

Fête de la rythmique 60+ : Quelles frontières ont-elles été traversées ?

Catherine Oppliger Mercado, Arielle Zaugg Brunner

Récit d'un projet collaboratif entre 3 professeurs de rythmique de Suisse romande travaillant à l'École de musique de Lausanne et Conservatoire de musique neuchâtelois. 50 seniors ont participé à une journée entière de rythmique le 4 juin 2022 à Neuchâtel (Suisse). Les différents ateliers et autres moments collectifs ont été conçus et créés à partir de tableaux de peintres. À la mi-journée, tout le monde s'est retrouvé pour danser sur une musique jouée par un trio de jeunes étudiantes en musique de la HEM (Haute École de Musique de Genève, site de Neuchâtel). Différent·e·s participant·e·s répondent à la question : « Quelle frontière avez-vous dû/pu traverser à travers ce projet ». Nous terminons le récit en mettant en regard d'une part l'expérience vécue par chacun·e sur le moment et d'autre part les apports réflexifs qu'amène l'écriture (ce retour sur l'expérience), notamment à travers les témoignages des diverses personnes, mais également la rédaction de cet article à quatre mains.

Préambule

Nous sommes deux enseignantes de rythmique travaillant en Suisse romande. Catherine Oppliger Mercado a ouvert des cours seniors au Conservatoire de musique neuchâtelois (CMNE), en 2013 et Arielle Zaugg Brunner en a fait de même en 2014 à l'École de Musique Lausanne (EML). Le propos de cet article est de relater la rencontre annuelle de rythmique entre les participants de nos cours respectifs et de discuter de la notion des frontières, thème de cette revue « Le Rythme ».

Les cours de rythmique 60+

Nos cours hebdomadaires s'adressent à des personnes de plus de 60 ans. Les participant·es, en s'inscrivant à un cours de 50 minutes, s'engagent à le suivre sur une année au minimum. Chaque groupe accueille environ 12 personnes.

Ces cours sont basés sur les principes de la méthode Jaques-Dalcroze avec un accent particulier sur les activités travaillant l'équilibre, la mémorisation, les facultés d'adaptation, les exercices de réaction et activités multitâches. Afin de mener à bien ces activités, des musiques, improvisées au piano ou avec la voix, ainsi que des musiques enregistrées ayant des styles très variés sont proposées.

Les buts et motivations des seniors à s'inscrire à un tel cours sont divers : bouger en rythme, danser sur des musiques variées, travailler l'équilibre, l'attention, se faire du bien, rencontrer régulièrement d'autres seniors. Les liens sociaux qui se tissent entre les participants font partie également des ingrédients très importants de la leçon.

Une récente recherche scientifique (EPHYCOS, Trombetti, 2021) montre que les seniors qui pratiquent régulièrement la rythmique Jaques-Dalcroze non seulement réduisent de moitié le risque de chutes, mais améliorent aussi tant leurs capacités physiques que cognitives.

Les journées « fête de la rythmique 60+ »

Passionnées par notre métier, nous avons constamment cherché à faire évoluer nos pratiques. Collaborant depuis longtemps et ayant fait nos études ensemble, nous avons eu l'idée de réunir nos participants seniors lors d'une journée spéciale (Fête de la rythmique 60+), constituant une expérience différente de la leçon hebdomadaire, tout en restant dans le domaine de la rythmique.

En juin 2016, la première journée de rencontre entre les participants de nos cours de rythmique seniors fut organisée à Lausanne. Les bénéfices de cette journée étaient évidents tant du point de vue des deux organisatrices, de leurs institutions respectives, que de l'avis des participant·es. Par conséquent, nous avons décidé de remettre sur pied un tel projet chaque année en alternant le lieu d'accueil.

Le but de ces rencontres est de permettre à chacun·e de connaître d'autres personnes que ceux du groupe hebdomadaire, ainsi qu'un·e autre enseignant·e de rythmique. Dès le début, nous avons également souhaité offrir aux participants un aspect découverte, en invitant un·e intervenant·e externe venant du domaine de la danse ou de la musique. C'est ainsi que, nous avons eu l'occasion d'inviter

Kurt Dreyer, danseur et chorégraphe, Christophe Erard, percussionniste, polyinstrumentiste, une chanteuse, un musicien pratiquant la body percussion des danseurs et musiciens bulgares-

La journée se divise en divers moments : accueil par l'École hôte, ateliers de rythmique et découverte d'une pratique autre que la rythmique (tout en restant dans le domaine de la musique et du mouvement) en petits groupes, moments de danses et/ou chants tous ensemble, repas convivial partagé.

Dès les premières « fêtes de la rythmique », l'objectif de traverser des frontières était au centre de notre projet : rencontre entre professeurs, institutions, régions, participants ne se connaissant pas, possibilité de découvrir d'autres pratiques musicales et corporelles, etc.

Pandémie !

2016, 2017, 2018, 2019... et puis 2020 ! Cette année-là résonne pour tous d'une manière particulière puisque la pandémie du COVID a bousculé nos vies et également nos pratiques enseignantes.

Cependant, ce qui a changé dans notre enseignement de la rythmique pour les seniors fut d'enseigner à distance ou alors en petits groupes. À ce moment-là, notre collègue Angela Valazza s'est jointe à nous et nous avons collaboré pour trouver ensemble des solutions afin de ne pas perdre le contact avec nos seniors. Nous nous sommes mises d'accord sur un mode de fonctionnement, sur les outils que nous allions partager et également sur les valeurs de respect du travail, des idées et du contexte de chacune. Rapidement, nous avons pu sentir la force et la motivation que cela peut générer de travailler à trois. Les impulsions de l'une d'entre nous rebondissent chez les deux autres qui à leur tour alimentent les réflexions, les apports, les idées nouvelles. Traverser les frontières a été nécessaire pour chacune d'entre nous ! S'ouvrir à une nouvelle manière de travailler, de collaborer, maîtriser d'autres outils technologiques, construire chacune ses propres interventions à partir d'idées d'une collègue, partager nos difficultés, nos réflexions, nos questionnements, nos joies, nos limites, voilà quelques-uns des apprentissages que nous avons faits !

« Fête de la rythmique 60+ » en 2022

Objectifs de la journée du 4 juin 2022

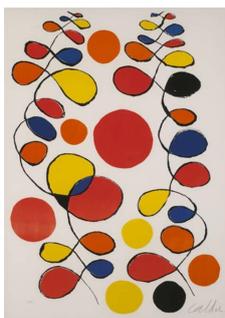
Contrairement aux autres rencontres, pour la fête de la rythmique du 4 juin 2022, nous avons choisi une thématique que nous allions développer, plutôt que d'inviter une personne extérieure. Nous avons désiré nous inspirer de tableaux de peintres pour imaginer nos ateliers de rythmique et autres moments collectifs. Chacune d'entre nous, enseignantes de rythmique, avons dû faire preuve d'ouverture, de souplesse, de créativité pour concevoir une leçon de rythmique ou une improvisation à partir d'un tableau.

Une autre particularité de cette journée a été d'amener la cinquantaine de participants·es à vivre l'expérience de la musique jouée en direct (élément central dans la rythmique Jaques-Dalcroze), par un trio de jeunes musiciennes, étudiantes à la HEM. Ce fut un moment riche, émouvant et formateur !

Lien entre les tableaux et les activités de rythmique

Afin de donner une image plus concrète du travail réalisé à partir des tableaux pour animer les ateliers de rythmique, nous allons présenter deux exemples, en décrivant l'activité et en citant l'œuvre musicale choisie.

Le premier exemple fait référence à un atelier de rythmique dispensé par Angela Valazza dans lequel un tableau d'Alexander Calder (voir ci-dessous) a inspiré des exercices avec des ballons. Les participant·es dansaient parmi les ballons posés au sol en leur tournant autour, mais sans les toucher, tout en suivant les élans de la musique. Ensuite, en repérant un changement dans l'orchestration du morceau, ils·elles passaient un ballon d'une main à l'autre (voir photo) en dessinant des mouvements tels le signe de l'infini, le huit couché, forme inspirée par le tableau. Exploiter toutes les possibilités de jeu individuel et collectif avec le matériel pendant les parties d'improvisation a fait ressurgir la force d'une jeunesse suggérée par le tableau. Concentration et mémoire ont été également largement sollicitées pour reproduire une suite de lancés et frappés avec le matériel lorsque le thème principal de l'œuvre survenait. Tout ceci a été réalisé sur une musique entraînante et gaie de José Pablo Moncayo *Huapango* (symphonie mexicaine).



A. Calder, *Draw me a lion*



Photo L. Gemmit

Pour la fin de la journée, nous avons souhaité terminer en beauté avec une improvisation collective non préparée où la liberté, l'énergie et la créativité de chacun puissent se manifester. Voici donc notre 2^e exemple ci-dessous avec un tableau de Jackson Pollock et en regard une photo d'un moment de l'improvisation.

Nous nous sommes inspirées des mouvements, des couleurs et du geste qui a généré la peinture. Nous avons décidé de donner à chaque participant un ruban de couleurs. Concernant la musique, nous avons cherché une œuvre festive, qui bouge et respire la liberté, la fête. Notre choix s'est porté sur *Novo tico tico no fuba* d'André Sapato. Durant l'improvisation, nous avons énoncé à haute voix des mots-clés afin de guider quelque peu les mouvements du groupe.



Jackson Pollock, 59 x 39



Photo C. Opliger

Témoignages

Les participant-es

Nous avons posé les 3 questions suivantes par écrit :

1. Quelles frontières avez-vous dû traverser à travers ce projet ?
2. Quelles frontières avez-vous pu traverser à travers ce projet ?
3. Qu'avez-vous découvert ou redécouvert pendant cette journée ?

Marianne, 75 ans, participant à la journée pour une première fois nous livre ce témoignage très touchant et sincère : *Ni musicienne, ni équilibriste, ni écrivaine, mais du 3e âge dit-on... Je vais tenter de répondre à ces trois questions.*

- 1) *C'est la curiosité et l'envie de suivre Catherine qui m'ont donné le courage de dépasser ma timidité et de vaincre cette idée que j'allais tout faire capoter en me trompant dans les gestes, le rythme, etc.*
- 2) *Portée par la musique de ces trois jeunes artistes et par ce grand groupe, en communion avec la musique, le rythme, à l'intérieur de ce nouveau monde... sans ressentir de gêne... pour moi ce fut un moment magique... inoubliable.*
- 3) *Sous un grand parachute sympa... j'ai découvert ce sentiment d'être encore une enfant. Découverte aussi de la grande générosité de nos trois organisatrices : petit déjeuner d'accueil... tresse délicieuse et café et plus tard, un apéro bien garni. Cette belle journée restera dans mes souvenirs heureux.*

Pour Thérèse, l'obstacle a été très concret ! *Je n'ai pas buté contre une frontière, mais j'ai chuté sur une marche d'escalier traître qui s'est révélée être une frontière.*

Le regard d'Arlette relève que l'état d'esprit global de la journée a engendré un climat propice aux échanges : *Merci aux professeurs pour ce voyage vers l'inconnu ! Au cours de cette rencontre festive, je n'ai ressenti ni barrière ni frontière. J'ai pris le train et ce voyage fut une découverte plutôt qu'une conquête. L'esprit de liberté individuelle, le regard pétillant des autres, le jeu et le travail au sein du groupe ont suscité en moi une énergie enthousiasmante. Improvisation, spontanéité et esprit sont des outils pour abolir les frontières réelles ou imaginaires établies ici ou ailleurs.*

Les musiciennes

Mathilde, pianiste et violoniste nous livre un témoignage particulièrement éloquent dans la dimension nouvelle que cette expérience lui a amenée : « Pour nous musiciennes, cet échange a été très enrichissant. De fait, voir la musique exprimée en mouvement sous nos yeux et sentir les élans qu'elle suggère nous a portées et inspirées. Nos phrases musicales n'étaient plus régies par des liaisons imprimées sur une partition, mais par un souffle et une énergie bien vivante, que les danseurs nous ont partagés.

Je pense ainsi pouvoir dire que cette expérience a changé notre manière de jouer cette pièce. Cela a en tout cas donné un sens plus large à l'interprétation comme on l'entend généralement chez les musiciens, à savoir la restitution du texte et l'expression des sentiments qui en découlent.

En abordant la pièce par le mouvement qu'elle génère, on permet une approche sensorielle peut-être plus intuitive ».

Quant à Eleonore, violoncelliste, voici ses propos : « Cette matinée fut une magnifique expérience. J'ai traversé plusieurs frontières ce matin-là. Tout d'abord une frontière émotionnelle, car je venais de passer mon examen de violoncelle, un moment de grandes émotions et de stress. Je suis arrivée dans cette salle remplie de personnes que j'ai senties bienveillantes et ça m'a directement apaisée et fait revenir à une situation où j'allais faire de la musique avec mes amies et la partager à de nombreuses personnes. Une frontière générationnelle a été traversée aussi. En effet, quel plaisir de voir toutes et tous ces seniors danser au rythme de notre musique ! Elles et eux avec une grande expérience de vie, de nombreuses choses vécues et de nombreuses frontières traversées et nous, étudiantes, avec encore de nombreuses choses à découvrir, à apprendre et une multitude de frontières à traverser ! Une frontière musicale et dansante aussi : lier la musique et la rythmique, rendre la musique vivante par des mouvements et illustrer les mouvements par la musique, un bel échange entre ces deux univers si proches. J'ai (re)découvert la joie de partager de la belle musique avec mes amies et avec les seniors, l'illustration de notre musique par vos mouvements et la simplicité, la bienveillance et la générosité de tout le monde, juste là pour profiter de ce moment, curieux et curieuses de nous écouter. Un grand merci pour la proposition et l'organisation ! »

Une des trois enseignantes

Ce fut pour moi (Angela Valazza) une première de participer en tant qu'enseignante à cette journée haute en couleurs et émerveillement. Quelle joie et quelle chance de pouvoir mettre mes idées et ma créativité au service de cette brillante initiative qu'ont eue mes collègues rythmicennes ! Je suis toujours autant épatée de découvrir les retombées tellement positives que cela a sur les participants.

J'ai découvert la joie des rencontres avec de nouvelles personnes, leur plaisir de faire, de bouger sans peur du jugement de l'œil extérieur, les rires et les visages expressifs, les discussions et échanges si riches tout au long de la journée... J'ai pris conscience à quel point notre engagement auprès des seniors était important lors de ces journées, intenses certes, mais tellement régénérantes. Je me réjouis de pouvoir continuer à donner envie, à rassurer ceux et celles qui pensent que cela n'est pas à leur portée, à partager tous ces moments de vie si inspirants et à franchir parfois le cap de la nouveauté : travailler avec une nouvelle personne n'est pas toujours aussi évident que cela en a l'air, mais cela amène à une ouverture d'esprit et aide à franchir une certaine structure interne, des habitudes et un certain confort acquis avec le temps. Leurs capacités d'adaptation ont été beaucoup sollicitées durant cette journée et j'ai été ravie de constater combien cela leur a été profitable.

Bilan de la rencontre et des frontières traversées

Ces témoignages soulignent que chacun a vécu le même événement, mais il est intéressant de remarquer que les frontières franchies ce jour-là ont été bien différentes selon le rôle de la personne, selon son expérience, sa personnalité, ses attentes, ses propres objectifs.

Du point de vue des seniors

Selon que la personne participe à cette journée pour la première fois ou non, l'effort d'adaptation, les résistances à vaincre peuvent être très différents. Prenons l'exemple de Marianne, citée ci-dessus. Grâce à son courage, elle a su vaincre sa timidité et a réussi à sortir de sa zone de confort, à oser traverser une frontière.

De plus, de nouveaux liens se sont tissés entre les personnes. Pour reprendre des propos entendus lors de nos cours, les « habitués » à ces journées de rencontre de rythmique ont tenu à rassurer les « nouveaux » : *tout se passera bien !* Ce partage d'expérience est à saluer, car il participe à créer peu à peu un véritable sentiment d'appartenance.

Du point de vue des enseignantes et organisatrices

En enseignant chaque semaine dans nos groupes, nous créons peu à peu un lien de confiance, très confortable et agréable. La situation est tout autre lorsque nous devons enseigner à un groupe formé pour l'occasion. Nous sommes obligées de sortir de notre zone de confort. Que puis-je apporter en 50 minutes ? Quel est le sens de ce cours qui ne s'inscrit pas dans une perspective hebdomadaire ? Ce sont quelques interrogations parmi d'autres qui nous habitent.

Durant cette journée, les regards, les rires, la concentration, les mouvements, la curiosité des seniors que nous ne connaissons pas sont des cadeaux. N'étant pas habitués à la manière d'enseigner du nouvel intervenant, ils nous questionnent peut-être un peu plus, ce qui est source de réflexion pour nous.

De plus, prendre du recul sur cette expérience en rédigeant cet article nous fait prendre conscience de plusieurs éléments décrits par Van der Lienden et Juillerat Van der Linden (2014) : l'importance du lien social que permet la rythmique, mais également l'intérêt des seniors à relever des défis comme vivre une expérience artistique inédite.

En effet, nous pouvons affirmer sans trop d'hésitations que le fait de fixer un but à atteindre tous ensemble a été un moteur puissant de motivation pour « nos » seniors, mais également pour nous les professeurs.

Du point de vue des musiciennes

Les propos de la jeune violoncelliste nous font réfléchir sur les notions de générations, d'âge, d'années d'expérience qui pourraient constituer une frontière. En effet, la musique qu'elle a jouée a touché la sensibilité des seniors. La maîtrise de son instrument lui a permis d'aller à la rencontre des seniors, de briser la frontière que chacun s'est peut-être imaginée entre jeunes et moins jeunes, entre musiciens bientôt professionnels et amateurs.

Les mouvements, la chorégraphie des seniors ont touché le trio de musiciennes au point de modifier leur manière d'interpréter leur pièce d'Astor Piazzola. C'est donc là l'alliance musique et mouvement qui est en jeu et incite à explorer tous les liens qui existent entre ces deux domaines. Nous sommes évidemment au cœur de la rythmique Jaques-Dalcroze, riche en possibilités d'interactions, de développements artistiques et pédagogiques !

Intérêts du projet pour les institutions

Chaque « fête de la rythmique 60+ » est une occasion de visibiliser les cours de rythmique senior ou 60+ vers l'extérieur et d'asseoir leur importance au sein de chaque institution. Ces événements sont relayés médiatiquement (articles de presse, reportage télévisé, annonces par les sites internet des institutions). Soutenues financièrement et logistiquement (secrétariat, intendance) dès la première journée en 2016 par nos directions respectives, nous avons été encouragées à continuer à organiser ces rencontres annuellement. La présence et le discours du directeur du CMNE à la mi-journée le 4 juin ont

été symboliquement importants, tout comme partager un verre à l'apéritif ! Ces rencontres entre participants, professeurs et direction cimentent en quelque sorte le lien de confiance entre partenaires.

Conclusion

À travers la journée du 4 juin, nous pouvons affirmer que la rythmique Jaques-Dalcroze est un excellent moyen pour traverser des frontières, mais aussi pour créer des liens, jeter des ponts entre deux territoires, deux écoles, deux cantons ! Nous en avons réellement fait l'expérience.

Maintenir un climat de confiance et détendu est primordial à nos yeux dans un projet tel que cette journée. Le respect des limites de chacun doit être garanti afin de ne pas trop générer d'inquiétude face à la nouveauté de la situation. Ainsi, traverser une ou des frontières a été rendu possible. Merci à chacune et chacun pour le cadeau que nous nous sommes offerts de vivre ensemble cette journée !

Cet article est associé à l'édition de Le Rythme 2023 "Crossing Boundaries".

Références

Van der Linden, M. et Juillerat Van der Linden, A-C. (2014) *Penser autrement le vieillissement*. Bruxelles : Mardaga

Trombetti, A. communiqué de presse du 15.11.2021 HUG :

<https://www.hug.ch/medias/communiqu%C3%A9-presse/etude-ephycos-rythmique-jaques-dalcroze-reduit-par-deux-risque-chutes>

Catherine Oppliger Mercado (1965), Suisse.

En 1989, Catherine Oppliger obtient sa licence de rythmique Jaques-Dalcroze au Conservatoire de Bienne, puis le Diplôme supérieur de la méthode Jaques-Dalcroze en 1993 à l'Institut Jaques-Dalcroze à Genève (IJD). En 2013 elle suit la formation post-grade pour enseigner aux seniors (IJD). Elle est membre du collège de l'Institut Jaques-Dalcroze, enseigne actuellement à la Haute École Pédagogique BEJUNE (HEP-BEJUNE) ainsi qu'au Conservatoire de musique neuchâtelois CMNE, site de Neuchâtel. Elle a publié une collection de 5 recueils de chansons pour enfants *Amuse-Bouches* aux Éditions LEP en collaboration avec Christine Croset (professeur de rythmique à la HEP Vaud et dans les écoles primaires du canton de Vaud). Ses centres d'intérêt dans le domaine de la rythmique sont l'enseignement aux seniors ainsi que l'enseignement des principes de la méthode Jaques-Dalcroze aux futurs enseignants de l'école primaire au sein de la HEP.

Arielle Zaugg Brunner (1965), Suisse.

En 1989, Arielle Zaugg Brunner obtient sa licence de rythmique Jaques-Dalcroze au Conservatoire de Bienne. En 2005, elle se forme pour accueillir des stagiaires de la haute école pédagogique dans le cadre de ses cours à l'école publique du canton de Vaud. En 2013, elle suit le cours de formation post-grade à l'IJD pour enseigner la rythmique aux seniors. Depuis une trentaine d'années, elle enseigne la rythmique avec enthousiasme dans diverses écoles de musique du canton de Vaud et à l'école publique.

En 2014 en collaboration avec l'ESML, elle crée des cours de rythmique seniors dans deux lieux de la ville de Lausanne. Elle dynamise ses cours par divers projets : ateliers, journées découvertes, fête de la rythmique 60+ avec le Conservatoire de Neuchâtel. En 2021, intéressée par d'autres formes d'enseignement, elle développe un travail d'intégration du français pour les petits enfants par la musique et le corps en co-enseignement avec une autre musicienne et un centre de quartier.