

L'enfant musicien

Cet apprenti musicien est un petit d'homme.

En cela il s'agit d'un être qui poursuit sa maturation , son achèvement.

Un être en cours de construction dont le corps , le squelette, le psychisme , le cerveau sont en évolution.

Afin de prévenir les troubles liés à la pratique instrumentale chez l'enfant , il faudra tenir compte de différents points :

- le choix de l'instrument ,
- les modalités de pratique instrumentale ,
- la prophylaxie ,

L'enfant va choisir de jouer un instrument , sous quels critères ?

- coup de cœur,
- suggestion plus ou moins appuyée ,
- désir de l'enfant influencé par les parents.

Cela jouera sur le temps d'apprivoisement à l'instrument . Mais pas toujours.

-Quels seront les contraintes liées à l'instrument :

elles varient selon si l'instrument

- se joue assis ,
- se joue debout ,
- est de grande taille ,
- pour jouer duquel les bras ne font pas le même geste ,
- pour jouer duquel la posture est asymétrique,
- pour lequel le souffle , donc la respiration crée le son .

L'enfant grandit , son squelette est en période de croissance .

A 7ans , l'âge de tous les possibles , de toutes les espérances , âge de l'insouciance.

Il faut acquérir des bases solides , l'aspect physique dans l'apprentissage de l'instrument est évident il faut tenir l'instrument ou se tenir à l'instrument , et pas n'importe comment.

La question des dents , de l'orthodontie .

L'enfant subit les bouleversements de la période pubertaire , il traverse l'adolescence.

Morphologie changeante, maturité physique et intellectuelle évoluent.

Troubles de la croissance , scoliozes, cyphoses ...

L'enfant peut grandir de 10cm par an et selon celui ci sans changer d'instrument ;

Dans le regard que l'on porte sur l'enfant musicien il faut bien sûr tenir compte des exigences de la scolarité, des autres activités , sportives entre autre, des périodes de délasserment nécessaires pour l'équilibre physique et mental de l'enfant.

Autour de l'enfant : la triangulation

le professeur les parents le corps médical , autour de deux questions clé :

- comment travailler l'instrument
- comment appréhender le jeu en public.

LE PROFESSEUR

LES PARENTS

LE CORPS MÉDICAL

Avec le professeur apprendre à travailler pour Jouer

Chercher le bon endroit où poser les doigts , l'enfant forme son oreille et acquiert les schémas moteurs nécessaires à la pratique de l'instrument qu'il a choisi , ou pas.

L'enfant apprend beaucoup par mimétisme , en regardant jouer son professeur . La relation physique et psychologique qui s'instaure entre le professeur et l'élève repose sur l'exemplarité du professeur. Le simple mimétisme est insuffisant. Un accompagnement dans le travail harmonieux du corps à l'instrument est souhaitable. Pour ne pas dire nécessaire.

Spontanément l'enfant a du mal à rester debout , ou assis . Il est important de lui donner des repères .

Il s'agit de programmer une posture en fonction de schémas physiologiques respectant

- EQUILIBRE
- ECONOMIE
- CONFORT

Cette posture doit être STABLE , elle devient pour l'enfant une REFERENCE à partir de laquelle il va pouvoir évoluer et développer des synergies motrices de base pour progresser .

Comment construire la posture : en éveillant des sensations proprioceptives qui vont permettre d'intégrer et l'automatisation des gestes ainsi réalisés.

LA POSTURE DEBOUT – LA POSTURE ASSISE : deux situations POSTURALES auxquelles le musicien se trouve confronté.

Apprivoiser l'espace : l'enfant découvre en duo avec son instrument l'espace qui l'entoure, en laissant son regard parcourir l'espace autour de lui il prend conscience avec plus de recul de sa situation instrumentale. Il va aussi sentir , percevoir l'espace avec son corps. Son corps à l'instrument.

L'équilibre :

la meilleure posture est celle qui favorise l'économie corporelle sans tension excessive :
le jeu est simple équilibré

Appui au sol

Placement du bassin

Maintien actif de l'axe vertébral

Équilibre des épaules par le placement des omoplates

Liberté d'orientation de la tête avec un plan de vision qui respecte le confort de fonctionnement des muscles de la nuque

Respiration libre et /mais contrôlée

Positionnement articulaire non verrouillé des membres

Maintien aisé de l'instrument avec une sensation d'équilibre

Puis lors du jeu , on peut faire appel à des sensations telles que le poids , le contraste entre léger et lourd , le mouvement glissé souple coulé et mouvement cassé en ruptures.

A partir du premier contraste « j'aime , je n'aime pas » , une partie importante de la formation peut être basée sur les notions de contraste comme doux/ fort , continu /discontinu, lourd / léger, haut/bas , grave / aigu , montant / descendant, lisse granuleux, dur mou etc ...

Ces contrastes sont accessibles musicalement et corporellement . La sensation corporelle permet de comprendre des notions abstraites .

La respiration

Comment je respire , où je respire ? Où va l'air que je prends , d'où sort il ? l'enfant doit apprendre à écouter sa respiration . A en prendre conscience. A la réguler. L'écoute de la respiration permet à l'enfant de sentir son corps fonctionner , tantôt de façon autonome, tantôt sur sa demande.

L'enfant concentré sur sa respiration peut lui même agir sur le placement de sa colonne vertébrale et le bassin. La respiration accompagne le phrasé musical , respirer harmonieusement améliore la musicalité.

Le travail à la maison :

une grande partie de l'enseignement repose sur le travail personnel de l'enfant . Cela nécessite que l'élève possède un sens musical , la capacité à gérer son travail de la partition . Il est important que le professeur l'accompagne le guide dans cette action . L'élève pourra alors planifier , organiser sa tâche quotidienne.

L'élève doit pouvoir exprimer qu'il n'y arrive pas , localiser le problème , le catégoriser , en rechercher la cause, déterminer un but, choisir des moyens, agir pour traiter le problème, évaluer le résultat

Les parents :

Leur rôle ou influence. L'influence des parents peut être déterminante quand les parents projettent sur leur enfant leur propre ambition musicale ou au contraire lorsqu'ils s'opposent à la poursuite des études musicales.

Ils ont un rôle essentiel et difficile dans la recherche de l'équilibre ; ils doivent garantir à l'enfant une discipline assurant le maintien des activités, la régularité des repas , des périodes de sommeil.

Les parents doivent adhérer au programme éducatif musical et assurer la sécurité affective de l'enfant.

Offrir à l'enfant le refuge d'amour inviolable .

Le corps médical,

Le grand absent au programme ...

Surveillance de la croissance harmonieuse .

Surveiller le squelette, l'hyper-laxité , les pathologies de croissance .

Accompagnement par prescriptions de vitamines, de séances de rééducation ETC

exemple enfant présentant une hyper-laxité : rééducation avec exercices et +/- orthèses

Traitement des troubles visuels, auditifs, troubles respiratoires , allergies etc dentaires.

Certains orthodontistes sont sensibilisés aux contraintes de la pratique d'un instrument à vent .

Réagir à propos lors d'un traumatisme :

consulter service spécialisé.

Négliger une blessure fait prendre le risque de perdre du temps par la suite.

La prophylaxie :

Le trac , l'anxiété de performance :

Une préparation mentale ne se substitue pas à une préparation instrumentale bien menée ; mais peut s'avérer utile.

Les douleurs , blessures :

Un échauffement à intégrer dès le plus jeune age , à type d'échauffement articulaire , musculaire , des exercices étirements de tonification , de la main notamment sont autant d'éléments qui vont aider l'enfant à :

- construire une image posturale solide ,
- mieux percevoir pour mieux utiliser,
- éviter les pièges d'une pratique sur-spécialisée sans conscience du retentissement à court , moyen ou long terme qu'elle peut entraîner.

Fabienne POULET SCHNEIDER 24 mai 2024 Aix en Provence