

MONTBARD

Quand la musique fait mal : un kiné visite l'ensemble des Corps Creux

Samedi 4 février, les musiciens des Corps Creux étaient réunis pour une séance inhabituelle : une matinée de formation et de conseils avec un kinésithérapeute. Le but ? Prendre les bonnes habitudes pour faire de la musique sans abîmer son corps.

Les musiciens de l'ensemble musical des Corps Creux ont l'habitude de se retrouver tous les samedis matin au conservatoire de Montbard pour leur répétition hebdomadaire. Mais en ce début de vacances d'hiver, leur président Hervé Culas leur avait donné rendez-vous pour une tout autre raison : une formation intitulée "Posture et gestuelle physiologiques du musicien", animée par Jérémy Sordel, masseur-kinésithérapeute spécialisé, mais aussi musicien amateur et directeur d'orchestre.

La pratique musicale, même amateur, est exigeante

« J'étais souvent confronté à des personnes qui avaient des douleurs liées à leur pratique instrumentale et j'ai eu envie de me former plus spécifiquement », explique le professionnel de santé. Si on connaît la médecine du travail ou encore la kiné du sport, celles des musiciens sont encore méconnues. Et pourtant, la pratique musicale, même amateur, est exigeante, demandant des gestes précis, rapides et répétés, avec des instruments qui imposent de lourdes contraintes au corps, et



Selon les conseils donnés par Jérémy Sordel, kinésithérapeute spécialisé mais aussi lui-même musicien, les musiciens de Corps Creux ont appris à repérer et corriger leurs petits défauts de posture, de gestuelle et de respiration, ceci afin d'éviter, entre autres, les risques de troubles musculo-squelettiques. Photo LBP/C. G.

Gênes et douleurs lors de la pratique musicale : fréquentes mais évitables

Qu'ils soient professionnels ou amateurs, les musiciens sont nombreux à avoir rencontré des gênes ou des douleurs lors de leur pratique instrumentale. 70 % des musiciens professionnels connaissent des troubles musculo-squelettiques au cours de leur carrière pouvant aller jusqu'à menacer la poursuite de leur profession. Souvent tabous ou considérés à tort comme inévitables, ils ne sont pourtant pas une fatalité, et on assiste à l'émergence d'une médecine des arts qui propose de guérir ces troubles ou, mieux encore, de les prévenir. Les principales causes des difficultés rencontrées par les musiciens amateurs :

➤ posture mal ancrée, ou à l'inverse trop

rigide.

➤ mauvaise gestuelle des différentes articulations des membres supérieurs (positionnement des épaules, coudes, poignets, mains et pouces) et manque de tonification de leurs muscles.

➤ respiration active mal gérée : utilisation à tort des muscles abdominaux plutôt que des transverses, utilisation incomplète de sa capacité inspiratoire, apnée temporaire pour les non soufflants.

Des mauvaises pratiques qui peuvent engendrer courbatures, crampes, tendinites, blessures des lèvres et fatigue, mais aussi frein dans leurs performances techniques et musicales.

les douleurs ou gênes ne sont pas rares.

« Je connais Jérémy Sordel par la musique, nous sommes tous les deux à la CMF (Confédération musicale de France) de Côte-d'Or », explique Hervé Culas, président des Corps Creux. « Quand j'ai découvert ses formations à destination des musiciens d'orchestres, j'en ai parlé au conseil d'administration des Corps Creux, et ça nous a paru une très bonne idée de le proposer à nos membres. »

Prévenir les risques, mais aussi améliorer sa technique

Que ce soit par simple curiosité ou pour trouver des réponses à des problématiques précises, ils étaient 25, de tous âges et joueurs d'instruments divers, à venir profiter de l'intervention du spécialiste. Posture, gestuelle des bras et des mains, respiration : les stagiaires ont profité d'explications théoriques appuyées par des schémas et vidéos, en alternance avec des exercices et mises en pratique. « Le but est de les sensibiliser et informer pour prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques, mais aussi pour améliorer leurs techniques et leur qualité de son », souligne Jérémy Sordel.

Une expérience qui a conquis les participants, bien décidés à appliquer désormais systématiquement les conseils reçus pour améliorer leur confort comme leur jeu.

Carine GALLOT (CLP)

« C'est difficile de changer des habitudes »



Photo LBP/Carine GALLOT

Camille, 32 ans, trompettiste depuis l'âge de 7 ans

« Je suis venu à cette formation sans attentes particulières, et j'ai découvert de très nombreux conseils qui me seront très utiles, comme rester souple dans la posture ou la position des bras, ou respirer autrement. De suivre cette formation tous ensemble va nous permettre de nous corriger et conseiller les uns les autres par la suite. Mais l'idéal serait d'apprendre les bonnes techniques dès le début, car c'est difficile de changer des habitudes prises depuis longtemps. »

« J'ai trouvé cette formation très intéressante »



Photo LBP/C. G.

Léane, 15 ans, clarinetiste depuis l'âge de 7 ans

« J'ai trouvé cette formation très intéressante, avec des indications que nos professeurs ne nous donnent pas forcément et qui seraient très utiles, notamment pour les enfants qui jouent avec des instruments grands pour eux. Je vais surtout retenir les conseils pour modifier ma posture et la position de ma main droite et du pouce. »

« Je vais faire attention à ma respiration »

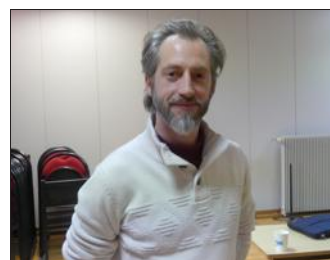


Photo LBP/C. G.

Quentin, 34 ans, batteur, percussionniste et tromboniste

« Je fais de la musique depuis presque 20 ans et je n'avais jamais entendu parler de la kiné du musicien. Mais, peut-être influencé par ma pratique des arts martiaux, j'avais déjà conscience de l'importance d'une bonne posture. Et lorsque je donnais des cours de musique, je faisais attention à ce que mes élèves prennent de bonnes habitudes dès le début. Par contre, j'ai réalisé que je me mettais parfois en apnée et je vais faire attention à ma respiration pour lutter contre la fatigue et améliorer mes performances. »

« J'ai trouvé l'origine de mes problèmes »



Photo LBP/C. G.

Faël, 15 ans, tubiste depuis l'âge de 8 ans

« J'ai trouvé l'origine de plusieurs de mes problèmes et des solutions pour y remédier. J'ai par moments mal au poignet et j'ai eu des conseils pour ouvrir mes épaules et positionner mon poignet, ma main et mes doigts autrement. Et j'ai aussi reconnu le souci de prendre parfois trop d'air et d'apprendre à respirer autrement quand je joue. »

« J'ai repéré des petits défauts à corriger »



Photo LBP/C. G.

Frédéric, 38 ans, saxophoniste depuis l'âge de 10 ans

« Je joue du saxophone depuis l'enfance et j'ai découvert qu'on prenait parfois des positions en les pensant plus confortables ou reposantes alors qu'elles avaient l'effet inverse ! J'ai repéré des petits défauts à corriger pour lutter contre la fatigue et améliorer le son. Le plus facile à adopter tout de suite va être d'améliorer ma posture, et le plus long de corriger des défauts de respiration. »