Le Violoncelle

association
française
du
violoncelle

N°17
Décembre 2005

LE MUSICIEN, UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Auteur d'un ouvrage intitulé « Le Musicien, un sportif de haut niveau » (éditions Ad Hoc, Paris, 2005), Coralie Cousin est une kinésithérapeute qui a créé à Paris en 2002 son propre cabinet « Kiné des musiciens ». Bien qu'un nombre important de livres soit consacré à ce sujet, celui-ci comporte de nombreux passages susceptibles d'intéresser les violoncellistes. Il nous a particulièrement séduits, et nous avons rencontré son auteur.

Votre cabinet est situé dans le 13e arrondissement, rue Samson.

Drôle de nom (Samson = sans son), en effet, pour quelqu'un qui s'occupe de musiciens. Mais rassurez-vous, je suis sensible aux sons, surtout lorsqu'ils sont harmonieux. J'ai côtoyé de très nombreux musiciens, et, dans mon livre, je cite textuellement les propos d'une gamme très large d'entre eux, professionnels ou amateurs d'âges divers, qui témoignent des problèmes physiques qu'ils ont eu à affronter.

Qui vous a poussé à écrire ce livre ?

Ce livre est né d'une histoire d'amour entre un éditeur et une kinésithérapeute. Mon mari éditeur avait apprécié ma façon de parler de mon métier et m'a encouragé à m'exprimer dans un langage simple et compréhensible de tous. Amatrice de peinture, j'ai également tenu à ce que les illustrations conservent une valeur esthétique, superbement illustrée par Blandine Calais-Germain.

Vous avez exercé dans des écoles de musique. Est-ce un cas exceptionnel ?

Je n'ai rien d'exceptionnel, et il existe des Coralie partout. S'ils se donnent la peine de chercher, les musiciens peuvent trouver d'excellents thérapeutes dans leur environnement. Simplement, j'ai eu la chance d'exercer à l'Ecole Normale de Musique de Paris. En ce lieu, j'ai travaillé dans le vif du sujet avec les élèves comme avec les professeurs qui m'ont accueillie dans leurs classes.

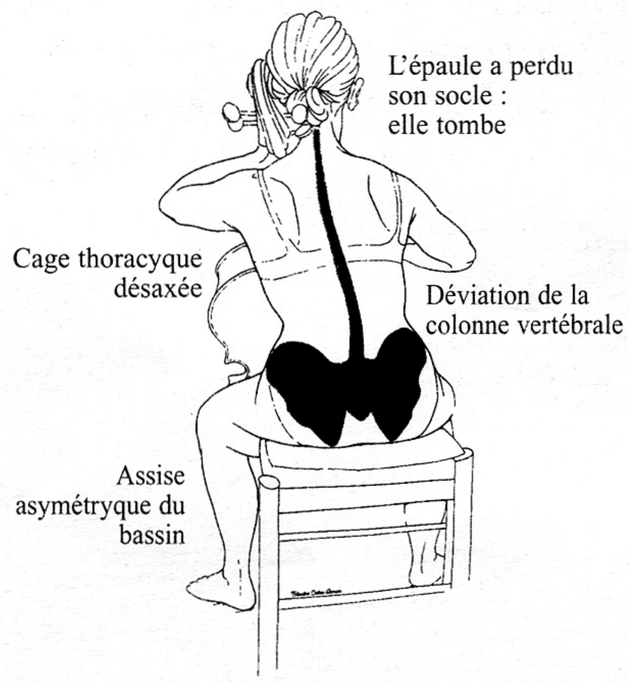
Grâce à l'aide de Marc-Olivier Dupin et au CE de l'Orchestre de l'Ile de France j'ai été choisie pour une période de trois mois à l'essai : une kiné d'orchestre, une première en France ! Je me réjouis de cette perspective de travail sur le terrain. Cette consultation à l'orchestre m'a permis de bien comprendre leur demande ainsi que leurs projets musicaux, qui demeurent essentiels.

En France, on commence à voir se développer ce type de poste, mais nous avons pris du retard sur des pays comme l'Angleterre, où des kinés, des ostéopathes et des masseurs sont affectés dans les écoles de musique, considérant que, comme celle des sports, la pratique de la musique est une activité physique qui nécessite le suivi du corps.

La Méthode Alexander est en effet beaucoup plus répandue dans les pays anglo-saxons que chez nous. Qu'en pensez vous ?

J'en pense le plus grand bien. La pratique de relaxation est une excellente chose surtout dans un travail de prévention, et des professeurs comme Patricia Boulay dispensent des cours très utiles dans un conservatoire. Mais il ne faut pas tout mélanger. Quand un musicien a mal, il faut le soigner, guérir son inflammation sans pour autant l'isoler du monde de la musique. Puis il faut déprogrammer le geste parasite ou un comportement excessif qui sont souvent à l'origine du traumatisme. Oui, un musicien peut continuer la pratique de son instrument tout en se faisant soigner. Pour la même raison, je pense qu'il faut cesser de dire aux musiciens que leurs problèmes sont simplement psychologiques... Bien sûr, la dimension psychologique existe, mais le corps dit non avant l'esprit : le stress, par exemple, provoque la création d'acides dans les muscles. Dans un tel contexte, il convient de démêler les nœuds petit à petit, dans un climat de confiance. Ceci doit être accompli par une équipe interactive. Il faut avant tout dédramatiser, et chasser le sentiment de culpabilité.

Comment être mal à l'aise en position assise



Ill. Blandine Calais-Germain.

« On l'oublie trop souvent, le corps d'un instrumentiste est sollicité dès le plus jeune âge et parfois bien au-delà de celui de la retraite. Même pour ceux qui arrêtent leur carrière à 65 ans, cela signifie que leur corps est en jeu au moins pendant plus de cinquante ans, ce qui n'est jamais le cas d'un sportif professionnel. Il est donc vital de comprendre comment ce corps fonctionne, dans la pratique de l'instrument, dès l'apprentissage et tout au long de l'évolution de notre corps d'adulte. »

Marc-Olivier Dupin.

Qu'entendez vous par équipe interactive ?

Ce qui me tient le plus à cœur, c'est de travailler en collaboration avec les professeurs de musique.

Les professeurs, qui ne disposent souvent que d'une demi-heure avec leurs élèves, sont surchargés, et ils devraient parfois déléguer aux personnes qualifiées. J'observe, je regarde les musiciens jouer. Quand j'interviens, je joue le rôle du garagiste à qui on confie une voiture endommagée. Un mécano ne dit pas : « c'est psychologique ». Il répare la panne, et le professeur prend la suite. Il suffit parfois de quatre ou cinq séances dans l'année : je débloque et le conducteur reprend le véhicule en utilisant ses propres compétences sans que j'intervienne sur la technique instrumentale. Une fois la panne réparée, si le musicien a peur de rejouer, alors là, c'est psychologique !

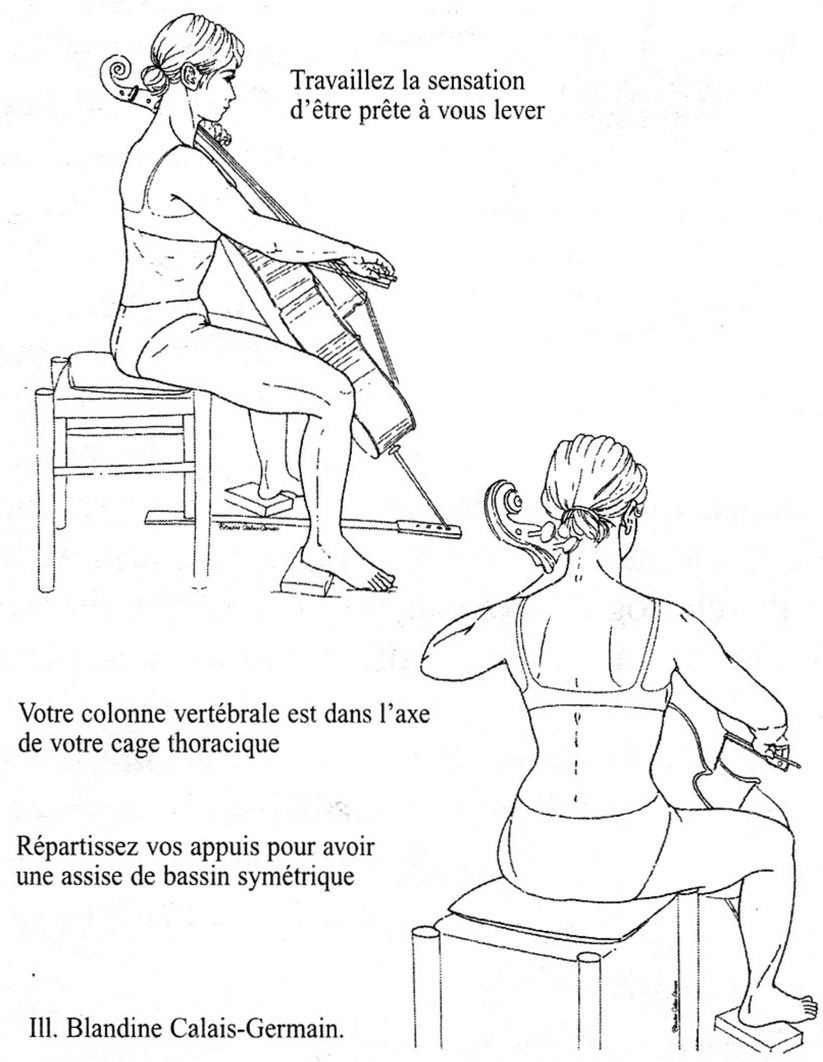
Il s'agit donc d'une collaboration qui s'effectue idéalement lorsque le kiné est autorisé à intervenir dans les classes ou dans les stages. On modifie quelques petits détails, et

« Baissez les épaules pour qu'elles soient bien détendues », « laissez-les tomber », « tirez-les vers le bas ». Ces phrases que les élèves musiciens entendent à longueur de journée me paraissent dangereuses. En les appliquant, l'élève est convaincu qu'il se place dans une bonne position...La grande confusion est là. Halte au massacre ! En tirant vos épaules vers le bas, vous risquez d'inhiber les muscles qui permettent de soutenir et de verrouiller les omoplates. Un déséquilibre s'installe alors sur cette plate-forme très complexe. La souplesse des épaules est essentielle, mais elle est la finalité, et non le point de départ. (Faute de quoi on en arrive à entendre des musiciens déclarer : « Plus je me détends, plus je me crispe » P.72).

ensuite, les choses se développent toutes seules. Mon vœu le plus cher, c'est de continuer à trouver des professeurs qui fassent appel à moi pour assister à leurs cours.

Chaque instrument provoque des problèmes corporels différents. Y en a-t-il qui sont spécifiques au violoncelle ?
Le défaut le plus fréquent, c'est de cambrer le bas du dos pour se tenir droit en étant assis à l'extrémité de la chaise : cela provoque une tension de la nuque, ce qui crée une coupure entre la fluidité des jambes et le haut du corps. Ce blocage du bassin peut entraîner des compensations au niveau du dos, voire même des attitudes scoliotiques. Le but est d'obtenir une bonne mobilité au niveau des hanches. Jouer n'est pas dangereux à condition d'adopter une position correcte.

Comment être à l'aise en position assise



Ill. Blandine Calais-Germain.

Il ne s'agit nullement de médicaliser le musicien, mais de l'aider à conserver une position naturelle. Contrairement à la flûte traversière, le violoncelle n'est pas un instrument désaxé au niveau des vertèbres cervicales. C'est un instrument parfaitement équilibré, qui se prête à cette position naturelle lorsqu'on trouve une stabilité dans la position assise grâce au réglage de la hauteur de la pique, qui joue un rôle essentiel et permet de ne pas projeter la tête en avant. Cet équilibre se joue à quelques millimètres près et permet un alignement de la colonne vertébrale.

Certains violoncellistes portent les marques de leur instrument sur la poitrine.
Ceci peut dénoter une mauvaise position qu'il est préférable d'éviter. Il faut conserver une cage thoracique souple et ronde : c'est la clef de la liberté respiratoire. Il ne faut pas oublier que les poumons se trouvent dans le thorax, et que l'hyper appui de l'instrument à ce niveau peut entraîner des raideurs de la cage thoracique, et donc une gêne à la respiration. Il convient donc tout simplement de conserver une bonne assise du bassin, sur lequel repose la cage thoracique, ce qui permet une liberté des épaules et des omoplates, qui doivent coulisser librement.

La revanche des musiciens : selon un cardiologue anglais, une bonne dose de musique améliorerait les performances des sportifs, ainsi que le QI des élèves.

Diriez-vous que la respiration joue un rôle fondamental au violoncelle ?
Respirer correctement contribue à soulager la musculature. De plus la respiration doit s'adapter à l'effort. Si la cage thoracique se raidit, on respire moins, et, comme une usine, le corps se charge de toxines qu'il n'arrive pas à évacuer. Ceci entraîne chez certains violoncellistes une respiration bruyante (songez à Casals, par exemple !) : au lieu d'inspirer librement avec son diaphragme, on se sert des muscles du cou. Pensez si possible à éviter d'appuyer votre instrument trop fort sur votre poitrine.

Vous venez de mentionner Casals. Lui auriez-vous conseillé de changer de posture ?
Changer la posture d'un musicien qui joue admirablement ? Bien sûr que non. Mais on peut l'encourager à avoir une hygiène de vie parallèle qui lui apprendra à détendre les chaînes musculaires qui sont très sollicitées. Car, si Casals y a échappé, beaucoup de musiciens risquent de se détériorer au fil des ans, s'ils n'y prennent garde.

Les professeurs conseillent de « laisser aller le poids du bras droit dans le son ».
Je suis d'accord avec cette formule mais parfois elle peut être mal interprétée. Il ne faut pas confondre un poids passif et un poids actif. Il faut comprendre que le travail du poids du bras commence à partir de l'axe de l'épaule, c'est à dire à la frontière qui relie le bras (l'humérus) et le thorax (l'omoplate). Mais pour que le membre supérieur travaille en souplesse, il ne faut pas décoller l'omoplate. On peut travailler le poids du bras sans recourir à une force de haut en bas (oublions la pomme de Newton). On se suspend un peu, et on lâche dans le son ; si on le fait au niveau de la corde, on l'écrase. C'est la force de la détente qui se dirige vers le son et qui donne la puissance sonore.
Quant au bras gauche, il se travaille au niveau de la première position, en évitant de projeter la tête en avant.
Il faut aussi noter que le 3ème doigt étant moins musclé, il ne se placera naturellement que lorsque l'on aura maîtrisé le fonctionnement du 4ème doigt qui doit toujours rester dans l'alignement des autres doigts sans jamais se replier en sens inverse de la dynamique de la main.

Donneriez-vous d'autres conseils aux violoncellistes ?
Beaucoup, mais il est difficile de généraliser, car je n'ai jamais rencontré deux musiciens identiques, et qu'il faut tenir compte non seulement de la morphologie, mais aussi de la personnalité de chacun. Je dirai simplement qu'il faut être vigilant quand on change d'instrument, veiller à l'épaisseur du manche, au réglage des cordes, ne pas se fixer obsessionnellement sur telle ou telle posture (les adolescents grandissent parfois de dix centimètres en un an, ce qui implique une modification de la posture et de l'équilibre).
Mais j'ajouterai que les premiers médecins des musiciens sont les luthiers que j'admire sans réserve. Quand on a un problème, ce sont eux que les musiciens consultent en premier. Je les ai côtoyés dans le stage de Flaine (Haute Savoie) et je les ai vus accomplir des prouesses…
Mais, il n'y a pas que l'instrument. Et le musicien doit aussi apprendre à accorder son corps Nous sommes les luthiers du corps…