplement d'apprendre à jouer d'un instrument. L'important avant toute chose est de faire de la musique», souligne la directrice de Crescendo.

Et quand bien même les seniors plafonnent plus rapidement, «ils comprennent plutôt bien, au début, et ils arrivent plus rapidement à un certain niveau», relève Thomas Bolliger, professeur de pédagogie à la Haute Ecole de musique de Genève.

Enfin, pour ne rien manquer, l'apprentissage et la pratique d'un instrument sont bénéfiques, pour le corps et l'esprit. «Faire de la musique a une valeur thérapeutique, c'est un passeport pour la vieillesse! Lire les partitions, travailler la coordination, la mémoire, être

certaines qualités comme la patience, la persévérance et, surtout, la tolérance à la frustration, sont indispensables.

### UN INSTRUMENT ADAPTÉ

On l'aura compris, passé la cinquantaine, les aptitudes ne sont pas les mêmes qu'à 20 ans. L'âge et la physiologie de la personne vont d'ailleurs aussi jouer un rôle dans le choix de l'instrument. Dans cette idée il faudrait, par exemple, éviter le violon ou le piccolo (minuscule flûte en bois). Car, comme le souligne Thomas Bolliger «en vieillissant on entend moins bien les sons très aigus». Sans compter que le violon exige une motricité très fine. Selon lui, le piano, la guitare ou la clarinette sont plus abordables et conviennent mieux, le son étant rapidement agréable à l'écoute. Mais dans tous les cas, le plus important «est que la personne choisisse avant tout l'instrument qu'elle a toujours aimé et rêvé de jouer. Elle pourra ainsi dépasser plus facilement certaines difficultés.»

### DIMENSION SOCIALE

Pour Christiane Doret, l'instrument le plus adapté est tout simplement celui

comme autodidacte risque d'être périlleux. Pour mettre toutes les chances de son côté, mieux vaut dès lors débiter avec un professeur. Il pourra également vous donner des clés de lecture et les bases du solfège. Chez AMAmusique, comptez 480 fr. pour huit cours de 45 minutes (et 80 fr. par année pour la cotisation).



«Faire de la musique a une valeur thérapeutique»

CHRISTIANE DORET,  
FONDATRICE DE  
L'AMAMUSIQUE

A Crescendo, pour tous ceux qui commencent le piano, il faudra débiter 620 fr. pour huit cours de 30 minutes de pratique et deux heures de théorie.

Et n'investissez pas dès le début des sommes astronomiques dans l'achat d'un instrument! La plupart des magasins proposent des locations. A Boullard Musique notamment, la location d'une guitare classique coûte dès 29 fr. par mois. Une bonne alternative pour tester l'instrument et s'assurer que vous avez fait le bon choix.

Une fois que vous avez trouvé votre instrument et votre professeur, place au travail! Comme pour toute autre activité dans la vie, bien que la motivation et la volonté d'apprendre soient incontestables, il va falloir prendre le temps. Et, surtout, répéter, encore et encore. Il faudrait jouer si possible tous les jours, un petit moment, dans l'idéal une demi-heure, bien concentré. Pas de miracle en effet: seul un travail très régulier et assidu portera ses fruits et vous donnera entière satisfaction. MARIE TSCHUMI

Pour plus d'informations: liste des conservatoires et écoles sur [www.verband-musikschulen.ch](http://www.verband-musikschulen.ch)

<sup>1</sup> [www.crescendo-piano.com](http://www.crescendo-piano.com)

<sup>2</sup> [www.amamusique.ch](http://www.amamusique.ch)



«Plus de la moitié de nos élèves a plus de 50 ans»

DENISE POENARU, DIRECTRICE DE L'ÉCOLE CRESCENDO

très précis, ça maintient!» s'exclame Christiane Doret.

### TRAVAILLER LA CONFIANCE

Mais, sans se mentir, il faut tout de même avoir conscience que, avec l'âge, les difficultés ne sont plus tout à fait les mêmes. «L'une des barrières, c'est la peur d'être ridicule, d'être jugé. Quand on fait de la musique, on se met à nu, et certains ne le supportent pas. Il faut une bonne dose d'humilité», poursuit Denise Poenaru. Par ailleurs, à l'âge adulte, il faut s'exercer davantage et très régulièrement. D'où l'importance de «travailler sur la confiance», renchérit Thomas Bolliger. Qui appuie également sur le fait que

qu'on a tous en nous: la voix. «Chanter est très gratifiant, sans compter toute la dimension sociale.» Pour ceux qui se sentent seuls et aimeraient, grâce à la musique, rencontrer de nouvelles personnes, rejoindre un chœur semble particulièrement approprié. Mais d'autres instruments peuvent aussi se pratiquer en groupe. Le piano notamment se joue parfois à quatre mains. Et, dans des écoles comme AMAmusique, les élèves sont encouragés à se réunir pour jouer à plusieurs, tous instruments confondus.

### LOUER AU LIEU D'ACHETER

Sans passé de musicien, se lancer

WEB

Vous avez appris un instrument sur le tard? Témoignez sur [generations-plus.ch](http://generations-plus.ch)



## « J'Y TROUVE UNE GRANDE SATISFACTION »

**Jacques Mühlethaler, 56 ans, Lausanne. Responsable du Service de gestion à la Haute Ecole de travail social et de la santé (Lausanne).**

« Il y a deux ans, quand j'avais 54 ans, j'ai commencé à jouer de la trompette. C'était un vieux rêve que je voulais réaliser, par plaisir aussi et pour me retrouver une fois sur le devant de la scène. La trompette, c'est un instrument qui me permet de pratiquer avec d'autres gens. Je joue d'ailleurs dans un ensemble, une fanfare de rue. On est dix instrumentistes, dont quatre trompettistes. L'un d'eux a 78 ans ! Mais c'est vrai qu'il faut avoir du temps. Y passer des heures pour progresser. Ça fait du bruit ! Au début, je m'exerçais dans la cave, c'était pénible à entendre. Mais heureusement, avec la trompette, on a déjà un son après six mois.

Je prends des cours à l'EJMA (NDRL Ecole de jazz et de musique actuelle à Lausanne) et je joue, de mon côté, une demi-heure à une heure tous les jours. Je ne suis pas un bon lecteur de partition, je joue surtout du jazz, donc j'improvise. Ça me fascine. La pratique de la musique est assez instinctive chez moi. Avec ma sœur, qui a commencé le piano à la retraite, on a donné une audition. On s'est planté, c'était inévitable ! Mais j'aime m'entendre, le son, j'y trouve une grande satisfaction. Je progresse plus vite parce que je suis plus vieux. Quand on est gamin, on ne s'en rend pas compte. Je sais mieux aujourd'hui pourquoi je le fais. »

M.T.