

**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:** 10

  

**Artikel:** Musique et mouvement (4) : la musique dans l'apprentissage du mouvement et dans l'entraînement sportif

**Autor:** Greder, Fred

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998287>

### **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:** 06.07.2025

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

# Musique et mouvement (4)

## La musique dans l'apprentissage du mouvement et dans l'entraînement sportif

Fred Greder

Traduction: Yves Jeannotat



Comme cela a pu être constaté et déjà été dit, la musique est susceptible de déclencher des réactions physiques et psychiques, chez l'être humain, ce qui a toujours été utilisé, voire exploité à son avantage ou à son détriment. Il n'existe aucune culture sans musique, aucune culture au sein de laquelle cette musique ne serve, d'une façon ou de l'autre, à accompagner mouvement et expression corporelle. Mais le mouvement, de par lui-même déjà, peut suffire à susciter des effets similaires, par le bruit rythmé des pas par exemple, ou par des cris, des appels, des battements de mains, des tapotements effectués sur diverses parties du corps. Lorsque l'on se déplace en marchant ou en courant, les pas font du bruit. De fait chaque mouvement, peu importe sa nature, est perceptible, mais différemment selon les conditions spécifiques de son exécution, le bruit produit variant en puissance et en registre, entre autres, selon le degré de tension des muscles concernés. Quant au rythme, élément de base de la création musicale, il joue un rôle primordial dans l'action combinée de la musique et du mouvement. La parole, le chant et l'accompagnement musical sont donc autant d'éléments capables d'intensifier l'exécution d'un mouvement. Dans ce cas, le terme de musique intègre conjointement les notions de timbre, de tonalité et de bruit,

autant de composantes à la production desquelles l'être humain participe parmi d'autres, alors qu'il est sans doute le seul à pouvoir les mettre en forme.

Cela étant, si l'on envisage de se servir de la musique pour exercer, accompagner ou soutenir des mouvements de base, leurs enchaînements ou leur déroulement, il faut d'abord savoir que celle, toute faite et émise par disques ou cassettes ne peut convenir. Parce qu'elle est figée justement, la musique distribuée par les médias ne peut s'adapter à l'évolution méthodologique motrice, spécifique de tout processus d'apprentissage. Dans ce cas, bien au contraire, elle risque de perturber le comportement des élèves. Pour que l'on puisse s'en servir sans problème, il faudrait que l'exécution des mouvements soit d'ores et déjà réglée avec une telle précision qu'elle ne puisse plus subir des modifications. Lorsque l'exécution d'un mouvement doit être exercée et améliorée par le biais de la musique, son flux rythmique et dynamique doit pouvoir varier en fonction des exigences de l'apprentissage. Cette affirmation aide à mieux comprendre pourquoi il n'y a que la musique préparée spécifiquement ou produite sur place qui puisse convenir.

Concrètement, dans l'apprentissage du mouvement et, par élargissement, dans l'entraînement sportif, la musique a pour

tâche de soutenir, de mettre de la vie, de préserver de l'influence perturbatrice de l'environnement, de donner de nouvelles impulsions, d'apporter des nuances, de faciliter les changements de cadence ou de rythme. La musique d'accompagnement doit naître de l'impulsion même du mouvement. Si c'est elle qui prend le dessus, le mouvement va subir ses intonations et être influencé par ses nuances, ce qui est contraire au but poursuivi. Il appartient donc au mouvement de rester dans son rôle dominant, ce qui ne veut pas dire que la musique doive tout à coup être considérée comme un mal nécessaire. Au contraire, bien qu'auxiliaire, elle reste précieuse au développement de l'action, notamment en raison de sa grande capacité d'adaptation, lorsqu'elle est produite en direct, capable qu'elle est alors de varier imperceptiblement au niveau du tempo, de la puissance du son, de la tessiture, de la cadence, de la densité, etc. Il y va, en fait, de l'épanouissement du mouvement au sens propre du terme. Dans ce contexte, une fois encore, la musique ne remplira vraiment la tâche qui lui incombe que si, ouverte sur le mouvement, elle permet au maître de mieux faire passer son message.

On ne le répétera jamais assez, une musique «figée» ne peut entrer utilement dans le processus d'apprentissage d'un mouvement. Si elle est médiocre ou mauvaise, son influence sera négative. Si elle est de qualité par contre, on ne devrait pas s'en servir à telle fin puisque, dans ce cas, il n'y a pas d'autre alterna-

### 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

tive pour le mouvement que de se plier à ses exigences et d'adopter son balancement, sa forme et les moindres détails de sa présentation, ce qui ne correspond plus à sa mission, telle qu'elle a été précisée déjà: contribuer à l'épanouissement du mouvement dans sa forme finale, lui servir de soutien lors de la phase préalable élémentaire d'apprentissage. Même dans ce dernier cas, l'utilisation éventuelle d'une musique diffusée par disque, bande magnétique ou radio ne peut constituer qu'une solution de rechange.

Pourtant, lorsque l'on tend – et cela devrait aller de soi – à mettre mouvement et musique en harmonie, la partie variable, c'est-à-dire le mouvement, doit alors s'adapter à la partie en place qui est la musique.

Une fois encore: si un mouvement (en préparation ou dans sa forme finale) doit être accompagné ou soutenu par une musique, l'utilisation, à cet effet, d'un appareil de retransmission est quasiment exclue, et elle doit faire place à l'improvisation ou à la composition adaptée au mouvement concerné.

Dans le processus d'apprentissage d'un enchaînement de mouvements, trois critères importants sont à retenir pour l'accompagnement musical:

- Rythme, tempo = temps
- Dynamique = tension, détente, relâchement
- Forme = espace, parcours, déroulement

## ” Le rythme, le tempo ”

Le temps – en d'autres termes, le tempo et le rythme – est, tout comme la dynamique et la forme, un élément déterminant ou, si l'on préfère, une particularité caractéristique de la musique aussi bien que du mouvement. Aucun phénomène acoustique, peu importe qu'on l'assimile ou non à la musique, n'est pensable en dehors de la notion de durée dans le temps. Il en va de même de tout geste, d'un pas par exemple. Sur un même plan, l'exécution de tout mouvement, d'une danse par exemple, requiert une force plus ou moins grande. Enfin, toute émission sonore, qu'il s'agisse d'un enchaînement de bruits ou d'une suite de sons parfaitement structurée suppose une organisation, de même que chaque séquence de mouvement est structurée par des répétitions, des variantes et des contrastes.

- Le rythme permet d'organiser la répartition des énergies;
- Le rythme favorise la concentration;
- Le rythme stimule le mouvement;
- Le rythme active le mouvement;
- Le rythme vitalise le mouvement;
- Le rythme ordonne le mouvement;
- Le rythme dirige le mouvement.



## ” La dynamique ”

- La dynamique est un élément spécifique de l'exécution du mouvement;
- La dynamique requiert de mettre des énergies au service du mouvement;
- La dynamique augmente la sensation de vivre le mouvement;
- La dynamique favorise la tension aussi bien que le relâchement dans le mouvement.

## ” La forme ”

- La forme détermine la durée de l'exécution;
- La forme règle l'enchaînement des mouvements;
- La forme peut influencer la respiration à l'intérieur du mouvement;
- La forme peut influencer les parcours;
- La forme ordonne les séquences du mouvement.

Le soutien rythmique élémentaire, lors de l'apprentissage du déroulement d'un mouvement, apporte donc des avantages appréciables, rythme, tempo, dynamique et forme pouvant être constamment adaptés individuellement. C'est appliqué de cette façon seulement que l'accompagnement peut constituer une aide individuelle véritable. L'acquisition du rythme d'exécution d'un mouvement résulte de la répétition. Lorsque le résultat est obtenu, on ne peut plus parler, alors, d'exécutants travaillant ou non à un rythme

donné, mais d'exécutants travaillant avec ordre ou sans ordre, donc étant plus ou moins bien, ou plus ou moins mal exercés.

Il n'est pas concevable d'avoir pour objectif de fausser ou d'enlaidir un mouvement en raison d'un accompagnement musical mal adapté. Moyen auxiliaire, ce dernier doit être sans contrainte et agréable, et non pas ressenti comme une sorte d'obligation vrombissante.

Lorsque l'accompagnement est devenu une habitude, il n'est pas impossible qu'il camoufle des lacunes rythmiques individuelles ou qu'il renforce le besoin de s'appuyer sur un rythme particulier. Finalement, revenant à ce que nous avons dit d'entrée, c'est le mouvement lui-même qui produit l'élément acoustique auxiliaire déterminant: le bruit que font les pieds sur le sol, la respiration, l'affaissement et le rattrapage de la masse corporelle, etc. Cette donnée est à tel point fondamentale qu'il est nécessaire de pouvoir s'y fier.

## ” Les instruments destinés à un accompagnement élémentaire ”

### La voix

Il n'y a pas d'instrument plus avantageux, plus universel ni plus nuancé que la voix humaine. Son utilisation convient à merveille pour marquer le rythme d'un mouvement. Elle est source de moins d'erreurs qu'un battement de tambour ou de mains.

## Apprendre

Apprentissage élémentaire du mouvement à l'aide de la musique (acquisition du rythme)

## Elaborer

Rythme propre, le rythme du mouvement caractéristique du sport concerné gagne en importance

## Créer

Pas d'accompagnement musical dans ce genre de sport

**Par exemple: ski, athlétisme, gymnastique aux agrès**

- Pas d'accompagnement musical
- Le rythme est dicté par l'aspect fonctionnel du mouvement
- La musique, si elle est utilisée, exerce plutôt un effet perturbateur

Mouvement + musique/  
Musique + mouvement

Création et  
expression artistiques

**Par exemple: patinage artistique, danse sportive, gymnastique rythmique sportive**

- La musique est choisie et structurée
- Musique tirée des moyens de reproduction traditionnels

**Par exemple: danse, ballet, théâtre de création**

- Sous l'aspect de la création artistique, la musique revêt une importance égale au mouvement

Aptitudes motrices acquises  
(déroulement, suites, liaisons)

Signification de la musique servant  
de moyen auxiliaire

La musique utilisée accessoirement pour rythmer l'apprentissage du mouvement (variable, modifiable) perd de son importance au fur et à mesure que le mouvement gagne en perfection

Qualité du mouvement

Fonction et application de la musique

### Les mains et les pieds

Battre la cadence avec les mains ou avec les pieds est une possibilité qui peut convenir si elle est appliquée de façon différenciée. Elle devient tout à fait valable si la voix vient s'y ajouter.

### Instruments d'accompagnement traditionnels

Instruments divers et simples de percussion en bois ou à peau, allant de la coquille de noix de coco au tam-tam et au tambourin, et permettant de varier les techniques. En bref, toute la gamme des instruments de ce type se prête parfaitement à l'accompagnement du mouvement au stade élémentaire.

### Instruments bricolés

On peut aussi bricoler soi-même, à partir de matières diverses, des pseudo-instruments permettant, eux aussi, un accompagnement élémentaire.

### Instruments à son

Piano, synthétiseur, tous les instruments à clavier présentent l'avantage de marquer le rythme tout en y intégrant une mélodie avec ses courbes, ses crescendo et decrescendo, ses accords superposés, ses modes majeur ou mineur, etc.

### Accessoires de gymnastique

Massues, bâtons, ballons et autres accessoires de gymnastique peuvent également, le cas échéant, remplacer des instruments rythmiques très coûteux parfois.

Le graphique qui accompagne cette étude montre où, quand et comment il est indiqué d'utiliser la musique dans l'apprentissage du mouvement et dans l'entraînement sportif. Ce produit est le résultat de longues années de recherche

et d'observation intensives de l'auteur dans la relation qui existe entre la musique et le mouvement d'une part, entre le mouvement et la musique d'autre part. ■ (A suivre)



### Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

La marche:  
O, OR, COR, TROC, COURT,  
CROÛTE, ÉCOURTE, ENCROÛTE

