



OFSP Office fédéral du sport Macolin
BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Uffizi federal da sport Magglingen



Musique et mouvement

*l'avenir en
mouvement*



Jeunesse+Sport

Un produit
de l'Ecole fédérale de sport
Macolin

Sommaire

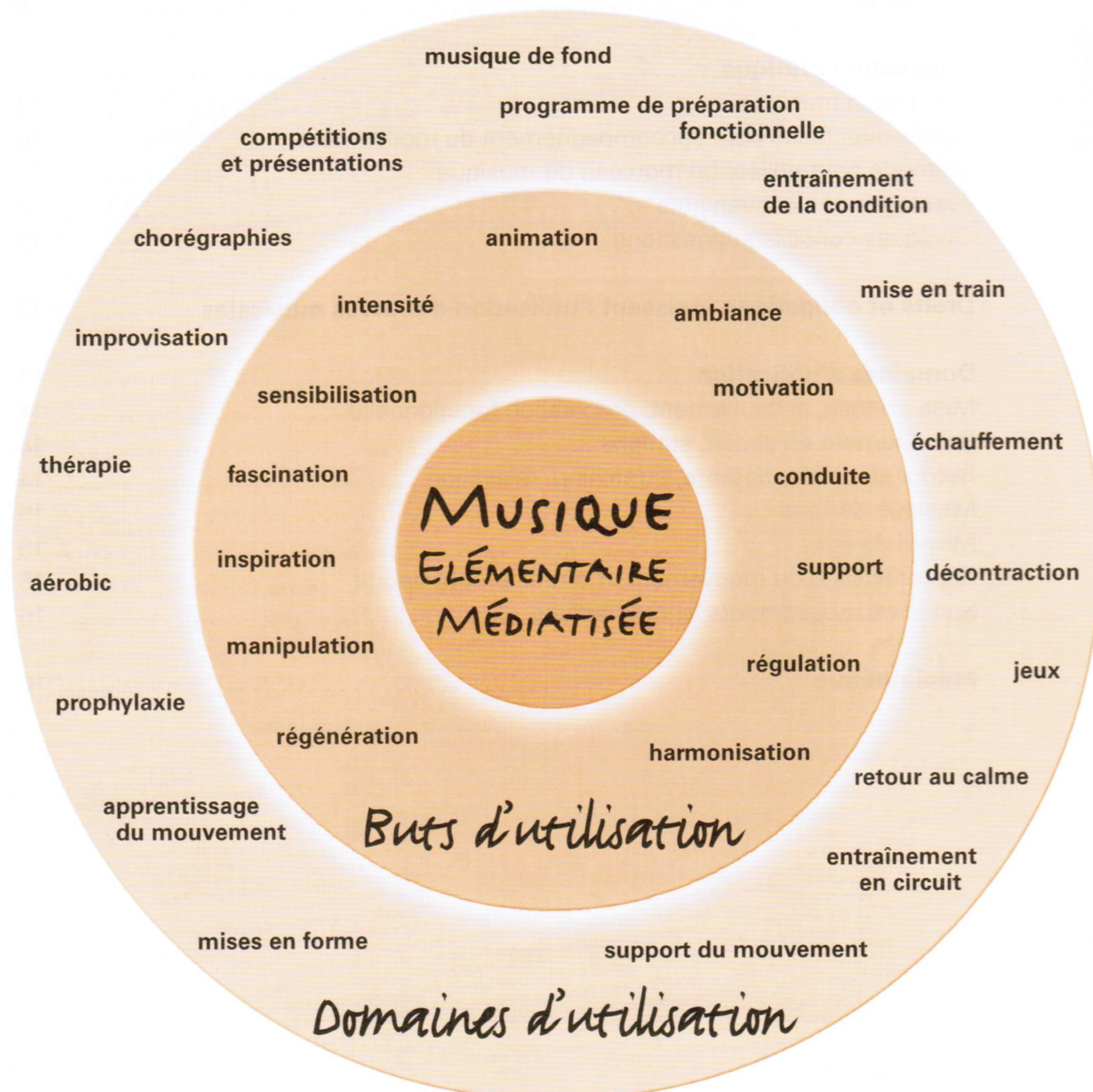
Musique et mouvement – Définitions et objectifs	2
Possibilités d'utilisation	3
Musique élémentaire	3
Musique médiatisée	3
Éléments musicaux de base	4
Rythme – corps	4
Mélodie – âme	4
Harmonie – esprit	4
Paramètres musicaux	5
Durée du son	5
Puissance du son	7
Hauteur du son	7
Qualité du son	7
Structures du son	8
Application pratique	10
Choix de la musique	10
Lignes directrices pour l'accompagnement du mouvement	10
Méthode pour utiliser un morceau de musique	11
Avantages et inconvénients	12
Quelques conseils/suggestions	12
Droits et obligations régissant l'utilisation d'œuvres musicales	13
Domaines d'utilisation	14
Mise en train, échauffement, préparation fonctionnelle	14
Entraînement en circuit, stations	14
Retour au calme, détente, stretching, relaxation	14
Musique de fond	15
Moyen de jeu	15
Apprentissage du mouvement et entraînement sportif	15
Suites de mouvements, chorégraphies	16
Médiathèque	16

Musique et mouvement - Définitions et objectifs

Cette brochure constitue une base pratique pour accompagner le mouvement en musique. Son but: donner à l'utilisateur la possibilité d'analyser un extrait musical de façon autonome en vue d'obtenir une combinaison harmonieuse entre la musique et le mouvement. Ce document est un outil facile à comprendre pour utiliser de la musique dans les clubs et les écoles.

De tout temps et dans toutes les cultures, on a éprouvé le besoin de se mouvoir en musique. Le mouvement est donc un mode d'expression qui remonte aux origines de l'être humain, mode d'expression rythmé, gestuel ou mimé, spontané ou résultant de combinaisons fixées à l'avance.

La musique peut-être perçue de façon active ou passive.



Possibilités d'utilisation

Les mouvements peuvent être accompagnés avec de la musique élémentaire ou de la musique diffusée par les médias.

Musique élémentaire

Sons produits par le corps: la voix, les mains, les pieds

Instruments

d'accompagnement: instruments à percussion, tambourins, noix de coco etc.

Engins de gymnastique: massues, bâtons, ballons, etc.

Instruments

non conventionnels: objets courants, instruments bricolés

Instruments de musique: piano, synthétiseur, keyboard, etc.

La musique jouée par soi-même présente l'immense avantage de pouvoir être adaptée aux besoins du mouvement et des exécutants. Dans son expression la plus simple, elle est accessible à tout moment, mais elle peut aussi être développée en un accompagnement de grande qualité pour une présentation.

Avec un peu d'exercice et de «courage», tout enseignant est capable d'utiliser de la musique pour accompagner des mouvements.

Musique médiatisée

Tous les supports de sons: CD, minidisc, cassettes, bandes magnétiques, disques

Pour l'enseignement, il faut opérer un choix de musique ciblé et différencié, afin d'obtenir les effets désirés.

La musique médiatisée, qui nécessite un support de son (cassettes, CD) est davantage utilisée dans le sport, sous différentes formes: un seul morceau, plusieurs morceaux à la suite ou encore un assemblage de différents extraits musicaux, en particulier pour des présentations ou des compétitions.



Éléments musicaux de base

La musique naît du rythme, de la mélodie et de l'harmonie. Ces trois éléments sont également déterminants pour la musique et le mouvement.



Rythme – corps

Sollicite surtout la motricité



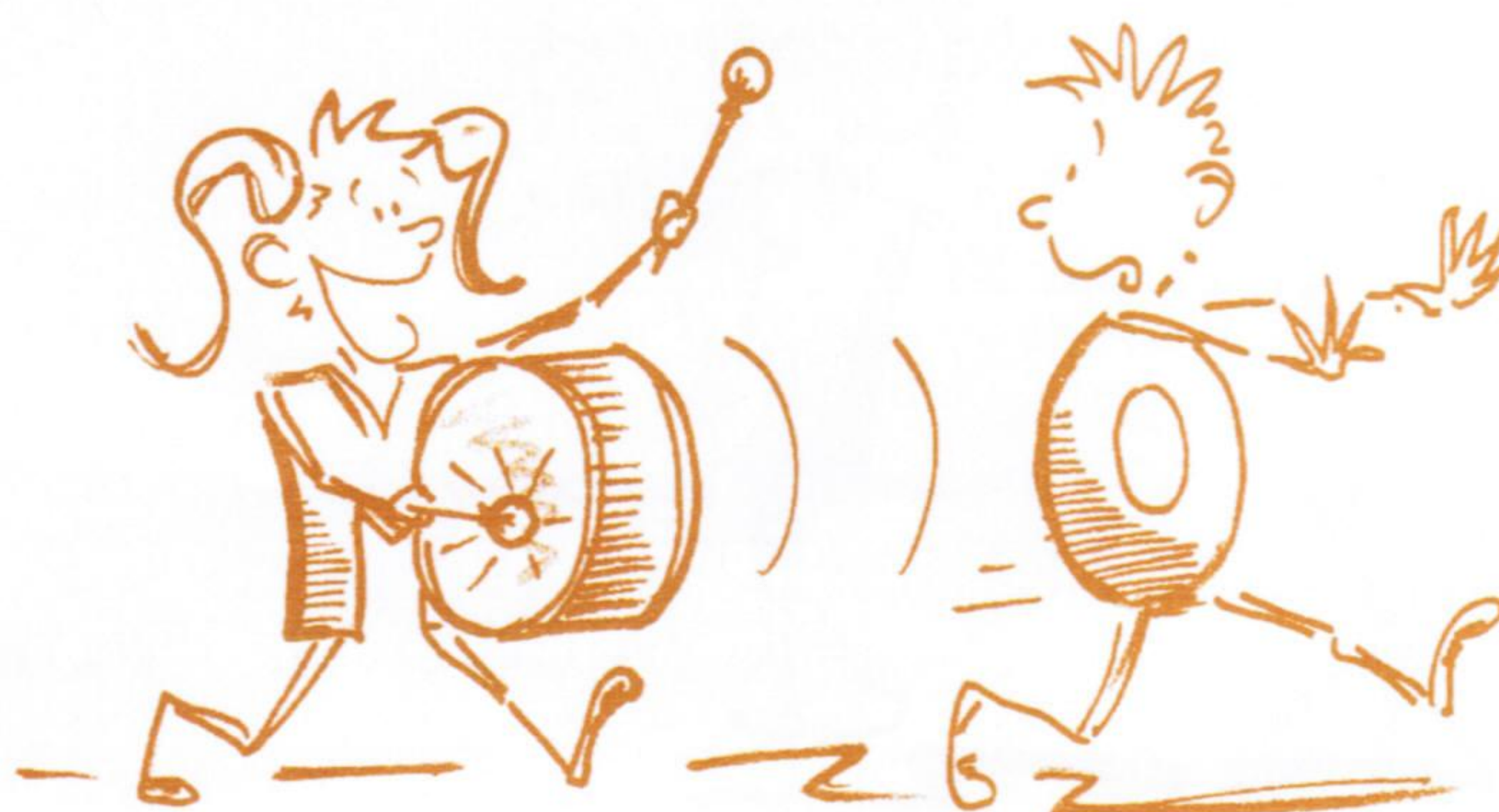
Mélodie – âme

Sollicite surtout les émotions



Harmonie – esprit

Sollicite surtout le mental



Paramètres musicaux

Durée du son

Métrique: rythme de base, pulsation, beat
– participation du corps aux pulsations de la musique, p.ex. marquer les pulsations en tapant du pied ou en frappant les mains.

Tempo: les pulsations donnent le tempo d'exécution (en nombre de battements/minute).

Agogique: modifications du tempo
– changement soudain de tempo (agogique en terrasse)
– accélération ou ralentissement progressif du tempo (croissant ou décroissant).

Accents: accentuation de certains battements (mise en relief).
Ils structurent la mesure.

Mesure: regroupement des battements en fonction du temps fort. Les accentuations nous indiquent d'une part la mesure et, d'autre part, les battements accentués à l'intérieur de la mesure.

Types de mesures: mesures simples paires 2

mesures simples impaires 3

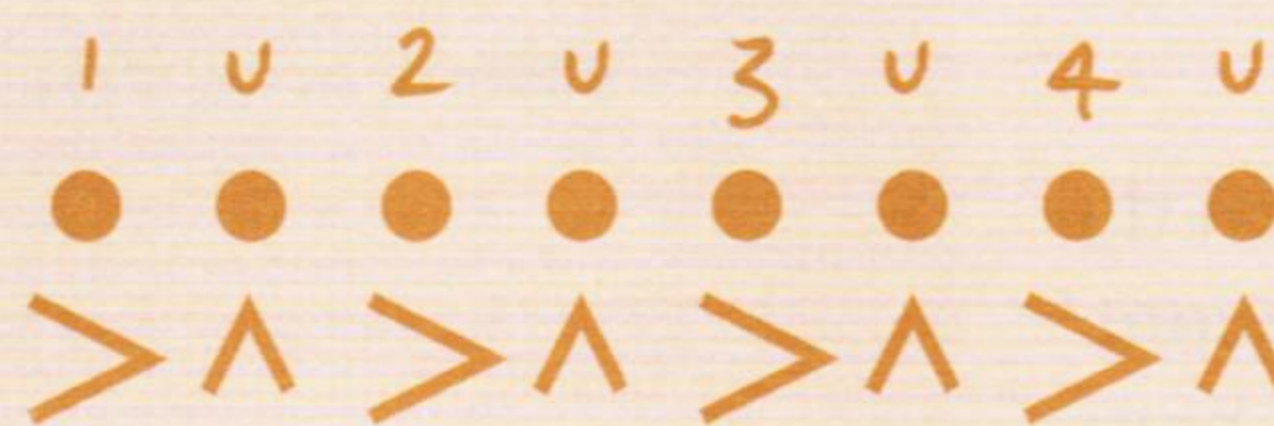
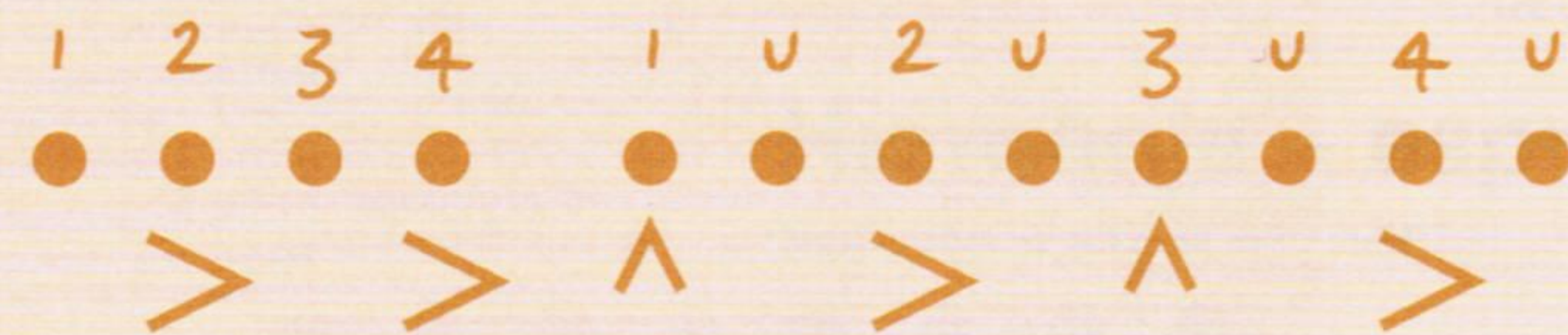
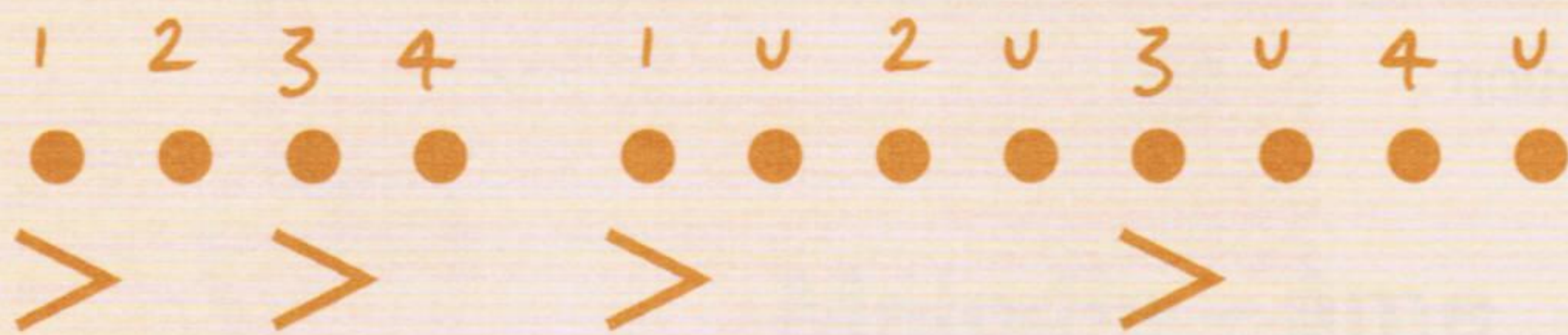
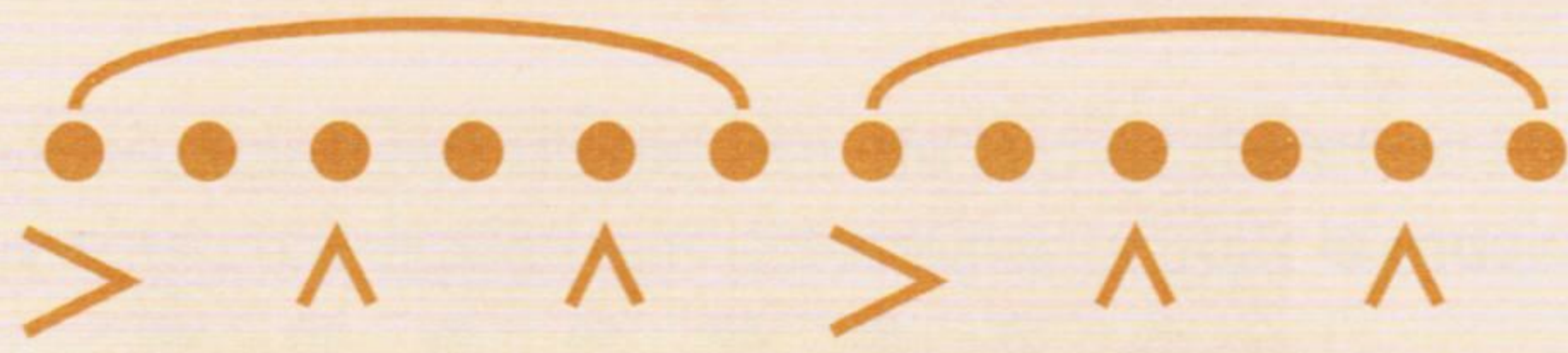
mesures paires combinées 4 ou 6



> = accent, accentuation



^ = accent secondaire
(subdivision de la mesure possible)



La forme la plus simple du rythme est la métrique régulière.

mesures impaires combinées 5 ou 6

Beat: accentue les battements 1 et 3.

Afterbeat: accentue les battements 2 et 4.

Off-beat: accentue le battement intermédiaire. Se trouve surtout dans la musique reggae.

Rythme: répartition temporelle des battements et formation de la métrique ou de la mesure.

Battements courts et longs

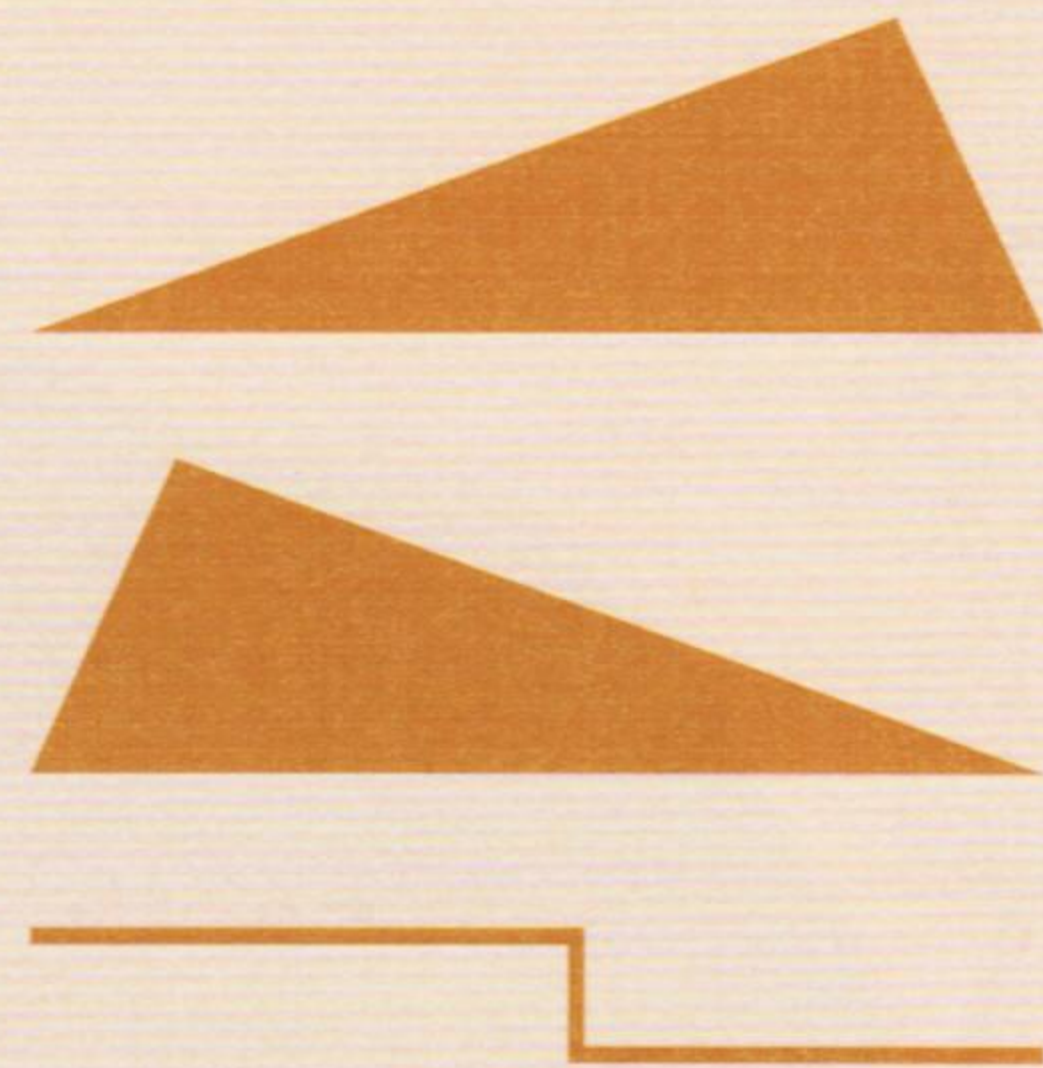
Battements réguliers

Battements irréguliers

Les pauses font également partie de l'articulation temporelle et de la formation du rythme.

Puissance du son

- Dynamique:** fort/faible
- augmentation progressive du volume
 - baisse progressive du volume
 - changement soudain: «dynamique en terrasse»



Hauteur du son

- Mélo die:**
- suite irrégulière de bruits, de sons, de tonalités
 - changements d'«ambiances» dans différentes tonalités, graves et aiguës.
- Harmonie:**
- concordances variables
 - polyphonie
 - accords (dur, mou)

Qualité du son

- Articulation:** l'articulation détermine en grande partie le caractère d'un morceau de musique.

On établit une distinction entre:

- portato: ample, soutenu, long, doux
- legato: rond, lié, léger, coulant, frotté
- staccato: pointu, court, dur

La manière de jouer des instruments peut encore renforcer ces caractéristiques.

- Instrumentation:** instruments utilisés, sons
- timbres – instruments nombreux, peu nombreux
 - nuances – instruments clairs, instruments sombres





Styles

de musique: les styles de musique dépendent souvent des instrumentations.

Les styles les plus utilisés sont:

- la musique européenne traditionnelle: du baroque à l'impressionnisme
- la nouvelle musique: à partir de 1900, musique minimale, musique fonctionnelle
- le jazz: styles ancien et nouveau
- la musique populaire: depuis 1950, rock, beat, pop, soul, disco, rap, techno etc.
- la musique folklorique européenne/anglo-américaine: folklore, country, western, chant populaire, danse populaire etc.
- la musique de divertissement: limitée à la chanson à la mode, musique fonctionnelle, orchestre de danse
- la chanson à texte: chanson, chanson engagée, cabaret, film etc.

Structures du son

Forme: une pièce musicale est composée d'une ou de plusieurs parties. Ces différentes parties peuvent se différencier dans la dynamique, les timbres, l'instrumentation, le tempo etc. De nombreuses pièces musicales ont des introductions ou des fins ajoutées (Coda).

Une seule partie

La pièce musicale a une seule partie et peut être répétée librement.

Deux parties

La pièce musicale a deux parties différentes.
Forme fréquente = strophe, refrain.

La pièce musicale a deux parties très similaires.

Trois parties

Formes de variations

Formes fréquentes dans la musique populaire et le jazz: blues, improvisation.

Formes rondo

La théorie musicale des formes met les formes citées volontiers en phrasé de quatre, huit, douze ou seize mesures.

Phrasé: le phrasé détermine les différentes petites phases de mouvements. Ces structures sont plus faciles à reconnaître dans des pièces musicales mélodiques.



Application pratique

Choix de la musique

Le choix musical et la préparation du matériel doivent être réalisés avec soin. Il s'agit d'un travail minutieux et qui prend beaucoup de temps.

- Savoir quand, pourquoi, et dans quel but utiliser une œuvre musicale
- Choisir une musique qui se justifie tant sur le plan pédagogique que méthodologique
- Adapter la musique aux personnes concernées, en fonction de:
 - l'âge
 - les caractéristiques du groupe
 - la longueur du bras de levier – tempo du mouvement
 - les compétences

Lignes directrices pour l'accompagnement du mouvement

Le tableau ci-après indique les directives à suivre pour les tempi de base et les mesures.

Ils dépendent

- de l'ampleur du mouvement
- de la technique du mouvement
- de la phase d'apprentissage du mouvement

Mouvements de base	Mesures	Tempo – battement par minute
Marcher	2, 4, 6 (3)	entre 90 et 140
Courir	2, 4 (3)	entre 140 et 200
Sauter	2, 4	entre 90 et 140
Sautiller	2, 4, 6	entre 90 et 140
Rouler/Tourner	3, 6	entre 60 et 120
Balancer/Décrire des cercles	3, 6 (2, 4)	entre 50 et 60
Mouvements aux engins		
Se balancer aux engins	2, 4, 3	entre 48 et 56
Trampoline	2, 4, 3	entre 40 et 44
Mini-trampoline	2, 4	entre 120 et 240

Méthode pour utiliser un morceau de musique

Pour obtenir l'effet désiré avec le morceau de musique, il faut **analyser** la musique sciemment en fonction du but souhaité.

Une méthode possible:

Méthode	Dans quel but la musique est-elle utilisée?		
1. Choisir la musique – besoins	Ambiance	Mise en train	Suites
2. Ecouter la musique – caractère	Décontraction	Préparation	de mouvements
3. Définir le tempo – compter les battements	Stretching	fonctionnelle	Mises en forme
4. Reconnaître la mesure/écouter les accents – paires, impaires, beat, afterbeat, off-beat		Stretching	Chorégraphies
5. Ecouter le rythme – rythme de base, dominante		Entraînement	Présentations
6. Définir la forme – notation de la musique (schéma de calcul, schéma graphique, dessin etc.)		de la condition	Compétitions
7. Définir les phrases – structures, arc mélodique, séquence		Circuit	
8. Définir la dynamique – fort/faible, changements		Aérobic	
9. Articulation, instrumentation – manière de jouer, timbres		Danse à la mode	
10. Mélodie – ambiances, ligne, dur, mou			
11. Harmonie – concordance			
12. Chercher des séquences motrices appropriées			



Avantages et inconvénients

La musique doit faire l'objet d'un choix et d'une préparation rigoureuse, si l'on désire obtenir l'effet souhaité. La musique doit être différenciée pour chaque utilisation dans tous les domaines et choisie de façon ciblée. La musique que l'on aime ne se prête pas toujours à l'accompagnement du mouvement.

Avantages

Le musique

- anime, fascine, motive
- contribue à améliorer la performance
- facilite le déroulement rythmique du mouvement
- soutient le mouvement
- structure et accentue le mouvement
- peut favoriser le processus d'apprentissage (musique élémentaire)
- peut mettre en évidence et faciliter la compréhension – nombreuses possibilités créatrices
- permet de structurer l'enseignement
- confère une certaine sécurité dans l'exécution mouvement
- favorise la décontraction et contribue à détendre l'atmosphère, donne du courage, de la volonté (peut aussi susciter des tensions et des agressions), etc.

Inconvénients

- peut être à l'origine d'un surmenage dû à un rythme trop élevé
- soumet ou adapte obligatoirement l'action motrice à la musique
- implique un danger d'uniformisation et de robotisation du mouvement, émousse le sens rythmique individuel
- meublant l'atmosphère (musique de fond), elle peut exercer une influence perturbatrice si elle est sans rapport avec l'action motrice: trop fort, le rythme perturbe le mouvement etc.
- elle peut détourner l'attention: exécution superficielle

Quelques conseils/suggestions

Assemblage composé de diverses pièces musicales

Il convient d'accorder une attention particulière aux points suivants:

- compatibilité des styles
- articulation de la musique
- apparentement des tonalités
- coupures en fin de mélodie, etc.
- la musique instrumentale cause moins de problèmes que la musique vocale

Diffusion de la musique

Des appareils d'enregistrement et de diffusion appropriés facilitent le travail et garantissent en outre une qualité suffisante au niveau

- du son,
- de la diffusion,
- de l'entrée et de la sortie en fondu.

Droits et obligations régissant l'utilisation d'œuvres musicales

L'utilisation de la musique est réglementée à l'échelle nationale et internationale. Les **droits d'exécution et d'émission** sont réglementés par la SUISA (organisme qui accorde l'autorisation d'exécuter, d'émettre, de rediffuser et de reproduire de la musique).

- L'exécution d'œuvres musicales dans la sphère privée ou à l'école est **exemptée de redevance**.
- Par contre l'exécution d'œuvres musicales lors de manifestations, dans l'enseignement et en public est **soumise à une redevance**.

Les informations détaillées et mises à jour, les prescriptions et les règlements de la SUISA (Société Suisse pour les droits des auteurs d'œuvres musicales) peuvent être consultés sur le site internet: www.suisa.ch.

Les **droits de reproduction d'œuvres musicales à partir de supports déjà existants** sont réglementés par l'IFPI. Les informations détaillées et mises à jour, les prescriptions et les règlements de l'IFPI (International Federation Of Producers Of Phonograms And Videograms) peuvent être consultés sur le site internet: www.ifpi-scheiz.ch.

Voici quelques informations importantes concernant **les droit de reproduction d'œuvres musicales à partir de supports existants**. Elles ne sont pas garanties et doivent être vérifiées auprès de la source susmentionnée.

La reproduction d'une œuvre musicale à partir d'un support existant **ne peut être effectuée sans l'autorisation** du producteur ou de la société de production.

Exception: les œuvres publiées utilisées pour un usage personnel.

On entend par usage personnel:

- L'utilisation d'une œuvre musicale dans la sphère privée et dans le cercle de personnes qui présentent un lien étroit entre eux, comme la famille ou les amis.
- L'utilisation d'une œuvre musicale pour dispenser un enseignement dans une classe (écoles publiques).
- Toute personne autorisée à utiliser une œuvre pour son usage personnel a le droit de la faire reproduire par un tiers.

Assemblage et reproduction d'œuvres musicales pour les programmes d'éducation physique, de gymnastique et de danse

- Pour créer un nouveau support musical à partir de morceaux de musique déjà existants, il est nécessaire d'obtenir l'accord ces détenteurs des droits de chaque morceau. Il faut également obtenir une autorisation de reproduction pour chaque morceau.
- L'IFPI n'accorde l'autorisation de reproduction qu'après avoir acquis la preuve que les prescriptions concernant les droits d'auteur (SUISA) ont été observées.

Quiconque copie une œuvre musicale pour son usage personnel (voir explication susmentionnée), **mais sans la reproduire en plusieurs exemplaires, est exempt de redevance**.

La reproduction d'œuvres musicales dans les écoles, les entreprises, les administrations publiques, les institutions etc., **est soumise à une redevance**.

Domaines d'utilisation

Les principaux domaines d'utilisation de la musique dans le mouvement sont les suivants:

Mise en train, échauffement, préparation fonctionnelle

Motivation

Choisir une musique fortement rythmée

- La musique uniformise et dirige le rythme et le tempo du mouvement.
- Jouer avec la musique: subdiviser, couper en deux, redoubler le rythme de base, jouer avec le tempo.
- Introduire de nouveaux mouvements/exercices au début d'une phrase musicale ou d'une mélodie.

Entraînement en circuit, stations

Motivation

Choisir une musique fortement rythmée avec des mesures paires

- Le contretemps (afterbeat) présente des avantages, car la coupure de la mesure en deux est facilement reconnaissable.
- Le rythme de base (beat) dépend de l'entraînement en circuit choisi; un rythme de 120 offre toutefois de nombreuses possibilités d'utilisation.
- Choisir des musiques ne présentant pas d'interruption du rythme de base (beat) donc pas de coupures ou d'arrêts.
- L'utilisation d'une musique structure l'intensité.
- La musique qui accompagne le travail peut rester la même, mais elle peut aussi changer. C'est aussi valable pour la musique qui meuble les temps de récupération.
- Contrairement à la musique de travail, la musique de récupération doit être plutôt lyrique (mise en évidence d'une ligne mélodique).

Retour au calme, détente, stretching, relaxation

Atmosphère, ambiance

- La musique lente, douce et mélodique a plutôt un effet relaxant.
- La musique lyrique, lourde et gaie incite au rêve, donne de l'ampleur et fait naître la quiétude.
- Ce genre de musique s'appelle musique fonctionnelle: stimulus de progression.

Musique de fond

à volonté

- N'est pas utilisée pour soutenir le mouvement; il n'y a pas de synchronisation entre les mouvements et la musique.
- La musique de fond peut alléger l'esprit de l'enseignement, mais il ne faut pas en abuser.
- La musique de fond peut très vite perturber l'enseignement (trop forte, les explications ne sont plus comprises, gêne l'exécution de certains mouvements, etc.)

Moyen de jeu

Ce sont les paramètres musicaux, utilisés sous forme de musique élémentaire ou médiatisée, qui servent d'armature à la mise en forme du jeu; ils doivent:

- Sensibiliser, stimuler et aider à évoluer avec les critères musicaux.
- Encourager l'initiative personnelle et développer les ressources créatrices.
- Expérimenter les contrastes (fort/faible, clair/foncé, rapide/lent, pair/impair, rythmique/lyrique etc.).

Apprentissage du mouvement et entraînement sportif

Il est préférable dans ce cas d'utiliser de la musique élémentaire.

- Le rythme et les accents rythmiques animent, ordonnent, conduisent, articulent, donnent de l'assurance, dirigent, soutiennent, structurent et accentuent le mouvement.
- Parce qu'elle est figée, la musique distribuée par les médias ne peut s'adapter à l'évolution méthodologique motrice, spécifique de tout processus d'apprentissage. Dans ce cas, elle risque de perturber le comportement des apprenants.
- Lorsque l'exécution d'un mouvement doit être exercée et améliorée par le biais de la musique, son flux rythmique et dynamique doit pouvoir varier en fonction des exigences de l'apprentissage.
- Sachant que la musique médiatique possède un fort pouvoir de motivation, il faut néanmoins savoir, pour s'en servir sans problème, qu'il faudrait que l'exécution des mouvements soit d'ores et déjà réglée avec une telle précision qu'elle ne puisse plus subir des modifications.

Suites de mouvements, chorégraphies

Harmonie, globalité

Préparation de suites de mouvements et de chorégraphies pour des spectacles ou des compétitions.

- A partir de la musique: le mouvement est conçu et interprété à partir de la musique.
- La musique dirige, la musique inspire le mouvement.
- A partir du mouvement: la musique est choisie pour accompagner le mouvement.
- La musique suit le mouvement et se subordonne à lui.

Médiathèque

En complément de cette brochure, la médiathèque de l'OFSPPO propose des vidéos et des CD à emprunter ou à acheter.

www.sportmediathek.ch

www.baspo.ch

Editeur: Office fédéral du sport Macolin

Auteurs: Fred Greder, Claudia Harder, Mariella Markmann

Responsable du projet: Mariella Markmann

Traduction française: Dominique Müller

Dessins: Leo Kühne

Photo: Gianlorenzo Ciccozzi

Conception graphique: Daniela Dick

Edition: 2003

Tirage: 3500

ISBN: 3-907963-28-8

ISSN: 1424-3598

Droit de reproduction: Office fédéral du sport Macolin

Internet: www.baspo.ch

Source: Office fédéral du sport Macolin

Documentation J+S

2532 Macolin

E-mail: dok.js@baspo.admin.ch

N° de commande 30.80.515 f

