Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 8

Artikel: Musique et mouvement (3) : la musique, moyen de motivation, d'animation et de fascination

Autor: Greder, Fred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998275

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Musique et mouvement (3)

La musique, moyen de motivation, d'animation et de fascination

Fred Greder
Traduction: Yves Jeannotat

De tout temps et dans toutes les cultures, on a éprouvé – et c'est encore le cas aujourd'hui – le besoin de se mouvoir en musique. Le mouvement est donc un mode d'expression qui remonte aux origines de l'être humain, mode d'expression rythmé, gestuel ou mimé, spontané ou résultant de combinaisons fixées à l'avance. Chacun d'entre nous, pratiquement, procède de la sorte pendant son temps libre, indépendamment de son âge, de sa formation, de ses aptitudes techniques.

L'utilisation de la musique comme moyen d'accompagnement du mouvement est toujours plus appréciée, que ce soit dans les centres fitness ou de loisirs, dans les écoles de danse ou de ballet, dans certaines spécialités sportives aussi. A lui seul, le nombre élevé des exemples proposés en la matière témoigne du grand attrait de l'enseignement «en musique».

Il appartient à la musique de stimuler. Elle invite à entrer dans l'action. Elle participe à l'exécution ou à l'accompagnement d'un mouvement. Elle permet aussi, tout bonnement, de rendre une entreprise sportive plus amusante. Mais il est également vrai que la musique peut aussi être utilisée pour accroître l'intensité d'un mouvement.

Sachant par l'expérience, dans certains milieux, que la musique, selon sa structure mélodique, rythmique et harmonique, selon le timbre et la tonalité qui la caractérisent, selon son volume sonore et selon sa forme peut soit tranquilliser, soit faire tomber en extase, soit rendre agressif, soit insuffler la sérénité, soit inciter à la méditation, on s'en est toujours servi pour poursuivre l'un ou l'autre de ces buts de façon délibérée.

L'influence stimulatrice exercée par la musique sur les êtres humains à travers les âges peut être prouvée par de nombreux exemples. Cet aspect a largement été développé dans le chapitre précédent (voir MACOLIN 6/1994: «La musique, moyen de psychorégulation»).

Le sport est lui aussi largement concerné, puisqu'on y fait de plus en plus fréquemment usage de la musique pour poursuivre des objectifs bien précis. Le plus souvent, il s'agit de créer, autour d'un exercice, l'atmosphère qui convient et de détourner l'esprit de ceux qui l'exécutent de sa difficulté d'une part, mais aussi, d'autre part, d'intensifier son exécution en les mettant à l'unisson avec la musique elle-même, aussi bien qu'avec les autres acteurs. Vue sous cet aspect, la musique peut réellement servir de support, par exemple à une mise en train qu'on veut décontractée et amusante.

Elle peut contribuer à augmenter de façon précise et voulue l'intensité du mouvement grâce à un accompagnement choisi en conséquence au niveau du tempo, du phrasé, des nuances, du rythme et du caractère d'une façon générale. Sans aucun doute, les effets stimulants de la musique peuvent apporter un plus non négligeable à l'enseignement.

De nombreuses enquêtes ont tenté de définir le degré d'influence exercé par la musique sur les êtres humains, de même que la durabilité de cette influence. Il en est ressorti les indications suivantes:

- Ce sont les morceaux les plus populaires qui ont le plus d'impact
- Les rythmes de danse courants et à la mode appellent de façon marquée à entrer dans le mouvement
- Les habiles changements d'harmonisation et les structures mélodiques simples exercent un pouvoir de fascination particulièrement élevé
- Les genres musicaux fortement rythmés ont plutôt tendance à susciter des réactions motrices
- Les genres musicaux fortement mélodieux déclenchent plutôt des réactions au niveau de la peau, de la respiration, de la tension artérielle et de la pulsation cardiaque

Cela étant, le fait de se servir de la musique pour favoriser la motivation et faciliter l'animation, le fait de porter son choix sur celle qui permet le mieux de créer

Musique et mouvement

La série

1) Place de la musique dans la vie de l'être humain
2) La musique, moyen de psychorégulation
3) **La musique, moyen de motivation, d'animation et de fascination**
4) La musique dans l'apprentissage du mouvement et dans l'entraînement sportif
5) La musique et le mouvement en parfaite harmonie
6) La musique, moyen de jeu, d'improvisation et de création
7) La musique, source d'atmosphère, de récréation et de compréhension
8) Musique: prophylaxie et thérapie

une atmosphère voulue ne dispense pas de le faire avec respect et après mûre réflexion.

Même si le domaine d'utilisation concerné est relativement de moindre importance, les responsables doivent être suffisamment armés pour appliquer ce moyen auxiliaire de façon critique, différenciée et, une fois encore, avec respect. La musique, c'est vrai, peut jouer un rôle stimulant non négligeable dans le cadre de l'enseignement, mais cela ne doit pas faire oublier les problèmes de ce processus.

Pour utiliser la musique en connaissance de cause

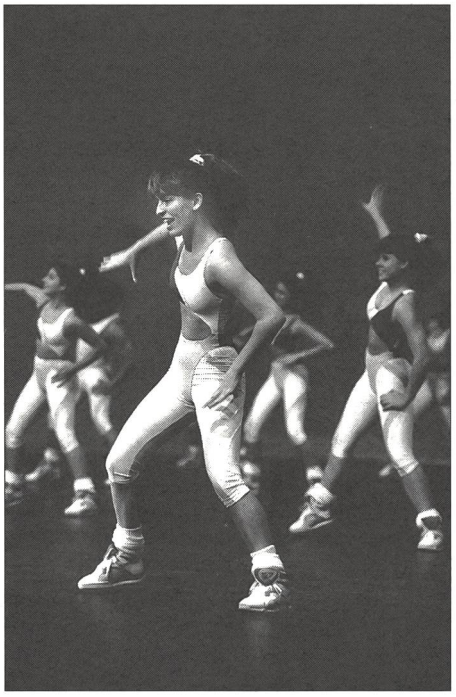
Avantages

- Elle facilite le déroulement rythmique du mouvement;
- Elle anime, fascine et peut rendre possible une amélioration de la performance;
- Elle permet de mieux situer l'enseignement et de le rendre plus «sûr»;
- Elle exerce une fonction de soutien;
- Elle peut favoriser le processus d'apprentissage;
- Elle favorise la détente et le relâchement.

Désavantages

- Elle peut être à l'origine d'un surmenage dû à un rythme trop élevé;
- Elle soumet ou adapte obligatoirement l'action motrice à la musique;
- Elle implique un danger d'uniformisation et de robotisation du mouvement;
- Elle émousse le sens rythmique individuel;
- Meublant l'atmosphère (musique de fond), elle peut exercer une influence perturbatrice si elle est sans rapport avec l'action motrice;
- Elle peut amener à dépasser ses propres limites de performance;
- Elle menace de remplacer le sens moteur profond par une sorte d'ivresse du mouvement;
- En détournant en outre, par la musique, l'attention des élèves des difficultés qu'ils ont à surmonter, on tend à les engager dans la voie d'une exécution superficielle;
- Une musique excitante rendant moins sensible l'apparition de la fatigue, il s'agit de doser les exercices de telle façon que leur exécution n'aboutisse pas au surmenage;
- Il peut aussi arriver qu'une musique fortement rythmée émousse la sensibilité requise par des mouvements subtils et «silencieux»;
- Le fait de stimuler toute entreprise par la musique peut faire perdre en son absence le goût de l'action, et inciter au refus de toute initiative d'un autre ordre;

- Une musique stimulante permet généralement d'améliorer le rendement, au détriment de la qualité;
- L'accompagnement musical estompe la réalité: le mouvement paraît de meilleure facture, plus coulant, plus vivant que ce n'est le cas en réalité; on peut se rendre compte de ces faiblesses en répétant l'action en l'absence de musique;
- Lorsque le déroulement d'une entreprise repose sur un accompagnement musical motivant, ce n'est pas la musique proprement dite que ressentent les personnes concernées, mais ses effets de pulsion, d'ivresse et d'excitation;
- Lors du choix de la musique, il faut faire en sorte que le niveau musical corresponde autant que possible à celui du mouvement;
- Une musique motivante peut aussi «soutenir», placer des accents et inciter à entretenir des échanges avec elle;
- Une consommation de sons trop facile peut aboutir à l'autosatisfaction et émousser la dynamique du mouvement;
- Les flots de musique déversés sans relâche par les médias échappent au processus d'élaboration méthodologique du mouvement. La musique peut donc gêner l'évolution motrice;
- L'utilisation de la musique produite par les médias ne pose pas de problèmes lorsque l'exécution des mouvements est définitivement au point et ne peut donc pratiquement plus être modifiée;
- Pour parvenir à une exécution plus sûre, plus déliée, plus économique, plus harmonieuse du mouvement grâce à un arrangement musical adapté, il est indispensable de procéder à une réflexion et de disposer de critères d'appréciation. Il en va de même si le choix de la musique exerce un effet de fascination et d'entrain susceptible de favoriser la performance et de stimuler la volonté qui lui sert de support.



Les paramètres musicaux

a) Métrique, mesure, rythme

Métrique = Pulsation, rythme de base, Beat;

Mesure = Regroupement des battements en fonction du temps fort; genre de mesures (paires, impaires);

Rythme = Enchaînement structuré ou non structuré de battements; rythmes réguliers, irréguliers; valeur des notes (battements courts, longs).

b) Accents

Certains battements sont accentués (mis en relief). Par exemple, dans une mesure à 4 temps:

- Tous les 4es temps sont accentués de la même façon;
- 1er et 3e temps plus marqués = Beat;
- 2e et 4e temps plus marqués = Off-Beat.

c) Tempo, agogique (liberté de tempo)

Tempo = Tempo rapide et tempo lent. Le tempo dépend du nombre de battements mesurés par minute. Les tempi sont en étroite relation avec l'amplitude des mouvements concernés (mouvements amples ou étriqués, prises d'élan consciemment amples ou étriquées, sauts avec élévation ou plats, etc.);

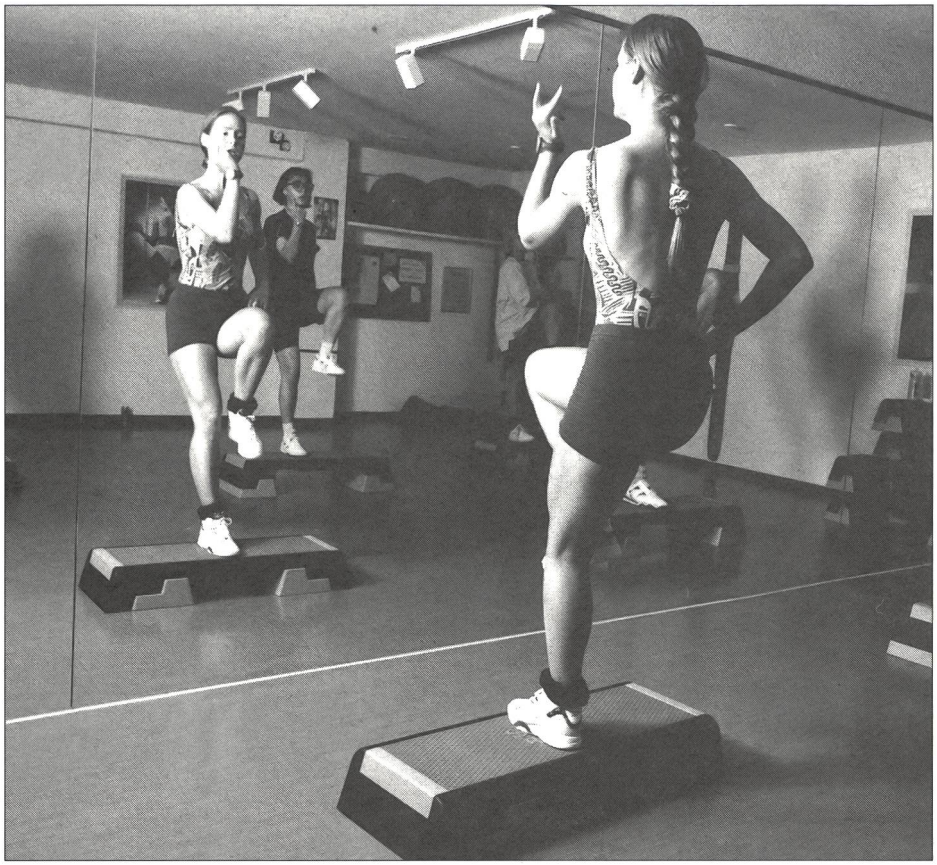
Agogique = Modifier le tempo, accélérer progressivement, ralentir progressivement (accelerando, rallentando).

d) Nuances
Mouvement: fort/doux, en renforçant/en décroissant (grand/petit, sous tension/en décontraction, crescendo/decrescendo).

e) Phrasé
Il fixe les différentes petites séquences du mouvement (liaisons). Il règle la respiration, débuts/conclusions, etc.

f) Forme
La forme d'une œuvre musicale désigne le déroulement d'une suite de mouvements. Une œuvre musicale se compose d'une ou de plusieurs parties.

g) Mélodie
La mélodie peut exercer une influence considérable sur celles et ceux qui sont concernés (agréable, désagréable; adaptée au degré des élèves ou non; majeur, mineur, etc.).



Réflexions d'ordre didactique liées au choix musical

Généralités
- Le choix musical et la préparation du matériel doivent être faits avec soin. Il s'agit d'un travail minutieux et qui prend beaucoup de temps;
- Des appareils d'enregistrement et de reproduction appropriés facilitent le travail et garantissent en outre une qualité suffisante (son, diffusion, entrée et sortie en fondu);
- Il faut essayer d'adapter le choix du style musical aux personnes concernées (âge, caractéristiques du groupe, etc.);
- Toute production ou diffusion musicale est soumise à une redevance à la SUISA et à la Société suisse des interprètes.

Utilisation de la musique pour meubler l'atmosphère (musique de fond)
- La musique de fond ne conduit pas les mouvements, elle ne les soutient pas et ne les accompagne pas. Ou, si c'est le cas, c'est par hasard (il n'y a pas de synchronisation entre les mouvements et elle);
- La musique de fond peut alléger l'esprit de l'enseignement, mais il ne faut pas en abuser;
- La musique de fond convient plutôt aux phases de récupération ou au travail individuel (phases de récupération, d'étirement, de décontraction, etc.);
- La musique de fond peut très vite perturber l'enseignement (trop forte, les explications ne sont plus comprises, gêne l'exécution de certains mouvements, etc.).

Utilisation de la musique pour la mise en train, l'entraînement de la condition physique, l'entraînement en circuit, etc.
- La musique a pour rôle de motiver et de dicter le tempo lors de l'exécution du mouvement (intensité, amplitude, etc.);
- Ne pas se servir d'introductions musicales dans lesquelles le rythme de base n'intervient pas encore;
- Sortir d'un long morceau à un endroit approprié (fin d'une phrase mélodique, etc.);
- La taille et le gabarit exercent une influence sur le tempo lors de l'exécution d'un mouvement;
- La musique choisie uniformise le rythme du mouvement;
- Il ne faut pas hésiter à jouer avec la musique (subdiviser, couper en deux, redoubler, etc.);
- Adapter le mouvement à la mesure;
- Essayer d'adapter les exercices au phrasé musical (faire coïncider les changements d'exercices avec le début d'une phrase musicale ou d'une mélodie);
- Tenter de reporter le caractère musical sur le mouvement (pointu, court, clair, large, long, rond, doux, sombre, etc.);
- Tenir compte de l'évolution de la structure musicale (répétitions, mouvements, etc.);
- Adopter le rythme dominant (un rythme domine toujours);
- La musique que l'on aime ne se prête pas toujours à l'accompagnement du mouvement (danger des musiques à la mode);
- Le choix d'une musique non appropriée contribue souvent à fausser le mouvement;
- Le montage de séquences tirées de plusieurs pièces musicales différentes doit être minutieusement pensé et réalisé (apparentement des styles et des tonalités, coupures en fin de mélodie, etc.);
- Choisir des formes musicales simples; on devrait sentir les répétitions; les différentes parties devraient être bien audibles;
- Adapter les mouvements aux accents musicaux (éviter la répétition d'un même mouvement sur un rythme avec accent);
- La musique instrumentale cause moins de problèmes que la musique vocale (le chant peut détourner l'attention, la structure de la phrase vocale ne correspond pas nécessairement à celle de la phrase rythmico-mélodique);
- Lors d'un entraînement en circuit, choisir une musique dont la structure de base soit simple et les enchaînements rythmiques clairs, afin que différents mouvements puissent être exécutés au fil de la même pièce musicale;
- Les temps de travail et de récupération doivent se suivre harmonieusement lors d'un parcours avec chantiers;
- La musique utilisée pendant les périodes de récupération devrait présenter un caractère plutôt lyrique;
- La musique utilisée pendant les périodes de travail devrait présenter un caractère plutôt rythmé, afin de mieux soutenir l'intensité de l'exercice. ■

(A suivre)