par Geneviève Chanut

Le musicien, ce sportif affectif

Coralie Cousin est kinésithérapeute de formation. Depuis plus de dix ans, elle se consacre à la rééducation de la main des musiciens. Actuellement consultante à l'Ecole Normale de Musique, à l'Orchestre de l'Ile-de-France et à l'Orchestre Philarmonique de Radio-France, Coralie reçoit également ses patients à son cabinet parisien, rue Samson (13ème arrondissement). C'est dans cet espace calme et accueillant que nous l'avons rencontrée.

Coralie, votre attitude témoigne d'un réel engagement auprès d'une clientèle très spéciale, celle des instrumentistes. Comment est née cette vocation ? Etes-vous musicienne ?

Je suis fille de sculpteur, je peins et je dessine. Je me sens donc naturellement concernée par le projet artistique. Mon travail me permet de concilier mes deux passions, la santé et la peinture. Je m'occupe des artistes et je peux dessiner leurs postures. J'aime la musique, mais je n'ai jamais pratiqué cet art, ce qui assure à ma clientèle une certaine neutralité.

Chaque instrument est un univers différent qui attire à lui des personnalités particulières et comporte ses risques spécifiques. Dans ce contexte foisonnant, comment situez-vous le guitariste ?

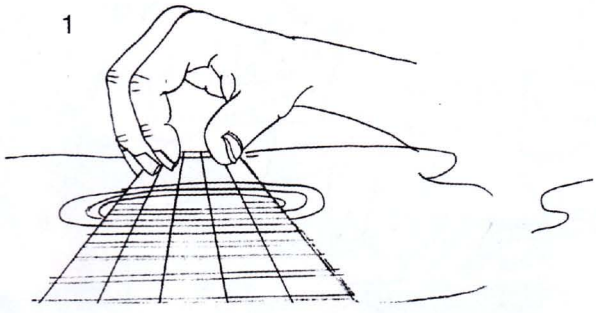
"Sur l'échelle du risque, le guitariste est au sommet."

Quand un guitariste me téléphone, je lui trouve un rendez-vous le plus vite possible ! Sur l'échelle du risque, le guitariste est au sommet, sa main droite étant source principale de difficultés techniques. Rapidité, force et redoutable précision, voilà ce que la guitare exige de cette main ! **Un pouce bien placé donne confiance à tous les doigts.** *(Croquis 1 & 2)*

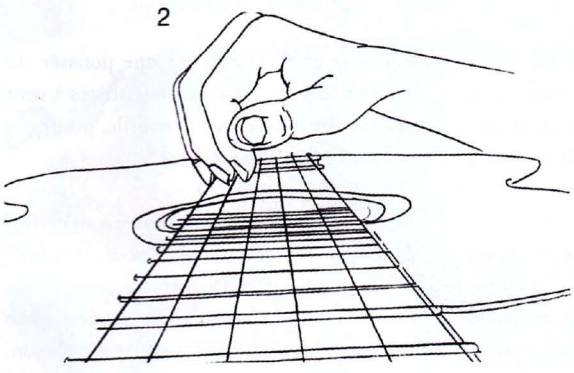
Travailleur acharné, toujours en quête de volume sonore et parfois convaincu qu'il "est bon de forcer", ce musicien va s'impliquer

Exercice préparatoire du pouce de la main droite

Le pouce est dans l'alignement de l'avant-bras les doigts i-m-a sont posés sur les cordes. Relâcher la tension du pouce avant l'attaque.



Effectuer une poussée légère en avant sur la corde de l'ensemble de la colonne du pouce. Le relais est aussitôt pris par la musculature intrinsèque du pouce. Il s'agit du mouvement circulaire qui part de la base du pouce.



quelquefois jusqu'au sacrifice pour obtenir une perfection qui dépasse les possibilités humaines. La disproportion entre le résultat et l'effort fourni l'expose alors à des tendinites de la main, du coude ou de l'épaule. En revanche, sa ténacité et son âme d'autodidacte vont l'inciter à trouver des solutions. En cas de problème, il se révèle étonnamment créatif. C'est l'aspect positif de sa petite tendance obsessionnelle due à l'extrême exigence de l'instrument.

Et la main gauche ?

L'équilibre de la main gauche est essentiel. Cependant, sa rééducation est généralement moins longue parce que cette main utilise le manche en circuit fermé.

Tous les instrumentistes ressentent occasionnellement douleurs ou fatigue. A partir de quand doit-on consulter ?

On pourrait définir la pathologie comme un grain de sable infiltré dans une mécanique sensitivo-motrice sophistiquée, qui perturbe l'équilibre du corps tout entier. Dans ce cas, il est prudent de consulter d'abord son médecin traitant pour éliminer toute cause organique. Au début, les symptomes sont imperceptibles. Face à l'augmentation de sa gêne, le musicien isolé peut s'engager dans l'une de ces deux voies : soit il cherche à détendre sa main puis son axe vertébral, il risque alors l'affaissement et l'hyper-appui de l'avant-bras sur l'éclisse, d'où une compression nerveuse possible. Soit il augmente son temps de travail : devant cette nouvelle exigence de rendement, le corps se rebiffe et émet des signaux. Précisons à cette occasion que la notion de "détente" dépend des particularités de chacun : il faut calmer

7ème Festival International
Guitar'Essonne
& Salon des Luthiers
17 et 18 Octobre 2009

Brocante aux instruments, partitions et accessoires de musique

Samedi après-midi (entrée libre)
16h00 : Flamenco Ajo y Agua
17h00 : Trio Chants Séfarades
18h00 : Michelle Rinaldi & Trio Jazz

Samedi 20h30 (10€, 8€, 5€)
Valérie Duchâteau
Tania Chagnot
Cristina Azuma

Dimanche 15h00 (5€)
Oslo Guitarensemble
Ensemble de Guitares Alegria
Orchestre Guitar'Essonne

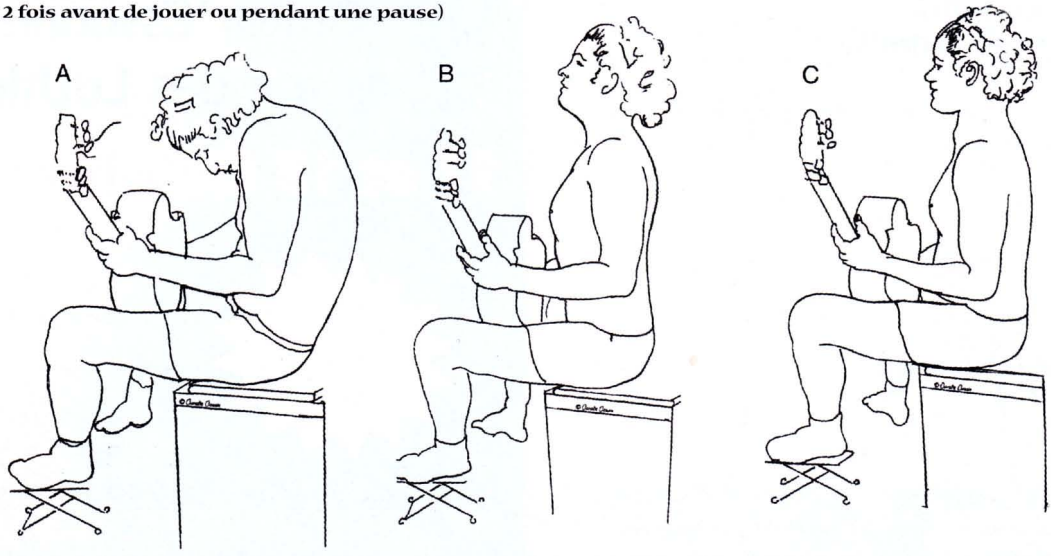
Luthiers :
Joël Laplane
Alain Raifort
Régis Sala
Gaëlle Roffler
Agustin Enriquez
ITEMM

Ateliers Guitare et Danse Flamenco

Espace Jean Lurçat
JUVISY-SUR-ORGE
(RER C et D. Restauration légère sur place.)
rens. : 06 98 26 01 53
www.guitare-essonne.com

3 exercices d'assouplissement

(à effectuer 2 fois avant de jouer ou pendant une pause)



A-Détendez la tête, roulez vers le bassin, puis inspirez dans le dos en l'arrondissant

B-Redressez en étirant votre colonne vertébrale vers le haut. Imaginez que vous vous levez de votre chaise, puis soufflez en vous étirant.

C-Travaillez votre détente en trouvant votre axe sans vous affaiser.

l'hypertonique et stimuler l'hypotonique, l'idéal étant un équilibre parfait entre tonicité et relâchement. *(Croquis A, B & C)*
Lorsqu'un artiste vient consulter, son désespoir est énorme. Mon premier rôle est de le soutenir psychologiquement. Ensuite, au cours de la rééducation, et s' il s'agit d'un jeune, il est souhaitable de travailler en collaboration avec son professeur.

Jusqu'à quel point peut-on impliquer le cerveau dans les pathologies ?
Difficile ici d'évoquer les neuro-sciences... L'apprentissage est basé sur la répétition. Au début, le cerveau est vierge ; l'enfant imprime des automatismes qui alimentent son "cerveau-musique", dans lequel chaque doigt est représenté. Mais il ne doit pas négliger son "cerveau-corps", concerné par les sensations, les gestes justes, la posture et l'utilisation des muscles adéquats. Ce dernier cerveau doit devenir un outil parfait à disposition du "cerveau-musique".

Certains guitaristes s'échauffent très longtemps, d'autres pas du tout. Que conseillez-vous ?
Le musicien est un sportif de haut niveau ! Jamais un sportif ne sollicite sa musculature à froid. Il est nécessaire de remodeler sans cesse la posture. Tout d'abord prendre le temps de bien se positionner assis avec la guitare. Ensuite, jouer lentement avec tous les doigts sur les six cordes en exerçant séparément le pouce dont la musculature est indépendante. Penser à décoller très finement le bras droit de l'éclisse. Le geste du guitariste est complexe, à la fois suspendu et posé. Bien que le mouvement implique le bras dans sa globalité, gardez présent à l'esprit que le son jaillit au bout des doigt. On peut aussi étirer les bras et les doigts en ouverture sur l'expiration. Un travail sur les extenseurs (rasgueado) est recommandé.

Comment organiser son travail en prévision des concours ou concerts ?
Il est indispensable de morceler le temps de travail. Au bout de 45 minutes de jeu, le corps commence à se fatiguer. Ne dépassez jamais 1h30 à la suite ! Si vous prévoyez 4 ou 5 heures d'étude, accordez-vous régulièrement une pause de 10 minutes. Levez-vous, étirez-vous, vos lendemains seront plus performants.

Concernant la posture, certains élèves se demandent s'il est bon de jouer avec la jambe gauche surélevée.
En effet, cette position traditionnelle peut fatiguer le dos. Il existe actuellement des palliatifs comme la "dynarette" ou l'"Ergo-play". **Si votre corps vous parle, écoutez-le !**

Le guitariste peut jouer en apnée, ce qui n'est pas le cas du flûtiste. Doit-il pour autant minimiser l'effet de sa respiration ? Comment l'adapter au geste musical ?
On ne peux parler de respiration sans évoquer le diaphragme, ce muscle qui permet aux poumons de recevoir leur volume d'air. A l'auscultation, j'ai observé que, par l'effet du stress, huit instrumentistes sur dix souffrent à ce niveau, Attention ! La respiration de repos que l'on travaille au yoga n'a rien à voir avec la respiration d'effort utilisée pour jouer. Lorsque vous sentez que vous cessez de respirer, forcez-vous à souffler en rentrant le ventre et en effectuant une poussée du bas vers le haut. Les instrumentistes à vent produisent le son avec le souffle, pourquoi pas vous ? **Soufflez vos sons !**

Vous comparez souvent le musicien à un sportif. Leur mode de fonctionnement est-il si proche ?
Alors que le sportif contracte son muscle en vue de la performance, le musicien vise davantage le relâchement pour émettre le son. Seul le golfeur peut se comparer à l'instrumentiste parce qu'il cherche la puissance dans la décontraction. D'ailleurs, leurs problèmes sont similaires.

Ne pensez-vous pas que la pathologie du guitariste soit d'origine psychologique ?
Lorsque votre voiture est en panne, vous la faites réparer. Ensuite, si vous avez peur de monter dedans, alors là, c'est psychologique.

Coralie, grâce à des thérapeutes comme vous, l'instrumentiste souffrant n'est plus isolé, il peut facilement consulter et se réconcilier avec son instrument. Les musiciens professionnels font-ils bon accueil à cette idée de "prévention" ?
Les jeunes s'inquiétent pour leur avenir et s'informent. Le niveau des concours les amènent à prendre conscience des exigences de leur enveloppe physique et de l'importance d'une prévention. Par ailleurs, ils se préoccupent de "durer". Au début, certains professeurs ont craint que l'intervention des kinés ne remettent en cause leur technique ou leur pédagogie. Ils sont maintenant de plus en plus nombreux à collaborer pour le grand bien des étudiants.

Contact : www.kine-des-musiciens.com