



Januà 6 Novemb 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 




La rythmique Jaques-Dalcroze adaptée aux seniors, plus qu'un moyen d'éviter les chutes!

- Présentation dans le cadre des petits déjeuners santé

Catherine Oppliger Mercado, enseignante de rythmique au CMNE et formatrice à la HEP-BEJUNE

Januà 6 Novemb 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 



Sommaire

1. Qu'est-ce que la rythmique ?
2. Quelques principes de base de la méthode
3. Différents contextes
4. Des recherches prometteuses
5. La rythmique pour seniors à Neuchâtel et environs
6. Questions

Januà 6 Novemb 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

1. Qu'est-ce que la rythmique ?

- Une invention
- et une marque déposée



Jeudi 6 Janvier 2020 Conservatoire de musique neuchâtelois ne.ch

1. Qu'est-ce que la rythmique ?

- **Emile Jaques-Dalcroze**



1865-1950

Jeudi 6 Janvier 2020 Conservatoire de musique neuchâtelois ne.ch

1. Qu'est-ce que la rythmique ?

- La méthode est née dans un contexte historique, culturel et social bien précis.
 - Méthode active par la musique et pour la musique. « On n'écoute pas la musique uniquement avec les oreilles, on l'entend résonner dans le corps tout entier, dans le cerveau et dans le cœur » E. J-D, notes bariolées



Jeudi 6 Janvier 2020 Conservatoire de musique neuchâtelois ne.ch

1. Qu'est-ce que la rythmique ? Elle invita à:

- Exprimer la musique avec son corps
- Rendre visible ce que l'on entend
- Faire chanter son corps dans tout l'espace
- Dessiner des formes avec son corps
- Manifester ses émotions par le corps et/ou par la musique
- Partager
- Jouer
- Se transformer
- Accepter et accueillir les autres
- Partir à la découverte
- S'approcher de l'art




Source: www.rythmique.ch



Jeudi 6 février 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

2. Quelques principes de base de la méthode

Le corps est l'outil de base en rythmique: il est le lieu d'expérimentation et de l'expression personnelle et artistique


- C'est à travers différentes expérimentations du corps en mouvement dans l'espace que l'individu crée de images motrices et réalise des liens entre **TEMPS, ESPACE et ENERGIE**, grâce à la musique.
- La rythmique est basée sur les interactions entre les membres d'un groupe et est donc liée à tout ce qui touche les échanges, la communication, l'expression de soi.
- Afin de garantir une éducation rythmique équilibrée, l'enseignant recourt à des exercices tantôt de **libération** (improvisation) tantôt de **structuration** (mémorisation).
- Une place spéciale est réservée à la musique improvisée, car elle est à même de s'adapter au chemin d'apprentissage des élèves.





Jeudi 6 février 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

3. Contextes d'enseignement de la rythmique

- **Conservatoires, écoles de musique**
- **Écoles primaires**
- **EMS**
- **Institutions spécialisées (handicap)**





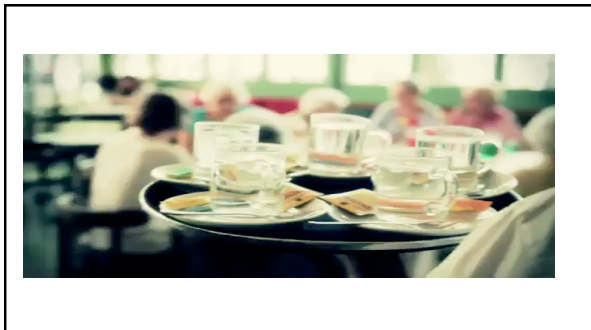
Jeudi 6 février 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

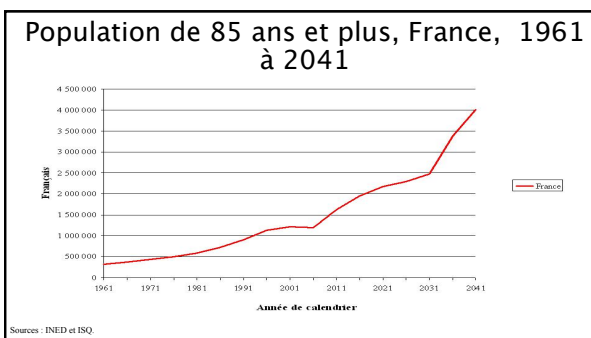
4. Des recherches prometteuses

En 2004, la science vient apporter de nouvelles perspectives à la rythmique... Lors d'une exposition à Genève organisée par la Fondation Louis Jeantet et l'Institut Jacques-Dalcroze, sur le thème des liens existant entre médecine et musique, un gériatre (R. Kressig) s'intéresse à la rythmique et en particulier à un groupe de personnes seniors qui fait de la rythmique depuis très très longtemps! Une collaboration fructueuse démarre entre Ruth Gianadda et le Dr. Kressig.

Les 107 #ne de Mademoiselle Naef!





Chutes chez les patients âgés

- 30-50% > 65 ans chutent 1 x/ an
- > 55% > 85 ans chutent 1 x/ an
- 50 % des « chuteurs » tombent de manière récurrente
- 10% chutes : **fractures**

Source: Conférence de Dr. Aubert le 20 oct. 2014, avec participation de C. Oestgen et un(e) enseignant(e) de GAGS

Mesurer la régularité de la marche: un indice révélateur!!!

Gait Variability: Stride-to-Stride Variability

Exemple : Left Stride Length

Coefficient of Variation (%), $CoVar = (SD/M) \times 100$

Effets bénéfiques de la rythmique pour seniors

Diminution

- variabilité de la longueur du pas
- instabilité latérale

Augmentation

- durée en appui sur un pied

Réduction très significative de

- incidence des chutes (>50%)
- nombre de chuteurs
- nombre de fractures

Impact positif sur l'anxiété et l'humeur

Impact positif sur les fonctions cognitives



Contexte ludique, convivial et socialisant

Source: Conférence du Dr. Aubert le 30 oct. 2014, avec participation de C. Oppliger et un gr. senior du CMNE

Autres aspects cognitifs et psycho-affectifs bénéfiques de la rythmique pour seniors

- Attention, concentration, mémoire
- Contrôle de soi
- Connaissance de l'espace
- Connaissance de son corps
- Équilibre, coordination
- Interaction et contacts avec autrui
- Intégration sociale
- Imagination, sensibilité, musicalité, plaisir
- Décontraction


Source: Conférence du Dr. Aubert le 30 oct. 2014, avec participation de C. Oppliger et un gr. senior du CMNE


Jeudi 6 février 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

5. La rythmique pour seniors à Neuchâtel et environs.

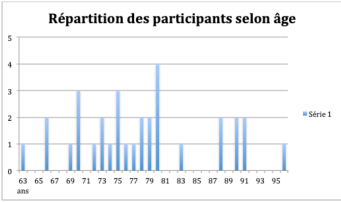
Depuis 2013, des cours ont été ouverts au CMNE à Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds. Depuis un an, le home Bellevue au Landeron offre également un cours aux résidents.

La presse s'intéresse périodiquement au sujet des chutes chez les seniors. La rythmique est très souvent citée (émission sur Canal Alpha, oct. 2018).




Jeudi 6 février 2020 

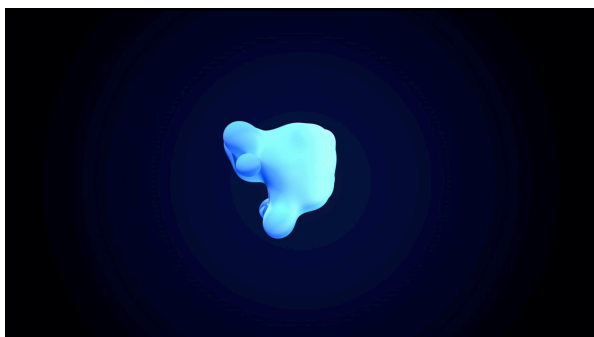
Répartition des participants selon âge



Age (ans)	Nombre de participants
63	0
65	2
67	1
69	1
71	3
73	1
75	3
77	1
79	2
81	4
83	1
85	0
87	0
89	2
91	2
93	0
95	1

Moyenne d'âge : 77,6 ans
Effectif 32 personnes
Janvier 2020







Janet 6 Janvier 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

Sitographie:

<https://www.dalcroze.ch/cursus-rythmique-dalcroze-geneve/cours-seniors/medias/www.rythmique.ch>
<https://www.cmne.ch/offres/rythmique-seniors/>
https://www.equilibre-en-marche.ch/ Ressources/Persistent/c0845f16ef799b9fd0b09c4011cfe4ee8bdd5f03c/2019_Fakten_u_Zahlen_FR.pdf

Un dossier de présentation est disponible sur demande (un exemplaire en consultation)



Janet 6 Janvier 2020  Conservatoire de musique neuchâtelois 

Merci de votre attention et
place à vos questions et réactions !

