

**CEFEDM de Normandie**

Formation diplômante au Diplôme d'État de professeur de musique

*Saxophone - Domaine Classique à Contemporain*

**LE RAPPORT AU CORPS DANS  
L'APPRENTISSAGE DU  
SAXOPHONE**

Yuna OGURI

*Soutenance 2019*

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidé et soutenu de près ou de loin pendant ces deux années de formation ainsi que lors de la rédaction de ce mémoire :

**Betty LEFEVRE**, pour nos échanges constants et pour la richesse de ses propositions dans ce travail,

**Marie HERBELIN**, pour sa relecture, sa correction de mon français et ses conseils,

Anaïs, Thomas et Sylvain pour le temps qu'ils ont bien voulu m'accorder pour réaliser des entretiens.

Merci à toute l'équipe administrative et aux formateurs pour leur soutien infailible, ...et sans oublier mes collègues et amis étudiants du CEFEDM, pour ces deux années de formation !



## Sommaire

<b>1. Introduction</b>	<b>5</b>
1. 1. Présentation du sujet	5
1. 2. Problématique et questions initiales	7
1. 3. Présentation du plan	8
<b>2. Cadre théorique</b>	<b>9</b>
2. 1. Définition du concept clé, le corps à l'école	9
2. 2. Transmission des techniques corporelles, conscience de l'utilisation du corps	15
2. 3. Gestes musicaux et conscience du corps	17
<b>3. Méthodologie de la recherche</b>	<b>20</b>
Outils méthodologiques	20
<b>4. Analyses des données recueillies</b>	<b>22</b>
4. 1. Les effets corporels de l'apprentissage du saxophone	22
4. 2. Apprendre le saxophone en jouant avec une disponibilité corporelle	26
4. 3. Les enjeux d'un apprentissage du saxophone par corps	28
<b>5. Conclusion</b>	<b>30</b>
<b>6. Bibliographie</b>	<b>33</b>
<b>7. Annexes</b>	<b>35</b>
Annexe 1 :	35
Annexe 2 :	36
Annexe 3 :	49
Annexe 4 :	53



## **1. Introduction**

### **1. 1. Présentation du sujet**

J'ai commencé le saxophone à l'âge de 15 ans. Comme j'étais déjà pianiste à la base et que j'avais un bon niveau de Formation Musicale, j'ai tout de suite commencé par des études et des pièces de 3ème cycle. Je ne me posais pas de question, car beaucoup de mes camarades japonais étaient dans la même situation que moi. Au Japon, il n'y a pas de discussion, il faut juste travailler comme le professeur demande... il n'y a pas de "grande pédagogie" ou des préoccupations pédagogiques, ni un secret pour que les élèves réussissent. Il s'agit juste d'écouter le professeur et de travailler comme il faut.

Mais au bout de ma première année de saxophone, j'ai rencontré une grande difficulté. Je n'arrivais pas à reproduire le son que mon professeur souhaitait: un son rond, clair et juste. Je me suis rendue compte que j'avais une « mauvaise » embouchure. Mon professeur m'a expliqué qu'il faut tendre le muscle de la mâchoire, mais je ne comprenais pas comment on pouvait tendre le muscle de la mâchoire. Je ne pouvais plus du tout reproduire le son de saxophone pendant 3 mois. J'étais très déçue car je continuais à travailler comme mon professeur me demandait mais je n'y arrivais pas du tout. C'était une situation très démotivante. Un jour, j'ai compris qu'il fallait mettre la mâchoire inférieure en avant par rapport aux dents en haut. Comme ce n'était pas le cas de mon professeur, il ne m'a pas expliqué cela. C'était ma première expérience dans mon parcours de ressentir la différence du corps de chacun.

Et maintenant, comme j'enseigne, je me pose des questions sur les

dispositifs pédagogiques à utiliser car ce qui marche au Japon ne convient absolument pas en France. Les âges des élèves sont très variés, il y a plusieurs cultures mélangées, avec différents rapports au corps. Alors, comment pourrais-je expliquer la « bonne » embouchure du saxophoniste aux élèves ? Comment donner des indications aux élèves pour les aider à placer leur respiration et surtout comment faire en sorte qu'ils gardent l'envie d'apprendre à jouer du saxophone ?

Il me semble que mes façons de faire, d'utiliser mon corps sont difficilement transférables par simple imitation. Alors comment permettre à l'élève de trouver son propre chemin plus facilement ?

Souvent, dès le premier cours de saxophone, l'élève débutant est parfois déconcerté par ce nouvel objet (imposant pour les plus jeunes), il ne sait pas très bien comment le tenir, comment il doit souffler pour produire un son. Il commence à apprendre comment poser ses mains sur le saxophone, les positions des doigts sur les clés... mais est-ce qu'il n'y a pas d'autre façon d'apprendre ? Car dès le premier jour, il y a beaucoup trop d'informations à gérer. De plus, c'est un instrument lourd qui est suspendu autour du cou, nécessitant de poser les doigts sur des clés qu'on ne peut même pas visualiser quand on joue, souffler dedans en gardant une embouchure qui utilise les muscles autour de la mâchoire... etc. En résumé, comment prendre possession physiquement de cet instrument, le "domestiquer", être à l'aise ?

Pendant cet apprentissage le corps de l'apprenti musicien est constamment sollicité. Lors des premiers cours des tensions musculaires et des douleurs peuvent apparaître et même si elles s'estompent avec la maîtrise de l'instrument, elles laissent des traces dans le corps et s'y incorporent. D'ailleurs beaucoup de musiciens s'habituent à avoir mal lorsqu'ils jouent. J'ai beaucoup entendu mes anciens camarades du conservatoire qui s'orientaient vers la professionnalisation dire qu'ils avaient

mal au cou, aux poignets, aux lèvres, à la mâchoire, aux épaules... car ils ont « bien » travaillé. Mais est-ce qu'on est obligé d'avoir mal quand on est musicien ? Je ne pense pas ! Jouer de la musique, doit être tout d'abord un plaisir et non une "lutte" (contre l'instrument contre son corps, c'est à dire soi-même). Sinon on entend dire que c'est dur pour la personne... Et je pense que le plaisir de jouer ne doit pas cesser même quand on est professionnel.

Comment apprendre à l'élève à jouer du saxophone par "corps interposé", pour tenir l'instrument sans souffrir, trouver la bonne embouchure sans crispations, adopter une respiration efficace pour gérer le souffle...etc ?

## **1. 2. Problématique et questions initiales**

Mes questions initiales sont les suivantes : L'apprentissage du saxophone est-il dépendant de la connaissance du corps ? Comment faire prendre conscience à l'élève de la place du corps dans la production du son musical ? Quels sont les effets corporels de l'apprentissage du saxophone ? Comment apprendre à jouer du saxophone en utilisant les ressources corporelles des élèves ? Quels sont les enjeux de la posture corporelle dans l'apprentissage de l'instrument ?

Ma problématique consiste à questionner l'oubli du corps dans l'apprentissage du saxophone mais aussi de la musique en général et sur son importance dans les dispositifs d'apprentissages musicaux. On pourrait également envisager la question de mettre le corps au centre (ou pas) dans la formation de l'interprète. Tout cela est à réfléchir pour que les élèves souffrent moins et qu'ils gardent toujours le plaisir de jouer du saxophone, le plaisir de faire de la musique. Cette prise en compte du corps est à réfléchir également pour les musiciens interprètes qui devraient trouver leur

originalité de jeu avec les sensations et les émotions et donc en s'appuyant sur leurs ressources corporelles.

### **1. 3. Présentation du plan**

Dans ce mémoire, je vais d'abord prendre des appuis théoriques en précisant le concept de corps et en sollicitant différentes définitions données par des auteurs de références en Sciences de l'éducation et Anthropologie. Je me suis intéressée également aux notions de techniques du corps et de conscience corporelle dans les gestes musicaux.

La deuxième partie de ce mémoire présente mes outils méthodologiques de recherche et je termine par une analyse interprétative des différents entretiens que j'ai menés en m'appuyant sur des éléments théoriques.

En conclusion je proposerai des pistes de recherche interrogeant les enjeux de la prise en compte du corps dans l'apprentissage de la musique, ce qui pourrait y faire obstacles (les freins institutionnels mais aussi les représentations) et ce qui pourrait transformer les choses et promouvoir un apprentissage par corps (et non plus par coeur) de la musique.

## **2. Cadre théorique**

Mon mémoire s'inscrit principalement dans le cadre des recherches en Sciences de l'éducation mais mobilise également des chercheurs en anthropologie.

### **2. 1. Définition du concept clé, le corps à l'école**

Qu'est ce qu'un corps à l'école, quelle est la place du corps dans les apprentissages ?

Selon les anthropologues Fournier Laurent-Sébastien & Raveneau Gilles(2008), il faut attendre les années 1970 pour que les sciences sociales se préoccupent véritablement du corps.

L'opposition entre le corps et l'esprit dans les recherches a été historiquement construite en occident, en séparant la chair et le sexe d'un côté, l'âme et la conscience de l'autre, division qui fonde alors le mode dualiste mettant l'esprit en valeur et rejetant le corps.

J'aimerais parler du corps comme une subjectivité, comme le préconise l'anthropologue François Laplantine qui s'attache au concept "de corps-sujet". Donc je suis un corps et non j'ai un corps (ce qui le poserait comme un objet, une simple marchandise). Car nous vivons actuellement et corporellement dans ce monde, et le corps représente non seulement le rapport entre ce monde et chaque individu, mais aussi un moyen de le changer. En pensant le corps comme façon d' « être au monde » comme le dit le philosophe Maurice Merleau Ponty ; le sentir, le bouger et s'exprimer corporellement deviennent importants et on peut se rendre compte que la connaissance se construit aussi par corps.

Notons que si la sociologie et plus généralement les sciences humaines et sociales ont mis presque un siècle avant d'étudier le corps

comme sujet de recherche légitime, on peut s'interroger sur le temps qu'il faudra à la musique pour le prendre au sérieux et le réfléchir comme incontournable dans les dispositifs d'enseignement de la musique.

Guy Lavrilleux, professeur de français, écrit dans son article dans Les Cahiers Pédagogiques :

*« Le cinéma français donne de l'image du corps enseignant une représentation proche de la réalité observable : le professeur est très généralement dépeint, construit ainsi par le système scolaire dont il est issu, comme une présence tentant de dissocier corps et activité mentale : sa professionnalité inscrirait cette capacité à séparer l'existence physique de l'activité intellectuelle. ... Ce qui frappe dans la description des cours présentés dans les films, c'est cette constante d'un lieu d'enfermement où doit régner le silence de la soumission aux règles. ... C'est qu'à l'école, il faut apprendre à ne pas exister comme un être de chair. » (2012)<sup>1</sup>*

De plus, on peut considérer que le « corps » est un espace ouvert et variable, la construction de la subjectivité se faisant par une diffusion corporelle à la fois extérieure et intérieure. Comme l'écrit Bernard Andrieu, philosophe du corps, dans son article :

*« La qualité du corps vivant déterminerait le corps vécu, l'image du corps, la conscience intergénérationnelle et la relation filiale. » (2004)*

<sup>2</sup>

On peut considérer que les activités culturelles (dont la pratique musicale) participe de l'élargissement de l'espace corporel, ce qui permet de percevoir des objets du monde extérieur en offrant la possibilité de se connaître soi-même.

---

<sup>1</sup> LAVRILLEUX Guy, *Être ou avoir ?*, Les Cahiers Pédagogiques N°497, 2012, pages 14 à 15

<sup>2</sup> ANDRIEU Bernard, *La santé biotechnologique du corps-sujet*, Revue philosophique de la France et de l'étranger, 2004

Alors, quelle est la place du corps dans l'apprentissage ? Marie Gausssel, chargée d'étude et de recherche au service Veille et Analyses de l'IFÉ (Institut Français de l'Éducation) se pose également des questions dans son article :

*« Quels sont les objectifs de l'éducation du et sur le corps ? S'agit-il de mieux connaître son corps et son fonctionnement ? Apprendre le mouvement ou l'immobilité est-il possible ? Doit-on demander à l'école d'accompagner les élèves dans l'appropriation de leur propre corps et les responsabiliser aux questions de santé ? Peut-on définir des modèles, des normes corporelles ? Faut-il aborder les représentations du corps et de la place du corps dans les relations aux autres ? »<sup>3</sup>*

Est ce que le corps s'éduque ou est il un « accessoire »(Gausssel, 2018) pour accompagner l'éducation ?

André Canvel, inspecteur général de l'Éducation nationale qui fait partie du groupe EPS, parle d'association de corps, climat et réussite scolaire (2016). En 1985 il a fait une enquête sur les « attitudes et les pratiques en EPS » publiée par le ministère de l'Éducation nationale et a trouvé quelques déterminants qui concerne sa discipline et pose une question, « *faire apprendre par les corps propre à la discipline EPS peut-il être considéré comme propice à améliorer le climat scolaire ?* ». La réponse n'est pas simple, mais il considère que « *la médiation du corps aura eu un impact indéniable sur la relation entre réussite et climat scolaire* ». Le corps exige simultanément une triple significations selon Canvel :

- le corps comme dépositaire d'un savoir-faire (en soi) ;
- le corps comme engagement de soi (pour soi) ;
- le corps comme ciment social (pour et avec les autres).

L'auteur précise donc que :

*« le rôle de l'enseignant n'est plus tant de définir pour chacun ce qu'il y*

---

<sup>3</sup> GAUSSEL Marie, *Que fait le corps à l'école?*, Dossier de veille de l'IFÉ N°126,2018

*a à faire pour réaliser sa prestation indépendamment des autres par une individualisation systématique qui finirait par obérer la construction d'un commun, mais bien d'apporter au groupe des supports variés (consignes, aménagement matériel, organisation collective, critères et indicateurs de réussite, ...) mis en commun pour orienter l'activité sans autre contrainte que celle qui consiste à faire des choix, dialoguer, tester, abandonner, renforcer... collectivement. »<sup>4</sup>*

Valérie Vincent présente dans son article, un atelier qu'elle a animé auprès des étudiants qui sont dans une formation des enseignants primaires à Genève. L'objectif de cet atelier est d'établir une perspective que la socialisation du corps des individus à l'école et dans la société occidentale est « *productrice de postures* ». Par exemple, le fait de se tenir droit quand on est assis, ou de respecter une juste distance corporelle vis-à-vis d'autrui.

*« Ces normes ont pour toile de fond la perception culturelle, idéologique, philosophique, politique ou médiatique que cette société a du corps ; qu'elles ont évolué à travers l'histoire et évoluent toujours dans la société au gré de ses évolutions techniques, scientifiques et intellectuelles et que, dans le fond, et depuis l'aube de l'humanité, elles expriment la tension entre la part animale, faible, grossière, courbée, pulsionnelle du corps humain (signant parfois son ignorance et sa basse position sociale) et sa part déifiée, spirituelle, dressée (signant plutôt son intelligence et ses progrès vers la civilisation). »<sup>5</sup>*

Pendant l'atelier, elle demande aux étudiants de décrire leurs positions actuelles sur la chaise le plus précisément possible. Après elle pose la question suivante : « *À votre avis, où, comment, par qui, par quoi avez-*

---

<sup>4</sup> CANVAL André, "Apprendre par corps" ou comment associer climat et réussite scolaire, Association Française des Acteurs de l'Éducation N°152, 2016, pages 85 à 89

<sup>5</sup> VINCENT Valérie, *Corps dressé, esprit soumis?*, Les Cahiers Pédagogiques N°497, 2012, pages 12 à 13

*vous appris la position assise que vous avez en ce moment ? Utilisez des exemples de votre expérience (personnelle, scolaire, professionnelle ou autres) ». Ensuite elle fait lire aux étudiants la circulaire « Intervention des enseignantes et des enseignants dans le cadre des activités physiques, dans les vestiaires et les douches (direction du service de la scolarité de l'école primaire genevoise, 2005) » et elle pose la deuxième question : « Pourquoi pensez-vous que l'institution scolaire a rédigé cette circulaire ? ». Puis en deuxième partie de l'atelier, elle présente une évolution de la perception sociale du corps en Europe, du XVIe siècle à nos jours :*

*« Au XVIe siècle, l'image sociale du corps est contrainte par les rituels religieux : le corps parfait est celui du Christ et de la noblesse chrétienne, tandis que le corps disgracieux est celui du peuple, celui du carnaval, païen. C'est le temps aussi des premières dissections. Au XVIIe siècle, les mœurs à la cour se raffinent. Le corps du roi est le corps céleste, qui s'élève vers la lumière, tandis que celui du pauvre, courbé, au milieu des animaux domestiques, incarne celui des ténèbres. Une « pédagogie des convenances » contraignante se développe dans les milieux nobles. Elle est destinée à sculpter concrètement le corps des enfants de la bonne société : par du mobilier, des outils pour redresser le dos, ou des vêtements comme le corset (Georges Vigarello, 1978). Aux XVIIIe et XIXe siècles, le corps est contrôlé de plus en plus efficacement et finement au niveau militaire, carcéral et scolaire, à des fins politiques et économiques (Michel Foucault, 1975). Le dresser, c'est (aussi) soumettre les esprits. Je montre ici différentes gravures : plans de casernes, salles de classes, premiers règlements scolaires et premiers cours de gymnastique scolaire (inspirés de l'armée). Au début du XXe siècle, avec le développement de la médecine et de la psychanalyse, c'est le corps et le psychisme qu'il s'agit de redresser simultanément : une bonne posture est synonyme d'équilibre et d'ascension sociale. La discipline et les sanctions s'abstraient : de moins en moins physiques et concrètes, elles*

*se manifestent au travers de paroles, de règlements écrits, d'horaires, d'organisations institutionnelles détaillées. À la fin du XXe et au début du XXIe siècle, sous l'érosion des repères culturels et religieux, les représentations sociales du corps sont éclatées. Paradoxalement, le corps est le sujet d'un investissement narcissique exacerbé, produisant une multiplication des pratiques dans différents domaines : diététiques, sportifs, médicaux, esthétiques, hygiéniques. »<sup>6</sup>*

Elle présente cette évolution également avec un diaporama.

À la fin de cet atelier, elle demande si leurs représentations ont évolué. En général, ils sont touchés par les dimensions théoriques développées dans le diaporama, notamment par “ *l'idée que leur position assise ou les normes qui régissent leur rapport au corps de l'élève sont le fruit d'une double histoire : la leur propre et celle de l'humanité* ”. Valérie Vincent conclut sur l'importance de “ *la recherche d'une conscience plus fine des normes qui régissent le corps des individus : l'enseignant devrait savoir d'où vient la norme consistant à bien se tenir à l'école ; savoir qu'elle permet d'un côté l'évolution de la civilisation, mais qu'elle peut ne pas être en accord avec nos besoins humains et relationnels.* ”

La place du corps dans l'apprentissage représente donc la forme scolaire, le bien-être des élèves, la réussite des élèves, la construction de l'identité, l'estime de soi. Prendre en compte cette dimension c'est reconnaître que le mouvement comme l'immobilité influencent l'apprentissage et les enseignements, et que le corps est le premier outil des individus pour apprendre. (Gaussel, 2018)

---

<sup>6</sup> VINCENT Valérie, *Corps dressé, esprit soumis?*, Les Cahiers Pédagogiques N°497, 2012, pages 12 à 13

## **2. 2. Transmission des techniques corporelles, conscience de l'utilisation du corps**

Alors, comment prendre en considération le corps, plus techniquement ? Car faire de la musique, jouer un instrument demande forcément un usage du corps, voir une maîtrise du corps, qui font appel à des techniques corporelles.

Marcel Mauss, sociologue et anthropologue français, a défini les techniques du corps comme *“les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps”*<sup>7</sup>. Il précise qu'un enseignement de la technique met en oeuvre des apprentissages. Mauss appelle *“habitus”* un marquage social du corps, il est *« ce qui est vécu comme naturel, ce sur quoi l'action consciente n'a pas de prise »*<sup>8</sup>. Ces « habitudes » varient surtout avec les sociétés, les éducations, les convenances et les modes, les prestiges selon Mauss.

*« Dans tous ces éléments de l'art d'utiliser le corps humain les faits d'éducation dominaient. La notion d'éducation pouvait se superposer à la notion d'imitation. Car il y a des enfants en particulier qui ont des facultés très grandes d'imitation, d'autres de très faibles, mais tous passent par la même éducation, de sorte que nous pouvons comprendre la suite des enchaînements. Ce qui se passe, c'est une imitation prestigieuse. L'enfant, l'adulte, imite des actes qui ont réussi et qu'il a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui. L'acte s'impose du dehors, d'en haut, fût-il un acte exclusivement biologique, concernant son corps. L'individu emprunte la série des mouvements dont il est composé à l'acte exécuté devant lui*

---

<sup>7</sup> MAUSS Marcel, *Les techniques du corps*, Journal de Psychologie XXXII,1934

<sup>8</sup> Idem

*ou avec lui par les autres.»<sup>9</sup>*

Pour Mauss, les techniques du corps sont “le premier outil des individus”, c’est une construction sociale, imposée par et pour l’autorité sociale. Dans toute société, tout le monde sait et doit savoir et apprendre ce qu’il doit dans toutes conditions, et l’objectif fondamental de toutes ces techniques consiste à adapter le corps à l’usage et l’utilité sociale. L’éducation du corps est construite historiquement, par la société des individus.

Claire Noisette décrit un exemple concret dans son livre pour apprendre le rythme corporellement, en décrivant une séance : c’est un cours collectif. L’enseignant place les élèves en cercle, en position debout et détendue. Il claque des doigts avec une pulsation régulière, pas trop vite, en représentant la pulsation comme un “*battement du coeur de la musique*”<sup>10</sup>, qui va résonner comme un “*énorme instrument à l’intérieurs de nous*”<sup>11</sup>. Ce travail technique corporel devient à un travail vocal puis rythmique qui prépare à une phase de construction. Ce cours lie la technique corporelle et l’écoute, le son.

*« Pour Claire Noisette, la sensation de la pulsation, la notion de rythme, ne peuvent être établies sans équilibre corporel et placement préalables. Le travail rythmique corporel comporte les éléments suivants: l’intériorisation, la sensation de pulsation régulière, du binaire et du ternaire, l’entraînement à la maîtrise du «mouvement juste», pour lui-même ou pour un son à sa place dans le temps. »<sup>12</sup>*

*« Au cours d’une petite enquête auprès des anciens élèves et des professeurs de musique, Claire Noisette a constaté de nombreuses qualités chez les élèves ayant suivi ce cours d’initiation. Il en ressort*

---

<sup>9</sup> MAUSS Marcel, *Les techniques du corps*, Journal de Psychologie XXXII, 1934

<sup>10</sup> NOISETTE, Claire, *L’enfant, le geste et le son, une initiation commune à la musique et à la danse*, Cité de la musique, Paris, 1997

<sup>11</sup> Idem

<sup>12</sup> BERMONT Myriam, *Apprendre par corps*, Mémoire CEFEDM de Rhône-Alpes, 2013

*que la pulsation et la notion de rythme sont installés, que le rapport au physique à l'instrument est plus sain, moins crispé, qu'ils ont une bonne écoute et que la perception sensorielle est bien développée. Les professeurs leur parlent de façon musicale car ils ont acquis le vocabulaire et le langage spécifique à chaque discipline artistique, choisissant et précisant des mots par rapport à ses sensations. »<sup>13</sup>*

### **2. 3. Gestes musicaux et conscience du corps**

Isabelle LOISELEUX, Professeur de la classe de « Préparation physique et mentale » au Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse de Paris, qui est également musicienne amateur, a écrit un article sur le lien entre les gestes musicaux et la conscience du corps dans l'apprentissage. Loiseleux écrit au tout début de son article que demander de jouer un instrument au débutant demande à la fois de gérer son lien entre le corps, le mental et le son, ce qui paraît évident mais est souvent oublié dans l'enseignement de l'instrument. La problématique qu'elle pose est de la contrainte à la liberté du geste, à la liberté d'expression. L'apprentissage d'un instrument met en jeu un très grand nombre de processus, comme l'audition, la mémoire, la planification, le contrôle moteur, la notion de temps et les émotions.

*« Je ne cesse de mesurer l'impact du manque de conscience corporelle en général, autant dans l'apprentissage, dans l'exécution que dans la transmission du savoir-faire. »<sup>14</sup>*

Loiseleux ne parle pas que des débutants, elle parle également pour les musiciens professionnels. Comme elle enseigne au CNSMDP, elle voit

---

<sup>13</sup> FREY Jessica, *Comment harmoniser corps et musique dès l'apprentissage*, mémoire CEFEDM de Normandie, 2010

<sup>14</sup> LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoir-faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

beaucoup de musiciens qui travaillent des heures et des heures, tous les jours. Selon Loiseleux, le musicien professionnel s'expose à des problèmes de santé, et selon la gravité de ces problèmes, la liberté du geste technique, la mémoire et la concentration sont affectées.

*« Doit-on cantonner le rapport au corps à de « simples » questions de tensions musculaires et de justesse de postures ? Ne serait-il pas temps d'établir explicitement dans l'enseignement à tous les niveaux ce lien entre savoir-faire et conscience corporelle et d'en tirer les conséquences ? »<sup>15</sup>*

Loiseleux se pose des questions ;

*« Pourquoi le savoir-faire du musicien devrait-il apparaître comme par magie sans être explicité en amont de l'apprentissage technique de l'instrument puis organisé à mesure de l'évolution du musicien ? Quel impact cela a-t-il sur l'apprentissage en général ? »*

*« Quel impact ce manque d'éducation corporelle a-t-il sur la santé du musicien mais aussi sur sa technicité, sur sa qualité de son, sur sa capacité à interpréter ? »*

*« Quel impact également sur la transmission du geste, l'enseignement ? Quelles solutions pouvons-nous envisager ? »*

Loiseleux dit que *« sans indication ni conscience précises concernant son propre corps, un débutant construit postures et mouvements à l'instrument comme il le peut »*, ce qui peut créer plus de douleur et de tensions, plus de difficultés techniques. Cela peut provoquer le découragement et l'abandon de l'instrument par les élèves.

Alors, qu'est ce que la « conscience du corps » ? Pour Loiseleux, c'est

---

<sup>15</sup> LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoirfaire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

« la proprioception ou conscience de soi ». Dans les sensations proprioceptives, il y a trois catégories : la première est le sens kinesthésique, comme la sensation du mouvement passif ou actif, de la résistance au mouvement, de la pression du poids, de la position des différentes parties du corps. La deuxième est celle de la sensibilité vestibulaire comme la sensation de la position dans l'espace provenant de l'oreille interne. La troisième est la sensibilité viscérale comme les impressions diverses issues des différents organes internes, comme ceux de la digestion et de l'excrétion. Tous ces capteurs de différentes parties donnent des informations extérieures et intérieures, et ces renseignements s'enregistrent dans notre cerveau qui envoie des signaux en fonction des différents besoins.

La proprioception pour les musiciens selon Loiseleux est le placement par rapport à l'instrument, la tension ou la détente, l'état des articulations, les informations internes (chaud, froid, pression, respiration, etc.), et c'est la proprioception qui informe le cerveau, qui construit la posture et le geste. Donc une mauvaise qualité de cette proprioception crée une mauvaise qualité de l'information, un mauvais geste, une mauvaise posture. L'importance est de prendre conscience de la totalité de l'utilisation de son corps, pas seulement les endroits qu'on utilise pour jouer (mains, bouche etc).

Loiseleux évoque également la santé des musiciens. Les musiciens ont souvent l'habitude d'avoir des douleurs, mais elle confirme que ce n'est pas normal. Quand nous avons l'habitude de souffrir, c'est la volonté qui intervient, qui est quelque chose de positif, mais cette volonté peut être aussi une "*arme contre soit-même*"<sup>16</sup>.

Loiseleux ouvre des pistes de travail pour les enseignants de musique en proposant d'aborder avec les élèves des notions d'anatomie, des techniques d'échauffement qui stimulent la proprioception et préviennent les

---

<sup>16</sup> LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoirfaire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

problèmes musculaires et articulaires, des techniques de respirations ainsi que la pratique physique en général, pour mieux gérer la respiration, les émotions et pour avoir moins de tensions qui peuvent décourager les débutants.

Il semble que nous pouvons avancer que ces modalités d'enseignements sont aussi efficaces, comme elle le précise dans son article, pour les musiciens professionnels et constituent une approche qu'on pourrait qualifier de sensible.

### **3. Méthodologie de la recherche**

#### **Outils méthodologiques**

##### **Entretiens semi-directifs**

Pour aller plus loin dans mes recherches, il me semblait nécessaire de faire une enquête qualitative.

*«L'ethnographie possède certaines caractéristiques communes aux autres approches qualitatives de recherche. Ainsi, le chercheur est le principal instrument de recherche et son travail a lieu directement sur le terrain. De plus, le processus de l'ethnographie est cyclique, c'est-à-dire que l'échantillonnage, la collecte des données et l'analyse des données se produisent de manière concomitante et "itérative". Toutefois, elle possède également des caractéristiques qui lui sont propres et qui la distinguent. Ces caractéristiques sont maintenant présentées soit : l'importance du contexte socioculturel, l'utilisation d'un cadre de référence, la tension entre les perspectives émique et*

*étique, la triangulation et l'ampleur des phénomènes étudiés.»<sup>17</sup>*

Mon enquête de terrain s'est réalisée sous forme de trois entretiens avec une grille d'entretien<sup>18</sup>. A l'origine, j'ai voulu faire quatre entretiens. J'ai réalisé le premier entretien avec une saxophoniste japonaise car je suis également japonaise et je pensais que commencer par un entretien dans ma langue natale faciliterait la façon d'aborder le sujet, mais j'ai eu des difficultés pour conduire cet entretien et les résultats n'ont pas été satisfaisants puisque je n'ai pas réussi à aborder le sujet. Donc j'ai décidé de faire trois autres entretiens semi-directifs pour recueillir des informations sur la thématique du corps dans l'apprentissage de la musique.

Le premier entretien a été réalisé auprès d'une professeur de chant, qui travaille dans une école associative et qui donne des cours particulier chez les gens. Elle est également sophrologue. Je souhaitais réaliser cet entretien avec elle car la voix est un instrument qui demande beaucoup de travail de maîtrise du corps, en tout cas cette conscience du corps est plus attendue dans le chant que pour les autres instruments. Même si les autres instruments abordent parfois ce travail corporel j'ai voulu avoir un autre point de vue qu'un instrumentiste comme nous, qui a son instrument en dehors de son corps. De plus, comme elle maîtrise la sophrologie, j'ai voulu réaliser cet entretien car je savais que le corps était un sujet important pour elle.

Le deuxième entretien a été réalisé auprès d'un de mes élèves saxophonistes de 9 ans, qui a seulement débuté le saxophone au début d'année, donc qui a juste 7 mois d'expérience de saxophone. Il me semblait qu'il était intéressant de réaliser un entretien avec lui car je voulais voir comment il pense son apprentissage du saxophone, en lien avec le corps, ou,

---

<sup>17</sup> BOURBONNAIS Anne, *L'ethnographie pour la recherche infirmière, une méthode judicieuse pour mieux comprendre les comportements humains dans leur contexte*, Recherche en soins infirmiers, N° 120, 2015, p. 23-34.

<sup>18</sup> Voir Annexe 1

au contraire, est-ce qu'un manque de conscience du corps peut apparaître, car le saxophone est tout nouveau pour lui.

Le troisième entretien a été réalisé auprès d'un professeur de saxophone qui enseigne dans un Conservatoire Rayonnement Départemental. Il a plus de vingt ans d'expérience d'enseignement de saxophone et il a étudié au Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris, donc il a une grande carrière autant que musicien. J'ai voulu réaliser un entretien avec lui pour comprendre la place qu'il donne à la notion du corps, comment il aborde la notion de techniques corporelles, spécifiquement dans son enseignement du saxophone.

#### **4. Analyses des données recueillies**

Je dois préciser que j'ai essayé de ne pas donner le thème de mon mémoire aux personnes interrogées pour ne pas les influencer dans leurs réponses et je voulais voir si la préoccupation du corps allait être évoquée spontanément par mes interlocuteurs.

La durée des entretiens n'est pas la même. Celui d'un élève à moi est plus court car c'est difficile pour lui je pense, de répondre à un entretien de ce type. Il me semble qu'étant donnée que je suis son enseignante il cherche la "bonne" réponse à donner et ne comprend pas que je puisse chercher des informations à partir de son expérience.

##### **4. 1. Les effets corporels de l'apprentissage du saxophone**

Dans les deux entretiens avec les enseignants, on peut constater que jouer d'un instrument a des effets sur le corps, comme l'écrit Loiseleux. Ces répercussions peuvent être négatives et se traduire par une souffrance corporelle.

Alors comment dans l'apprentissage de saxophone, envisage-t-on de

prendre en compte la condition corporelle du musicien ?

Lors de l'entretien avec un de mes élèves, je lui ai demandé s'il ressentait toujours une douleur car il m'avait signalé lors d'un cours qu'il avait le cou et les épaules douloureuses. Il m'a répondu qu'il avait senti "une fois" la douleur, et qu'il ne la sentait plus. Il me semble plutôt qu'il s'est familiarisé avec la douleur, comme Loiseleux l'indique dans son article. Il s'est habitué au poids de saxophone, qui le faisait souffrir quand il a débuté le saxophone. Cette habitude est quelque chose qui peut être dangereux.

*« c'est normal d'avoir mal lorsqu'on joue », ai-je trop souvent entendu. Non, cela n'est pas « normal », c'est le signe d'un déséquilibre et il sera beaucoup plus sain de le résoudre plutôt que simplement chercher à en traiter les conséquences que seront les TMS (= troubles musculo squelettiques) à différents stades.»<sup>19</sup>*

De fait, on peut constater que les tensions corporelles ou la douleur sont souvent inconscients chez les élèves.

Le professeur de saxophone que j'ai interrogé m'a dit que les petits élèves signalent rarement la douleur ou des tensions car ils ne pratiquent pas beaucoup le saxophone.

**Y :** *« Est-ce que vous avez déjà eu des élèves qui souffrent à cause de la pratique du saxophone ? »*

**S :** *« Oui, pas trop chez les petits car franchement, ils ne travaillent pas des heures et des heures. Car la douleur est souvent liée au travail.*

*»<sup>20</sup>*

On peut trouver ici un paradoxe par rapport à ce que mon élève interrogé m'a

---

<sup>19</sup> LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoir faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

<sup>20</sup> Voir Annexe 4

dit. L'élève avait une douleur immédiate à cause du poids de saxophone qui est pendu autour de son cou et ses épaules. Donc sa douleur n'était pas lié à la quantité du travail, elle venait directement de l'instrument. J'ai déjà eu des élèves qui me signalement le même problème pendant le cours, « Ah c'est trop lourd » ou « J'ai mal au cou » par exemple. Je crois que tous les élèves ne me le signalent pas tout le temps, mais je pense que c'est important de penser à l'impact que cela a pour le corps. Cela est lié à ce que Loiseleux dit, à la conscience du corps, à la proprioception (dans ce cas, c'est le sens kinesthésique). Si l'élève ressent que le saxophone est lourd et qu'il fait mal au cou ou aux épaules, cela peut être un motif négatif de l'image du saxophone et peut décourager les élèves.

Lors de l'entretien avec une professeur de chant et également sophrologue, nous pouvons trouver un point intéressant. Au début de l'entretien, elle précise que la conscience du corps est importante pour le chant, elle parle beaucoup du corps quand elle fait le récit de son expérience.

*A : « ...ce qui était le plus difficile, c'est d'accorder le naturel à une nouvelle pratique. Comme je ne découvrais pas l'instrument et que l'instrument n'est pas en dehors de moi, il fallait que je règle des choses dont je n'avais pas conscience, comme le réglage de la respiration, que je prenne conscience de muscles dans mon corps dont j'avais aucune conscience. »<sup>21</sup>*

Quand je lui ai demandé ce qui était le plus important dans son enseignement, elle a répondu que c'était la « personne » donc si on reprend Laplantine “*le corps-sujet*” bien qu'elle insiste davantage sur l'aspect social, l'être bien ensemble. Mais lorsque ma question a porté sur ce qui était le plus important dans l'apprentissage de la musique, sa réponse ma surprise, c'était les « répertoires ».

---

<sup>21</sup> Voir Annexe 2

*A : « Alors, pour moi, la personne est le plus important. ... c'est d'abord se sentir bien ensemble. »*

*A : « Alors, pour moi dans le chant, ce qui est essentiel c'est d'arriver à trouver son répertoire. »<sup>22</sup>*

Donc on peut constater que ce n'est pas le corps auquel elle donne une place centrale dans son enseignement mais le répertoire. Plus tard dans l'entretien, elle évoque la respiration, en parlant également des « tensions inutiles » qui sont importantes dans la sophrologie. Mais après quand je lui ai demandé si elle avait une douleur dans sa pratique, elle fait référence à des « tensions de stress » ressenties face à ses élèves, qui se traduisent par un mal aux oreilles et aux épaules. Cette psychosomatisation ne semble pas immédiatement conscientisée et c'est notre question qui semble la révéler.

*A : « Oui, c'est globalement l'oreille. Alors, les tensions de stress, parce que le rapport, face à face aux élèves, est extrêmement stressant. »<sup>23</sup>*

C'est assez surprenant d'entendre cela de la part d'une sophrologue car la sophrologie est un outil pour se détendre en prenant conscience du corps, comme elle le précise en début d'entretien.. En plus, ces tensions liées au stress peuvent être dangereuses pour une chanteuse, et la rendre aphone par exemple.

Ces tensions liées au stress apparaissent souvent chez les élèves adultes. Un exemple en est donné pendant l'entretien avec le professeur de saxophone.

*S : « J'ai eu vraiment une élève adulte, que c'était impossible de sortir un son pendant 3 mois. Donc ça m'a arrivé juste une fois et j'ai dit « je*

---

<sup>22</sup> Voir Annexe 2

<sup>23</sup> Idem

*suis désolé, mais je n'arrive pas ». Mais elle était toute coincée de partout.... »<sup>24</sup>*

Souvent chez les élèves “coincés”, c’est-à-dire crispés ils ne sont pas conscients des nombreuses tensions musculaires qu’ils mettent en oeuvre lorsqu’ils jouent du saxophone, ce qui gêne leur pratique musicale. Justement c’est là qu’on peut travailler la “conscience du corps”, pour qu’ils localisent les points de crispations, des tensions dont ils n’ont pas besoin, pour ensuite s’en libérer pour retrouver le plaisir de jouer sans douleur.

#### **4. 2. Apprendre le saxophone en jouant avec une disponibilité corporelle**

Lors des cours d’instruments de musique, on insiste beaucoup sur la “bonne” posture. Mais qu’est-ce la “bonne” posture exactement ? On peut trouver un exemple dans l’entretien avec le professeur de saxophone.

***S** : « au début de chaque cours, « mets ton cordelier plus haut », « mets toi sur tes deux pieds », « baisses tes épaules », « joues comme ça en face »... voilà, dès le premier cours, j’en parle tout le temps tout le temps...»<sup>25</sup>*

On peut constater qu’on discipline le corps, on dresse le corps en donnant des indications comme cela. Dans cet exemple, le professeur dit « *baisses tes épaules* », mais c’est difficile de baisser les épaules quand on ne sait pas qu’on monte les épaules et comment “baisser” les épaules. D’ailleurs, selon Emile GUILLEMETTE<sup>26</sup>, “baisser les épaules” n’est pas tout à fait juste comme expression, car finalement les épaules sont basses quand on est détendu, pas quand on pense “baisser les épaules”. Mais on ne peut pas non

---

<sup>24</sup> Voir Annexe 4

<sup>25</sup> Voir Annexe 4

<sup>26</sup> GUILLEMETTE Émilie, danseuse et formatrice des cours AFCM au CEFEDM de Normandie.

plus laisser les élèves adopter n'importe quelle posture, car souvent imposer une position, c'est pour que les élèves n'aient pas de douleur à cause de la pratique musicale, et pour qu'ils puissent se sentir à l'aise à reproduire le son.

Alors, comment apprendre en passant de l'élève contraint à se tenir droit selon les normes sociales à un élève qui trouve sa posture idéale pour jouer, le rendre disponible ? Comme j'ai indiqué dans la partie théorique, selon LOISELEUX, il est important en premier lieu d'avoir une conscience du corps sans instrument. Sinon on peut former un musicien "à l'envers"<sup>27</sup>. Si on ne fait pas prendre conscience du corps à l'élève, celui-ci ne saura jamais qu'il a les épaules qui touchent presque aux oreilles pour respirer, qu'il a des "tensions inutiles". La conscience du corps permet de construire une posture "juste".

Cette conscience corporelle, cette attention fine aux sensations vont permettre à l'élève de "s'accorder" lui-même, pour la posture mais également pour le son. Pendant l'entretien avec le professeur de saxophone, celui rend compte de son expérience dans ce domaine de la conscientisation du corps.

*« S : Puis ça vient de mon enseignement par rapport à tout l'aspect relâchement, et par rapport à l'aspect comme « caisse de résonance ». J'avais fait une expérience que quand t'appuie à fond sur une clé, le son change un peu. C'est parce que tu es contracté. Quand ton corps est contracté, ton corps ne vibre pas et ton instrument ne vas pas sonner. »<sup>28</sup>*

Il constate avec l'expérience, que le son produit par le musicien n'est pas seulement lié à sa maîtrise technique mais à sa capacité de conscientiser

---

<sup>27</sup> LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoir faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

<sup>28</sup> Voir Annexe 4

l'état de relâchement corporel pendant l'exécution du morceau.

LOISELEUX parle également de cette résonance du corps, qu'elle appelle « *écoute corporelle* ».

*« Ce qui nous intéressera ici c'est que plus le corps sera détendu, plus les structures « molles » seront relaxées, plus l'onde sonore se propagera rapidement jusqu'aux os, la cochlée puis jusqu'au cerveau. Cette écoute intérieure (que font la plupart du temps inconsciemment les musiciens) leur permet d'ajuster immédiatement la production du son (justesse, intensité, profondeur, etc.) en fonction de ce qu'ils souhaitent obtenir. »*<sup>29</sup>

Donc prendre conscience du corps, par l'écoute de soi, permettra également d'améliorer le son, qui est souvent un sujet très important dans l'apprentissage du saxophone.

#### **4. 3. Les enjeux d'un apprentissage du saxophone par corps**

Dans le Schéma National d'Orientation Pédagogique de l'enseignement initial de la musique de 2008, on trouve peu de propositions sur le corps. Dans les objectifs pour l'Éveil, il est marqué « *s'approprier des approches globales et inventives (la voix, le corps, les instruments) sans obligation de résultat technique immédiat* ». Et dans le contenu d'enseignement, il est proposé « *Pratique collective du chant, activités corporelles, expression artistique* ». Cette proposition rejoint celle d'Isabelle NOISETTE, de s'approprier la musique corporellement. Mais après l'Éveil, on ne considère plus la place du corps nécessaire dans l'apprentissage de musique ?

---

<sup>29</sup> LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoir faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

Le professeur de saxophone que j'ai interrogé pense que nous devons "inventer" le geste musical, car nous avons un instrument qui nécessite peu de geste pour en jouer, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de grands gestes, par exemple comme les mouvements de bras des violonistes avec un archer, ou des pianistes qui écartent les bras pour jouer des grandes octaves.

**S** : « *Nous, on n'a pas de « geste », tu sais, les violonistes font ça (en montrant le geste de l'archer), ils comprennent où ils vont. Nous on n'a pas ce genre de geste donc il faut inventer un peu, dans la maîtrise de la respiration par exemple. »*

On peut constater que jouer du saxophone ne demande pas d'engager une motricité visible, mais il y a quand même des gestes intérieurs, comme la respiration par exemple. Souvent, les élèves ont des difficultés pour soutenir le souffle, c'est-à-dire qu'ils manquent de vitesse d'air quand ils soufflent. Comme c'est un instrument qui peut produire un son sans effort de ce soutien de souffle, les élèves ont tendance à ne pas faire des efforts pour soutenir le son. Mais quand il manque ce soutien, le son est creux et l'intonation du son ne peut plus se moduler. Il me semble que cette idée de "l'invention du geste" peut aider à ce travail de soutien de l'air.

Je trouve que les enjeux d'apprentissage du saxophone par corps sont liés à ce travail de conscientisation corporelle comme je l'ai décrit précédemment, nous n'avons pas un grand engagement gestuel dans notre jeu de saxophoniste et les élèves ou même les professeurs oublient la base : nous utilisons le corps pour jouer du saxophone. Souvent quand on parle du corps dans l'enseignement de saxophone c'est quand on "dresse" le corps des élèves pour la posture, mais si on repart de l'idée anthropologique comme j'ai évoqué dans la première partie du cadre théorique, "je suis un corps et non j'ai un corps", nous pouvons considérer que le corps est également à travailler, conscientiser autant que le saxophone, et nous pouvons parler plus du corps non pour le dressage, mais pour identifier son instrument et sa

musique.

## **5. Conclusion**

Au travers l'écriture de ce mémoire et de ces recherches, mon point de vue par rapport au corps dans l'apprentissage du saxophone a évolué. La première chose qui m'a surprise, c'est quand j'ai commencé à faire mes recherches, j'ai voulu consulter les ressources scientifiques en japonais car c'est un sujet assez complexe, difficile à comprendre quand on fait des recherches dans une autre langue que la langue natale. En résultat, je n'ai quasiment pas trouvé de textes scientifiques dans le domaine de l'enseignement musical, les Sciences de l'éducation ou l'anthropologie en japonais à part quelques mémoires. Cela signifie que ce sujet est rarement traité, comme je l'ai indiqué dans l'introduction. Dans ma formation que j'ai eu en tant que musicienne, mon corps était dressé. Je peux maintenant analyser la difficulté que j'ai eue quand je débutais le saxophone, de ne pas pouvoir sortir le son avec l'embouchure attendue par mon professeur : ce n'était pas une "mauvaise embouchure" que j'avais, c'était simplement une embouchure qui convenait à mon professeur, mais pas pour moi.

Je trouve qu'il est important que les enseignants de pratique musicale puissent se poser des questions sur le rapport au corps. Ceux qui se posent des questions à ce sujet ne réagissent pas pareil que ceux qui ne se sont jamais interrogés sur le corps. Je me suis posée des questions sur ce thème car nous avons eu des cours sur les corps des musiciens dans le cadre de la formation du CEFEDM de Normandie. Mais toutes les formations des enseignants de musique n'ont pas de cours sur le corps. Même avant qu'on parle de la formation des enseignants, est-ce qu'on ne peut pas parler du corps quand on débute l'instrument ? Au Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse, ils ont le cours de "Préparation physique et mentale du musicien" qui parle du corps, mais pourquoi pas dans les autres

conservatoires, même pour les 1er cycle ? Et encore, ce cours au CNSMDP est optionnel. Je trouve que la place du corps dans l'enseignement musical est un sujet qui devrait être développé plus globalement et obligatoirement dans tous les cursus. Mettre l'accent sur un apprentissage par corps permettra aux élèves de pouvoir jouer sans être "soumis" à des contraintes corporelles (conscientes ou inconscientes) quand ils ont un instrument dans les mains, et de pouvoir se libérer des douleurs et des tensions qui mettent certains en souffrance.

Dans notre métier d'enseignants d'instruments, nous devons faire travailler pleins de chose en peu de temps. On voit nos élèves une fois 30 minutes. Souvent nous sommes préoccupé par les techniques instrumentales, ou pour la finalité des pièces qu'ils travaillent, car il y a des examens, des auditions etc... ce qui fait qu'on oublie que le corps d'élèves est là, qui a une capacité d'apprendre naturellement. Prendre une conscience dessus permettra peut-être de faciliter certaines notions à apprendre, voir simplifier les tâches pour les élèves, et également pour les enseignants.



## 6. Bibliographie

ANDRIEU Bernard, *La santé biotechnologique du corps-sujet*, Revue philosophique de la France et de l'étranger, 2004

ANVAL André, "Apprendre par corps" ou comment associer climat et réussite scolaire, Association Française des Acteurs de l'Éducation N°152, 2016, pages 85 à 89

BERMONT Myriam, *Apprendre par corps*, Mémoire CEFEDM de Rhône-Alpes, 2013

BOURBONNAIS Anne, *L'ethnographie pour la recherche infirmière, une méthode judicieuse pour mieux comprendre les comportements humains dans leur contexte*, Recherche en soins infirmiers, N° 120, 2015, pages 23 à 34

DESROCHES Monique, STÉVANCE Sophie & LACASSE Serge, *Quand la musique prend corps*, Press de l'Université de Montréal, 2014

FOURNIER Laurent-Sébastien et RAVENEAU Gilles, *Anthropologie des usages sociaux et culturels du corps*, Journal des anthropologues 112-113, 2008

FREY Jessica, *Comment harmoniser corps et musique dès l'apprentissage*, Mémoire CEFEDM de Normandie, 2010

GAUSSEL Marie, *Que fait le corps à l'école ?*, Dossier de veille de l'IFÉ N°126, 2018

KITAMURA Taku, 「身体知」形成を基軸とした授業改善の視座 (proposition traduction : Point de vue pour améliorer les enseignements avec la "connaissances corporels"), Mémoire Association Japonais de l'Éducation à l'École N°17, 2002, Pages 73 à 85

LAPLANTINE François, *La Description ethnographique*, Paris, Éditions Nathan, 2002

LAVRILLEUX Guy, *Être ou avoir ?*, Les Cahiers Pédagogiques N°497, 2012, pages 14 à 15

LÉONARDI Cécile, « *Sylvia Faure, Apprendre par corps, Socio-anthropologie des techniques de danse. Paris, La Dispute, 2000* »,

*Sociologie de l'Art*, 2003, Pages 189 à 194

LOISELEUX Isabelle, *Du geste au savoir faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste*, La Revue du Conservatoire N°3, 2014

LUSLEY Antoine, *La place du corps dans l'enseignement du trombone*, Mémoire CEFEDM de Normandie, 2017

NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son – une initiation commune à la musique et à la danse*, Cité de la musique, Paris, 1997

MAUSS Marcel, *Les techniques du corps*, Journal de Psychologie XXXII,1934

VINCENT Valérie, *Corps dressé, esprit soumis ?*, Les Cahiers Pédagogiques N°497, 2012, pages 12 à 13

YOON Esther, *La conscience corporelle dans la pratique instrumentale*, Mémoire CEFEDM Rhône-Alpes, 2011

## **7. Annexes**

### Annexe 1 :

#### **Grilles d'entretien**

Bonjour, je m'appelle... et je suis étudiante au CEFEDM de Rouen. Pourriez vous me parler de votre métier d'enseignant-e en musique (ou de musicien-ne) comment vous avez commencé, votre rapport à l'instrument....

Thématiques:

- La rencontre avec l'instrument
- Votre méthode de travail
- Focalisation de l'attention lors de l'enseignement, lors de l'exercice technique
- La chose la plus importante dans l'apprentissage de la musique
- Ce qui fait obstacle ou blocage pour enseigner ou travailler
- Douleur et pratique musicale

Annexe 2 :

**Entretien d'une professeur de chant en école de musique  
associative et chez les particuliers**

Réalisé le mercredi 3 avril à 13h30

**Lieu :** À l'école de musique où elle et moi travaillons. Nous étions en pause déjeuner et nous avions assez de temps pour cet entretien.

**Y :** Bonjour Madame, je suis étudiante au CEFEDM de Normandie actuellement, mais tout ça tu le sais... (rire) Je t'ai demandé de faire cet entretien pour mon mémoire. Est-ce que je peux te poser quelques questions par rapport à ton métier?

**A :** Oui bien sûr.

**Y :** Est-ce que tout d'abord tu pourrais me raconter ta première rencontre avec ton instrument ? Donc pour toi, c'est le chant. Comment ça s'était passé au début, quand tu as commencé ?

**A :** Alors, tu veux dire quand est-ce que j'ai commencé les cours de chant?

**Y :** Pas forcément le cours, mais oui pourquoi tu as commencé à prendre les cours aussi.

**A :** Alors, moi j'ai commencé à chanter très tôt, toute petite. Je chantais tout le temps à la maison. Et en fait j'ai commencé des cours de théâtre, je devais avoir 10 ans, et c'est lors d'un spectacle du théâtre qu'on m'a demandé de chanter. Et on s'est rendu compte que je chantais juste, et que je chantais en rythme, et qu'il se passait quelque chose quand je chantais. Et c'est ça qui m'a poussé à prendre les cours de chant quand les gens m'ont dit « il se passe

vraiment quelque chose quand tu chantes ». Et là, j'avais 15 ans quand j'ai commencé les cours de chant.

**Y :** D'accord. Est-ce qu'il y avait des difficultés pour toi au début ? Comme tu chantais déjà avant, est-ce que ça tu as changé quelque chose ?

**A :** Ce qui a changé des choses, c'est le rapport à la musique. C'est à dire que je suis entrée tout d'un coup dans un monde où il y avait un langage. Donc j'ai rencontré le solfège, j'ai rencontré des professeurs de musique, donc tout un monde autour. Pour le chant, ce qui était le plus difficile, c'est d'accorder le naturel à une nouvelle pratique. Comme je ne découvrais pas l'instrument et que l'instrument n'est pas en dehors de moi, il fallait que je règle des choses dont je n'avais pas conscience, comme le réglage de la respiration, que je prenne conscience de muscles dans mon corps dont j'avais aucune conscience. Et puis de faire en sorte que ces mouvements restent naturels puisqu'il fallait que j'ai la prononciation parlée, qu'on comprenne, parce que dans le chant tu as aussi des textes, pas toujours mais dans beaucoup d'oeuvre il y a du texte. Et du coup de pouvoir m'adapter, d'adapter les mouvements par rapport à l'instrument mais aussi par rapport à la parole, donc garder aussi quelque chose qui soit cohérent. Donc garder aussi ma manière de parler quand je chante.

**Y :** D'accord.

**A :** Ça, ce n'était pas évident.

**Y :** Donc c'était quelque chose que tu ne te posais pas la question avant de commencer à prendre les cours.

**A :** Pas du tout.

**Y :** Donc quand tu as commencé les cours, toutes les consciences du corps

sont apparues ?

**A :** Oui c'est ça, pour les postures, comment je me posais face à des gens, j'ai découvert beaucoup de choses. Du coup, avant d'avoir un résultat différent, c'est surtout d'avoir pris conscience que j'avais un corps complètement en mouvement dans l'action de chanter. Ça a été très fort.

**Y :** C'est intéressant parce que comme c'est le chant, c'est toi qui est l'instrument, je crois que les chanteurs n'ont pas tout à fait la même conscience que nous. Car nous les instrumentistes, on sait très bien qu'on utilise nos corps pour jouer mais je trouve qu'on fait moins attention aux gestes du corps.

**A :** Et puis tu vois l'instrument à l'extérieur. Ce qui fait que tu peux régler des choses que tu vois. Nous, on ne le voit pas. Et en plus cet instrument, à la différence d'un instrument extérieur, c'est un instrument qui est joué mais aussi qu'on range. L'instrument vocal tu t'en sers pour parler et pour t'exprimer au quotidien. Donc c'est une part énorme de ton identité. Ce qui fait qu'il y a toute une dimension psychologique, et d'identité au sein du chant qui est très forte. Je dirais même que c'est primordial.

**Y :** D'accord, donc la voix c'est quelque chose avant tout pour toi. Maintenant j'aimerais te poser quelques questions liées à ton enseignement du chant. Est-ce que tu as une méthode quand tu enseignes?

**A :** Non. J'ai pleins d'outils, très différents. Mais je considère que la méthode est comme mettre un rond dans un carré. Tu peux, si le rond est un peu petit, mais personne correspond à une méthode. Donc il y a des usages des outils différents en fonction des gens. En plus je travaille sur des styles musicaux différents. D'abord parce que la culture de mes élèves est différente, ils ont plusieurs cultures, ou bien alors une culture très précise, puis après il y a la réalité de leur instrument qui par exemple est plus adapté à un style qu'un

autre. Il y a des voix qui s'épanouissent vraiment dans le classique, il y a des voix qui n'y retrouveront pas parce qu'ils ont une voix trop, parce que la voix a eu des accidents, et que ça ne marchera pas en classique. Ils vont se heurter à des difficultés constantes. Du coup ces gens là, ils seront plus adaptés à d'autres styles musicaux, et dans ce cas là la méthode classique ne marcherait absolument pas ! Donc il y a des multitudes de méthodes, et même je vais puiser dans des méthodes et des techniques qui sont des techniques de musique du monde par exemple, pour atteindre certains sons.

**Y :** Donc tu t'adaptes à la personne.

**A :** Oui, vraiment à la personne.

**Y :** Du coup par exemple, lors du premier cours d'un débutant, tu ne commenceras pas pareil pour tous les débutants?

**A :** Pas du tout. D'abord je commence toujours par un entretien, pour savoir d'où viennent les gens, pourquoi ils sont là, qu'est ce qu'ils attendent d'un cours. Étant donné qu'on n'est pas dans un conservatoire, il n'y pas à rentrer dans le moule d'une école, même si évidemment le moule est relatif, ce n'est pas une critique en soi. Ce n'est pas un jugement mais quand même on cherche certaine couleur, en tout cas certains parcours. Là, je ne suis pas dans cette dynamique, donc à partir de là, j'essaye de voir quels sont leurs attentes, et aussi, de prendre conscience de leur capacité de travail. Évidemment il y a une nuance entre de ce qu'ils disent et ce qu'ils vont faire, mais il y a des gens clairement que je sais qu'ils toucheront pas, qui pratiqueront pas dans la semaine, et au contraire, il y a des gens qui peuvent pratiquer très régulièrement. Je ne ferais pas la même chose. Ce n'est pas possible.

**Y :** Bien sûr. Est-ce qu'il y a des choses que tu fais particulièrement attention quand tu enseignes ou pas du tout?

**A:** Alors, pour moi, la personne est le plus important. Pour moi il y'a quelques choses de trouble dans la relation élève-professeur. J'ai toujours eu la sensation qu'en tant qu'élève, ils s'imaginent qu'ils doivent quelque chose à leur professeur, qu'ils doivent bien se comporter, bien faire ce que le professeur demande. Moi j'essaye de casser cette relation là parce que je crois que c'est une relation qui doit être au même niveau, parce que c'est une relation d'équipe. Je pense qu'un élève doit se sentir vraiment en confiance, et ne doit pas se fragiliser émotionnellement. Moi je ne crois pas, après c'est ma manière de fonctionner, qu'on avance en martyrisant les gens ou en collant la pression, personnellement. Je crois qu'on avance mieux en étant en sécurité et en étant à l'aise. Du coup j'essaye de partir de ce qu'ils savent faire, sans faire démagogie mais d'essayer de leur montrer de ce qu'ils ont réussi à faire au delà des difficultés. Donc finalement c'est d'abord se sentir bien ensemble.

**Y :** D'accord, donc se sentir bien ensemble, prof et élève, est le plus important pour toi. Et est-ce qu'il y a des choses que tu fais attention techniquement quand tu enseignes?

**A :** Alors, il y a pleins d'éléments que je fais attention, mais en fait, pour faire un son correct en chant, il y a des multitudes de paramètres, comme n'importe quel instrument. Ce qui est beaucoup trop. On ne peut pas gérer ça avec un débutant par exemple. Donc tu vas gérer un paramètre, mais en même temps on sait très bien qu'un paramètre, dépend des autres paramètres. Dans ces cas là, ce que je dis c'est qu'on essaye de faire tout en moyen, en essayant de préciser un des points. C'est-à-dire, on va essayer de se concentrer aujourd'hui, par exemple, sur l'un des éléments, bon ça pour le chant c'est essentiel, ce dont je parle beaucoup c'est la conscience de la respiration. Beaucoup d'élèves respirent mais ne savent pas qu'ils respirent. D'abord je leur dis « Est ce que tu sens ta respiration ? ». Si tu ne sens pas ta respiration, si tu ne sais pas que tu respire, alors tu peux être sûr que la

suite, en général, ne va pas... Au bout d'un moment ça devient automatique, on peut être un peu moins conscient de sa respiration, et encore ! Moi je considère qu'on doit être très présent à la qualité de sa respiration. Je pense que c'est pareil pour un instrument à vent, j'imagine.

**Y** : Oui, tout à fait.

**A** : Mais pour le chant, il y a une canadienne qui disait, ah, je me rappelle plus son nom... mais une chanteuse canadienne qui disait « à chaque respiration, c'est une nouvelle chance ». Attends je vais essayer de trouver son nom... (Elle utilise son ordinateur pour trouver le nom de la chanteuse canadienne) Barbara Hannigan ! Qui disait en interview qu'à chaque respiration dans une oeuvre, c'est une nouvelle chance. Et effectivement c'est à dire que c'est tout un monde qui réapparaît. On reprend tout à zéro quelque soit la difficulté. Donc c'est d'abord, la qualité de respiration !

**Y** : Est-ce que tu as un exemple concret des conseils que tu donnes à tes élèves pour ce travail de conscience de la respiration ?

**A** : Moi j'utilise la sophrologie pour le coup, pour la conscience de la respiration. Parce qu'on parle souvent d'apprendre à respirer, mais je crois pas qu'on apprend à respirer, je crois qu'on apprend à maîtriser de souffle. C'est une autre histoire. Comment expirer. Mais l'inspiration précède l'expiration. Et la qualité d'inspiration, on ne peut pas l'apprendre. Ce qu'on peut faire, c'est trouver une forme de détente. Du coup je vais utiliser des outils comme la sophrologie pour que les gens sentent une respiration pleine et détendue.

**Y** : Du coup tu utilises cet exercice de sophrologie même pendant le cours de chant ?

**A** : Oui, beaucoup, mais sans leur dire que c'est des exercices de sophrologie.

J'utilise cet outil, voilà je leur demande de vraiment se concentrer sur le corps, de sentir les différentes parties de leur corps, puis se concentrer comment ça fonctionne la respiration. Et est-ce qu'il y a des émotions, est-ce qu'il y a des sentiments, et est-ce qu'ils sentent qu'il y a des tensions dans leurs corps, et dans la mesure du possible relâcher des tensions, ce qu'on appelle les « tensions inutiles » en sophrologie. Donc de réduire toutes les chaînes musculaires de tension qui ne servent pas le mouvement vocal. Parce qu'ils peuvent même entraver, même être un obstacle pour le résultat.

**Y :** Du coup pourquoi tu t'es orientée vers la sophrologie ?

**A :** Je me suis orientée vers la sophrologie parce que je me rendais compte que, bon, moi je donne les cours qui sont soit d'une demie-heure soit d'une heure par semaine, et parfois je voyais arriver des gens à la fin de la journée très stressés, et perdre facilement 20 minutes de cours à essayer d'être là, et il restait 10 minutes pour travailler. Du coup je me suis dit qu'il faut trouver un outil qui soit efficace, simple. Et j'ai trouvé la sophrologie. Effectivement, en quelques minutes on pouvait établir un état de concentration. Parce que par ailleurs, on dit aux gens « concentres-toi » qui est une injonction, mais la plupart ne savent pas se concentrer. Ça s'apprend, de se concentrer. Donc ça me semble être des pré-requis importants. Du coup moi je travaille beaucoup dessus car on ne le travaille pas à l'école, donc je travaille beaucoup la respiration et beaucoup la concentration pour avoir une meilleure présence à ce qu'il fait.

**Y :** Ça me semble important cette notion.

**A :** Très important. Selon moi, c'est essentiel. Sinon on perd beaucoup de temps, et même le prof s'égosille pendant des heures. On ne peut pas râler beaucoup beaucoup beaucoup, pour dire beaucoup beaucoup de chose mais si la personne n'est pas là, il entend rien.

**Y** : Exactement. Alors, quel élément est le plus important dans l'apprentissage de la musique pour toi ? Pas forcément que pour le chant mais la musique en général.

**A** : Alors, pour moi dans le chant, ce qui est essentiel c'est d'arriver à trouver son répertoire. Le répertoire cohérent par rapport à l'identité de la personne et par rapport à son instrument. Pour moi c'est essentiel et c'est ce qu'il fait la différence des très bons musiciens. C'est cette intelligence. Donc il y a des gens qui ont des instruments qui sont moins intéressants, qui ont parfois moins de techniques, mais qui ont trouvé leurs répertoires, et qui sont des très bon musiciens. Alors que d'autres ont d'excellents instruments, d'excellentes techniques mais ils ne sont pas au bon endroit, et c'est inintéressant on s'en fout.

**Y** : Donc quand tu parles des répertoires, c'est quoi exactement ?

**A** : Alors, c'est de trouver des oeuvres qui conviennent, ou le style. Donc moi je travaille autant la musique actuelle qu'en classique, en contemporain comme sur des oeuvres de musique du monde quand je peux le faire, je ne connais pas tout mais il y a des choses que j'arrive à travailler... mais après, je peux très bien avoir des élèves que j'envoie chez quelqu'un d'autre assez vite parce que je me rend compte qu'ils ont envie d'aller dans un répertoire où je ne suis pas du tout spécialiste. Mais ce que j'essaye de faire avec eux, c'est de travailler ça dès que possible. Dès fois même chez les jeunes enfants, ça se découpe assez vite. Il y a vraiment un style qui apparaît. Donc après il y a toutes les techniques à travailler mais le style est déjà là. Alors il peut évoluer parce que ce n'est pas une chose à déterminer absolument. Mais en tout cas la qualité du choix du répertoire va aider, pour moi, la personne à se développer. Et à prendre du plaisir à jouer de la musique, parce que, ça c'est un élément essentiel aussi, c'est d'avoir plaisir à jouer, et que ça reste toujours ludique quelque soit la difficulté. Donc un élément essentiel. Donc on peut avoir une immense rigueur, mais cet immense rigueur doit toujours

être supplantée par quelque chose de ludique, un objectif joyeux. Sinon ça ne marche pas. moi je me suis vue travailler des répertoires qui étaient très adaptés à ma voix, et que je n'aimais pas, bah... ce n'était pas bien. Je n'avais pas la motivation en fait. Il faut que la personne trouve son truc. Pour moi c'est une énorme partie du travail de prof de musique.

**Y** : Du coup, pour un élève qui ne sait pas trop son style ou ses goûts musicaux, tu...

**A** : On cherche. On essaye, on recommence... mais en général, ils ne savent pas au départ, mais par contre ils savent ce qu'ils n'aiment pas.

**Y** : Ah... oui!

**A** : Déjà on fonctionne par élimination. Puis il y a certains, parfois, ce n'est pas que je le force mais je leur dis « attends, tu n'aimes pas trop mais essayes ». Parce qu'il y a aussi des répertoires qu'on découvre en le jouant. Ce n'est pas forcément agréable à écouter ou pas forcément évident à l'écoute mais par contre au travail, il va découvrir une autre facette, du coup il dit « ah oui mais en fait c'est intéressant, et en fait j'aime bien ».

**Y** : Je vois. Du coup... est ce que tu as déjà eu une difficulté ou un blocage dans ton enseignement ?

**A** : Oui.

**Y** : Est-ce que tu peux me raconter un peu ?

**A** : Euh... J'ai eu principalement des difficultés psychologiques avec des gens qui étaient très en résistance. J'en ai plusieurs, j'ai eu des cas compliqués. L'année dernière par exemple j'avais encore une élève qui me disait à chaque cours qu'elle n'aimait pas chanter. Donc moi je lui ai demandé pourquoi elle

était là, et elle me disait « j'ai payé, donc je veux venir ». Bon...

**Y** : C'est une adulte ?

**A** : Oui. Donc bah... elle a payé, elle vient, donc je lui donne les cours à contre coeur, et pourtant il faut quand même le faire. L'une des grande difficulté, c'est d'avoir l'empathie pour la personne, d'avoir envie de la faire avancer, mais de garder certaine distance affective. C'est-à-dire que je n'ai pas à aimer cette personne. Par contre j'ai à l'accompagner. Donc évidemment, soyons clair, il y a des gens qu'on aime et il y a des gens qu'on n'aime pas. Et c'est pas grave. Mais je me rend compte que j'arrive à supporter certains de mes élèves qui seraient des gens qu'en dehors je n'aime vraiment pas, avec qui je ne serai pas aimable, et que j'arrive à garder une certaine distance. Parce qu'on est dans ce cadre là, on a quelque chose à faire ensemble. J'ai aussi des difficultés parfois avec certains hommes qui n'avaient pas mesuré que chanter ça demandait d'utiliser ses émotions. Ils ont peur d'être débordés en utilisant ses émotions pour chanter, donc c'est une résistance aussi.

**Y** : Donc les problèmes rencontrés à travers ton enseignements étaient plutôt les problèmes psychologiques?

**A** : Oui, plutôt que les problèmes purement techniques... Ah si ! Alors j'ai une difficulté cette année avec une femme qui a une très grande tessiture. Du coup elle a un grand problème dans ses médiums, et c'est la première fois que j'ai ça. Donc je n'arrive pas à savoir si elle est alto ou soprano léger. Donc on cherche, moi je suis très honnête, j'ai dit que je ne savais pas quoi faire.

**Y** : Du coup tu lui fais travailler un peu de tout ?

**A** : Oui, un peu dans les graves un peu dans les aiguës... Et aussi on voit comment elle se sent aussi dans les différents répertoires. Mais moi je n'impose jamais des répertoires, je déteste ça.

**Y** : Tu proposes ?

**A** : Oui je propose des choses, parfois c'est eux qui me proposent. Mais effectivement les problèmes principales sont des problèmes psychologiques.

**Y** : D'accord. Et la dernière question, est-ce que tu as déjà eu, ou même aujourd'hui, les douleurs à cause de la pratique musicale ?

**A** : Physique tu veux dire ?

**Y** : Oui, plutôt physique.

**A** : Bah, je constate quand même que le soir j'ai beaucoup du mal à écouter de la musique. Je suis fatiguée.

**Y** : Oui, après tous les cours que tu as donné dans la journée...

**A** : Mais, ce n'est pas tout le temps. Après, ce n'est pas une douleur mais je rencontre une difficulté, c'est quand j'entend des fausses notes dans la journée, dès fois je ne sais plus, je suis perdue. Il faut que je me recale, il faut que je me remette au piano, je n'arrive plus à entendre en fait.

**Y** : Donc c'est plutôt un problème d'oreille ?

**A** : Oui, c'est globalement l'oreille. Alors, les tensions de stress, parce que le rapport, face à face aux élèves, est extrêmement stressant. Parce qu'il est complètement accapant. C'est impossible, je trouve dans un cours, de faire autre chose. On ne peut pas penser à autre chose. T'es pas ailleurs, comme dans certains autres métiers, tout d'un coup « Ah il ne faut pas que j'oublie de prendre des noisettes ». Jamais ça me traverse pendant un cours.

**Y :** En plus, ça dure pendant des heures...

**A :** C'est quelque chose qui est un problème dans ce métier, et en même temps une qualité, ce que je constate, c'est que ça a renforcé mes capacités de concentration de manière gigantesque.

**Y :** Du coup est-ce que ça vient de ta pratique sophrologie ?

**A :** Ça aide. Mais la pratique musicale apprend à se concentrer.

**Y :** Oui, exactement.

**A :** Tu ne peux pas penser à autre chose en faisant la musique.

**Y :** Du coup, comme il y a cette tension de stress face à tes élèves, est ce que tu as une douleur à cause de cette tension ?

**A :** Les épaules. J'en ai plus, mais avant, j'arrivais même à finir ma journée en sueur.

**Y :** Ah oui... c'est parce que tu ne te rendais pas compte?

**A :** Je ne me rendais pas compte que j'étais à fond, et que j'avais beaucoup donné, et du coup je transpirais d'intensité. Mais après l'expérience, m'a fait aussi me rendre compte qu'il fallait que je sois moins active dans les cours. Et c'était plus efficace. Il faut laisser des chose se faire. Par exemple, avec certains, je les laisse dans les erreurs. Et on fait le bilan ensemble. « Qu'est ce qu'il s'est passé ? Comment ça s'est passé ? Qu'est ce que tu as fait? Est ce que tu repères des endroits où tu as eu des difficultés ? Ah oui, il s'est passé ça. Comment t'aurais pu faire ? » Voilà. Laisser trouver seul. Parce que l'objectif principal c'est l'autonomie des élèves. Pour qu'ils n'aient plus besoin de moi pour faire de la musique. Plus vite ils n'ont plus besoin de moi,

mieux ce sera.

**Y** : D'accord. Bon, j'ai fini tous mes questions, est ce que tu veux ajouter quelques choses ?

**A** : Non, je crois que j'ai beaucoup parlé, ce sera assez ! (rire)

**Y** : En tout cas, merci beaucoup d'avoir pris le temps pour moi.

**A** : Je t'en prie, bon courage pour ton mémoire !

Annexe 3 :

**Entretien d'un élève de saxophone en école de musique  
associative**

Réalisé le mercredi 3 avril à 15h30

**Lieu :** À l'école de musique où j'enseigne. L'entretien a été réalisé juste avant de commencer le cours.

**Y :** Bonjour. Aujourd'hui, avant de commencer le cours, j'aimerais te poser quelques questions pour écrire mon mémoire de fin d'études. Est-ce que ça ne te dérange pas que ce soit enregistré ?

**T :** Non, ça va.

**Y :** Merci. Tout d'abord, est-ce que tu peux me raconter ta rencontre avec le saxophone ? Pourquoi tu as voulu commencé le saxophone ?

**T :** Euh... Parce que, en fait, c'était... quand j'avais 6 ans, c'était dans un marché de Noël, j'avais entendu un groupe avec plusieurs instruments, cor, harpe tout ça, et il y avait du saxophone. Et le son m'avait plu. Après, quand j'ai eu 7 ans, ma maman m'avait demandé si je voulais faire un instrument, j'avais dit oui. Avant je voulais faire de la guitare mais après, bah... j'ai voulu faire du saxophone. Et du coup bah... c'est comme ça que j'ai commencé.

**Y :** D'accord. Est-ce que le travail de saxophone te plaît ?

**T :** Bah oui!

**Y :** Est ce que tu as un rituel ou un routine quand tu travaille ton saxophone chez toi ? Par exemple, moi je commence toujours par la gamme, est ce que toi tu as quelque chose de particulier ?

**T** : Euh...non... je commence sur les notes de la partition des devoirs.

**Y** : D'accord. Est-ce que, quand tu joues du saxophone, il y a des choses auxquelles tu fais particulièrement attention ? Par exemple, la respiration, ou la qualité du son, ou...

**T** : Bah... euh... dès fois je vérifie le son, mais après... sinon... je fais attention de ne pas poser les notes n'importe où, après c'est tout finalement...

**Y** : C'est plutôt aux notes que tu fais attention ?

**T** : Oui voilà.

**Y** : D'accord. Ensuite... c'est quoi l'élément le plus important pour toi quand tu fais de la musique ?

**T** : Je sais pas...

**Y** : Par exemple, quand tu écoutes de la musique, c'est quoi qui te plaît ?

**T** : Bah plutôt le son en fait. Le son et les notes ... puis les styles.

**Y** : D'accord. Est ce que tu as déjà eu un blocage techniquement depuis que tu as commencé le cours de saxophone ?

**T** : Avant je n'arrivais plus à faire... comment il s'appelle... le Do ! Je ne me rappelais plus de doigté à la maison, donc j'étais énervé! Et après ma maman m'a dit « mais fais le ! », mais je disais « mais je peux pas! Je ne me rappelle plus le doigté! ». Il y avait beaucoup d'exercices avec le Do, du coup voilà j'étais bloqué sur ça...

**Y** : Et comment tu as dépassé ce blocage ? Tu as cherché les doigtés ?

**T** : En fait je ne faisais pas attention mais il y avait le truc qui est écrit 1 2 3 tout ça en haut de la page de la méthode.

**Y** : Ah oui, tu as retrouvé le tableau des doigtés qui sont marqués ?

**T** : Oui, du coup j'ai retrouvé le Do et j'étais content.

**Y** : Très bien. Et tu sais, dès fois tu me disais que tu avais mal aux épaules quand t'étais en cours, est ce que tu l'as toujours cette douleur ? Quand tu travailles à la maison, est ce que tu as déjà senti cette douleur ?

**T** : Bah en fait, oui une fois, mais là non ça ne me fait plus mal.

**Y** : Et quand tu avais mal, tu as fait quelque chose ?

**T** : Bah à la maison, je faisais des petites pauses et j'enlevais le saxophone.

**Y** : Est ce que tu as bougé un peu tes épaules comme on fait en cours dès fois ?

**T** : Non, mais je massais un peu comme ça les épaules (il se masse les épaule avec les mains). Ça me faisait du bien.

**Y** : D'accord. Bon, c'est fini mes questions, est ce que toi tu as des questions ou tu veux rajouter quelques choses ?

**T** : Non non, pas spécialement...

**Y** : D'accord, merci Thomas d'avoir pris le temps pour moi !

**T** : De rien !

Annexe 4 :

**Entretien d'un professeur de saxophone au Conservatoire  
Rayonnement Départemental**

Réalisé le samedi 27 avril à 14h

**Lieu :** Chez la personne interrogée. La personne a réservé le temps pour l'entretien, donc nous avons assez de temps. C'est mon premier professeur de saxophone que j'ai eu en France, donc il me connaît très bien.

**Y :** Du coup aujourd'hui, je suis venue vous voir pour vous poser quelques questions pour aller plus loin dans mes réflexions pour le mémoire.

**S :** C'est quoi déjà ton sujet ?

**Y :** C'est le rapport entre l'apprentissage du saxophone et le corps. Mais vous n'êtes pas dans l'obligation de me répondre en pensant à mon sujet ! Les questions sont ouvertes.

**S :** Ça marche.

**Y :** Est-ce que ça ne vous dérange pas que ce soit enregistré ?

**S :** Non.

**Y :** Est-ce que d'abord pouvez-vous me raconter votre rencontre avec le saxophone ?

**S :** Quand j'étais petit alors !

**Y :** Oui c'est ça !

**S** : En fait mon parrain jouait le saxophone dans une petite orchestre d'harmonie, donc c'était un peu faire comme mon parrain déjà. Et puis je me posais pas trop de questions, mais ça me plaisait. Donc c'était plutôt visuel au début.

**Y** : Et c'est pour ça que vous avez commencé le conservatoire ?

**S** : Alors oui, après le conservatoire de Lyon, qui est un grand conservatoire... mais en fait c'était par hasard parce qu'on habitait à Lyon, et on était au conservatoire, l'école de musique la plus proche de chez nous, c'était le conservatoire. En fait dans les grands conservatoires, tu as plein de petites antennes dans le quartier. Et il y avait une antenne tout près de chez moi.

**Y** : Du coup c'était le prof du conservatoire qui venait ?

**S** : Oui, à l'époque, les profs du conservatoire travaillaient dans plusieurs écoles. Donc on y allait après les cours de l'école.

**Y** : Vous aviez quel âge quand vous avez commencé le cours de saxophone ?

**S** : Moi j'ai commencé à 9 ans.

**Y** : D'accord, j'ai posé cette question car j'avais déjà entendu que vous aviez pris la décision d'être professionnel assez tard.

**S** : Alors, en fait j'ai commencé à 9 ans la musique comme un petit amateur, je n'ai pas du tout fait les horaires aménagés, je suis resté très amateur jusqu'à mes 16 ans. Je suivais les cours avec l'assistant de Bichon, et un moment j'avais fini avec l'assistant, et pour mon cas, après, c'était avec Bichon, donc qui a une énorme classe. Donc d'un coup je me suis retrouvé, en étant le petit amateur, avec des gens super forts. Et après le Bac, j'ai

décidé de faire la musique pour profession c'est pour ça que je dis que c'était assez tard. Mais effectivement j'ai fait que ça, je travaillais 30 minutes par jour avant, et je suis passé d'un coup à 4 heures par jour.

**Y** : D'accord. Je pose une question suivante, est-ce que vous avez une méthode pour faire travailler vos élèves ?

**S** : Tu parles de la pédagogie en général pas forcément lié à la posture, corps, tout ça ?

**Y** : Non pas forcément.

**S** : Alors, je suis un peu empreint de l'école de Lyon quoi, mais c'est vrai que Bichon était assez associé du son, c'est quelque chose qui revenait souvent. Et maintenant c'est quelque chose qu'on me dit souvent, qu'on a le retour, en tout cas c'est quelque chose que j'essaie de transmettre à mes élèves. J'essaie d'être bienveillant dessus. Tu sais, tu construis ta pédagogie en fonction de ce que tu as reçu, ce qui est le cas... Ce n'était quand même pas rigolo avec lui. Avec l'assistant c'était aussi dur, mais une fois qu'il t'aimait bien après c'était sympa. Moi j'essaie d'être ... voilà... que les enfants n'aient pas peur quand ils viennent t en cours. Je sais que ça existe comme une forme de pédagogie, il y en a qui fonctionnent comme ça, qui fonctionnent qu'avec la peur, donc les enfants travaillent car ils ont peur. Mais je trouve que ça ne marche pas à long terme Ça marche peut-être à court terme par exemple pour un examen. Mais je trouve que ça n'avance pas sur l'autonomie des élèves. Moi j'essaie de travailler sur l'autonomie.

**Y** : D'accord, on avait déjà parlé du son que vos élèves ont, ils ont en général un son très joli. Est-ce que les élèves se rendent compte de la qualité du son ?

**S** : Alors, ça, je n'en sais rien. En tout cas ...

**Y** : Parce que je trouve que certains élèves que j'ai où j'ai observé dans le cadre de la formation, ont la difficulté d'entendre que leur son n'est pas terrible.

**S** : Ça dépend je trouve. Moi j'essaye de montrer dès fois comment ils jouent, les sons lâché, les sons gonflés... je n'aime pas ça. Par exemple j'ai eu un élève en cours particulier, il était au conservatoire de Rouen avant mais il a arrêté et il continue en cours particulier avec moi. Ça fait 3 ans que je l'ai, et j'ai toujours insisté, « soutiens ton air » ou « centre le souffle ». Maintenant ça vient tout seul. Je n'aime tellement pas le son creux que je ne peux pas m'empêcher de dire ça. Donc je pense qu'au bout d'un moment, en grandissant, comme je dis à chaque semaine, les élèves finissent par être influencé.

**Y** : D'accord.

**S** : Mais je trouve qu'avoir un joli son n'est pas quelque chose le plus difficile pour un élève qui n'est pas du tout musicien. Par contre faire jouer, c'est plus compliqué. Il y a des gens qui sont dans une famille musicienne, d'autres pas du tout, ils ne savent pas trop ce que c'est... il faut tout expliquer de A à Z, le phrasé, les nuances tout ça...

**Y** : Avec ce genre d'élèves, comment vous faites ? Vous faites écouter les choses ?

**S** : Bah oui, j'essaye de faire écouter des choses, j'essaye de jouer, j'essaye des fois de faire le parallèle avec les paroles. Je trouve que c'est quelque chose d'important, car tu vois, les pianistes ont tout de suite des répertoires comme Chopin, Prokofiev... Nous on n'est pas aidés. C'est plus difficile comme nous n'avons pas de répertoire qui sonne tout de suite. donc c'est difficile quand on aborde une pièce plus difficile, on doit voir comment ça sonne, il faut avoir de l'imagination. En tout cas il faut développer, car ça ne sert à rien

d'avoir un joli son qui joue tout plat. Donc il faut essayer de transmettre ça, et ce n'est pas simple.

**Y :** Oui c'est vrai. Je vous pose une autre question, quand vous faites travailler les techniques à vos élèves, est ce qu'il y a quelque chose sur lequel vous vous focalisez plus?

**S :** Quand tu dis technique, c'est quoi? Faire bouger les doigts?

**Y :** Non, en général quand on parle de techniques du saxophone. Est ce qu'il y a des choses auxquelles vous faites attention?

**S :** Par rapport à ça, j'essaye d'impliquer maximum, j'essaye de donner les conseils pour qu'ils comprennent les mécanismes. Quand ils sont petits, je dis « fais ci, fais ça » mais au bout d'un moment, j'explique « si tu fais ci, ça fait ça », « si ça sonne comme ci, c'est parce que tu fais ça » comme ça. J'essaye de leur expliquer la mécanique, encore une fois pour l'autonomie. Puis j'essaye de donner un maximum d'exercices pour qu'ils se débrouillent tout seul. Après, tous ne l'appliquent pas (rire), mais j'essaye d'y revenir. J'essaye de donner les clés pour qu'ils soient autonomes.

**Y :** Je vois. Alors... la question suivante, là, je ne parle pas forcément du saxophone, mais quel élément est la plus importante dans l'apprentissage de musique?

**S :** Bah... Alors.... j'essaye de faire en sorte qu'il y a un peu d'exigence quand même, mais qu'il soit lié toujours au plaisir. Je ne veux pas que ce soit l'exigence dans la contrainte. Quand il y a ça, globalement, ça fait déjà une bonne colonne vertébrale parce que, à priori, quand tu arrives à inculquer ça, il y a peu d'arrêt. Je n'ai pas l'impression de traumatiser les élèves, et j'arrive à mener les élèves assez loin. J'en ai eu des élèves qui ont arrêté, mais qui ont repris en cours particuliers. Je trouve ça important.

**Y** : D'accord. Est ce que vous avez déjà eu un blocage ou un obstacle quand vous enseignez ? Par exemple, dans mon cas, c'est la transmission des techniques qu'on ne peut pas montrer visuellement comme l'embouchure.

**S** : Euh... globalement... Il y a des choses que je maîtrise moins bien, par exemple je m'interroge sur la pédagogie du jazz. Mais c'est parce que ce n'est pas notre coeur du métier. Puis dès fois on peut faire un cours brillant et d'autre fois non... Mais tu sais, dans ce cas la, on cherche. On va tâtonner. Dès fois ça peut être un chemin long. Donc... je n'ai pas un cas très précis, mais globalement on a quand même eu une formation initiale de qualité, mais je ne dis pas que c'est plus facile pour moi. Je pense que quelqu'un qui arrive à tout, naturellement, pour lui, ce n'est pas simple d'être un bon prof. Donc voila moi je me pose toujours des questions et c'est vrai que c'est difficile de transmettre quelque chose que tu ne maîtrise pas. Je le vois par rapport au jazz.

**Y** : Est-ce que vous avez déjà eu un élève qui ne comprend pas quelque chose tout simple, quelque chose de basique, qui semble évident ?

**S** : Chez les petits oui, mais ils finissent quand même par progresser. J'ai eu vraiment une élève adulte, que c'était impossible de sortir un son pendant 3 mois. Donc ça m'a arrivé juste une fois et j'ai dit « je suis désolé, mais je n'arrive pas ». Mais elle était toute coincée de partout....

**Y** : Je trouve que ça arrive souvent chez les adultes comme chez les petits.

**S** : Oui je pense, mais ça m'était jamais arrivé. Elle ne sortait pas un seul son quoi. Alors moi dès fois j'ai du mal avec les enfants qui n'écoutent absolument pas les notes qu'ils font. Ils sont incapable de chanter la note qu'ils jouent. Ça rejoint un peu la discipline du chant. J'ai un élève cette année, il est bien précis et hyper motivé, mais dès fois il sort un La qui ne

ressemble à rien, et quand je demande de chanter il chante un Mi. La note n'est pas tempérée. Je l'ai en FM aussi cette année donc j'essaye de faire chanter avec le piano tout ça, mais ce n'est pas simple. Puis quand ils n'ont aucune pulsation, c'est difficile aussi.

**Y :** Comment vous dépassez cette difficulté ?

**S :** La, pour le chant, j'essaye qu'il soit capable de chanter la même note que le piano, et au saxophone aussi. Je joue une note, il la chante, et même si ce n'est pas une note tempérée, au bout d'un moment il va se finir par tempérer. Et être capable de chanter de plus en plus juste. Dans mon rôle de prof d'instrument, je ne fais que chanter les notes. Et pour le rythme, je leur fais taper les mains, les pieds, et faire marcher... pour solfier un peu les choses, pour avoir une pulsation. C'est quand même important. J'essaye de travailler comme ça mais ce n'est pas commode ... Puis j'essaye de jouer avec eux aussi. Et travailler en équipe est important, il y a des profs de chant, profs d'orchestre, profs de FM... Ça multiplie les corrections.

**Y :** Je vois. La question suivante... est-ce que vous avez déjà eu des élèves qui souffrent à cause de la pratique du saxophone ?

**S :** Oui, pas trop chez les petits car franchement, ils ne travaillent pas des heures et des heures. Car la douleur est souvent liée au travail. Il y avait une fille de COP qui avait mal au mâchoire, ça m'inquiétait. On n'a pas eu le temps de travailler avec, mais j'avais une collègue qui est partie il n'y a pas longtemps, la prof de clarinette, elle avait des connaissances médicales car elle a fait une formation dessus. Moi, j'avoue que ça reste en périphérique. Je pense qu'il faudrait progresser dessus. J'essaye de veiller sur la douleur que mes élèves ont. Après... tous les élèves ne travaillent pas 5 heures par jour et...

**Y :** Est-ce que vous avez déjà eu vous même une douleur à cause de la

pratique musicale ?

**S** : Évidemment je travaille 5 heures par jour ! (rire)

**Y** : Non mais quand vous étiez au CNSM par exemple ?

**S** : Non. J'ai eu juste une petite alerte une fois quand je suis parti pour un concours de musique de chambre au Japon, on travaillait comme des fous tous les jours. Mais sinon... physiquement... pour le moment je n'ai pas trop de problème. Je trouve qu'on ne joue pas un instrument traumatisant. Après ça dépend des harnais tout ça aussi. Et la posture puis l'utilisation du corps.

**Y** : Comment vous considérez le corps dans l'apprentissage ?

**S** : J'essaye quand même d'en parler assez régulièrement. Déjà, des trucs tout bêtes mais régler son cordelier ou son harnais, pas trop bas ni trop haut... au début de chaque cours, « mets ton cordelier plus haut », « mets toi sur tes deux pieds », « baisses tes épaules », « joues comme ça en face »... voilà, dès le premier cours, j'en parle tout le temps tout le temps... Puis ça vient de mon enseignement par rapport à tout l'aspect relâchement, et par rapport à l'aspect comme « caisse de résonance ». J'avais fait une expérience que quand t'appuie à fond sur une clé, le son change un peu. C'est parce que tu es contracté. Quand ton corps est contracté, ton corps ne vibre pas et ton instrument ne vas pas sonner. Ça, j'y crois à fond.

**Y** : Quand vous voyez un élève hyper crispé par exemple?

**S** : Bah hyper crispé avec les épaules qui touchent aux oreilles, je dis « Oh... aller on baisse les épaules ». Je fais souvent le rapport au sport, dans le sprint par exemple. Les sprinteurs disent « J'ai bien couru, j'étais relâché », « Je n'ai pas bien couru j'étais contracté ». Nous, on fait les études très techniques des fois et ça passe mieux quand tu es relâché. Ça, tu l'as parce

que tu maîtrises bien les techniques mais aussi parce que tu travailles sur ça. Donc j'essaye vraiment que ça passe parce que ça rejoint à notre problématique du son. J'essaye toujours d'être attentif aux questions de posture, questions de confort, questions de relâchement, je travaille beaucoup sur les doigts... Nous, on n'a pas de « geste », tu sais, les violonistes font ça (en montrant le geste de l'archer), ils comprennent où ils vont. Nous on n'a pas ce genre de geste donc il faut inventer un peu, dans la maîtrise de la respiration par exemple. Il y en a même les pros qui respirent à l'envers... c'est quelque chose hyper important à maîtriser, c'est le corps, pour ne pas se tromper de coin.

**Y** : Je vois... bon, c'est fini pour ma part, est-ce que vous voulez rajouter quelque chose ?

**S** : C'est bon, je crois que je n'ai pas mal parlé !

**Y** : Merci beaucoup !

**Mots clés :** enseignement ; musique ; saxophone ; corps

**Résumé :** Ce mémoire a pour objectif de réfléchir la place du corps dans l'enseignement du saxophone pour la réinvestir et prendre en conscience dans un enseignement de la musique qui prend en compte la « physicalité » globale de l'humain, ainsi que toutes ces différences. Pourquoi ne pouvons-nous pas séparer l'instrument de cette prise de conscience corporelle ? En quoi ce travail aide-il les enfants à faire de la musique ?