

MARCHER, BOUGER, ASSURER SON ÉQUILIBRE... LA RYTHMIQUE MARIE AVEC BONHEUR MUSIQUE ET MOUVEMENT. DÉCOUVERTE DE CETTE MÉTHODE ORIGINALE ET EFFICACE À TOUT ÂGE.

ASTRID TAUPIN



Rythmique DE L'ÂGE D'OR

Par petits groupes de huit à dix, l'atelier démarre au son du piano. La musique, toujours improvisée en direct, s'adapte au niveau des élèves. Seul ou à deux, il s'agit de se déplacer au rythme de la mélodie et de jouer avec son corps : lancer un ballon au voisin, taper sur un tambourin... On peut pratiquer assis, au besoin l'enseignant guide les moins valides. En fin de séance, chacun remercie sa voisine ou son voisin d'un baiser soufflé...

La rythmique, méthode corporelle et musicale, s'enseigne en ville mais aussi en maison de retraite, sans limite d'âge ni de handicap. Sylvia Del Bianco, directrice de l'Institut Jaques-Dalcroze, à Genève, nous la fait découvrir.

■ Comment est née la rythmique ?

Inventée par le musicien et pédagogue Émile Jaques-Dalcroze, en 1915, à Genève, la rythmique met en relation les mouvements naturels du corps, les rythmes artistiques de la musique et les capacités d'imagination et de réflexion de chacun. Elle est proposée aux seniors depuis l'expérience pilote, menée en 2004 par le Pr Reto W. Kressig, alors responsable du programme de réhabilitation de la Mobilité et de l'Équilibre (Mobeq) de l'hôpital de gériatrie de Genève. Cherchant une méthode de prévention des chutes chez les personnes âgées, il a demandé à un groupe témoin de marcher sur un tapis en comptant leurs pas. À chaque pas, il a mesuré la distance entre les pieds. Il a intégré l'élément musical, a fait recommencer l'exercice et a comparé les résultats.

■ Un effet bénéfique global

Le médecin a remarqué que les gens se déplaçaient beaucoup plus facilement en musique. Celle-ci donnait un tempo à leur démarche. L'équipe a constaté aussi que la rythmique améliore l'orientation spatiale et, au bout de quelques séances, la communication et la



« La méthode améliore le bien-être »

Ruth Giannada, professeur de rythmique et responsable du cours seniors

C'est un antidouleur. Pendant l'atelier, les gens oublient qu'ils ont mal ici ou là, ils ne se crispent plus sur leur douleur. Portés par la musique, il leur arrive de plier un genou ou de lever un bras, alors qu'ils pensaient ne plus en être capables depuis des lustres. Ils se sentent mieux en quelques séances seulement. Ils n'hésitent plus à monter et descendre les escaliers ou à accélérer le pas : avec une chanson dans la tête, ça ne leur pose plus de problème.

C'est accessible à tous. N'importe qui peut pratiquer, du petit enfant au centenaire, avec ou sans handicap physique et mental. Les ateliers durent 45 minutes, chacun est libre d'aller et venir pendant le cours, sans obligation de rester jusqu'à la fin. Et la méthode ne demande pas d'efforts physiques.

C'est un stimulateur d'énergie. Les personnes retrouvent le plaisir de bouger, de se sentir bien dans son corps, avec des effets sur la qualité de vie en général, qu'il s'agisse du sommeil ou de l'équilibre. Elles deviennent moins irritables, retrouvent une énergie de vie.



Associer le jeu, la consigne et la musique permet de mieux maîtriser ses mouvements.

●●● concentration, la mémoire, le sommeil, le moral et l'équilibre. Elle a un effet bénéfique global sur les personnes et sur le groupe.

Quelle est son influence sur le risque de chutes ?

L'efficacité est évidente. La principale cause de chute est liée au fait que la personne veut faire plusieurs choses à la fois mais n'en a plus la possibilité. Avec la rythmique, on introduit au fur et à mesure de nouvelles tâches, comme un lancer de ballon, puis on joue au tambourin à deux. Il faut donc gérer le tambourin ET le partenaire. Chacun s'entraîne petit à petit à coordonner ses gestes et à se concentrer sur une action en suivant la musique. La musique est plus parlante qu'une phrase. Si je dis : « Passez le ballon », certains ne vont pas entendre ou ne pas comprendre. En revanche, l'exercice devient évident s'il s'agit d'associer un changement de mouvement à un changement de note.

Est-ce efficace pour les malades d'Alzheimer ?

Ces malades se replient souvent sur eux-mêmes. Avec la rythmique, certains se remettent à communiquer, d'autres prennent moins de médicaments. Nous souhaitons poursuivre l'expérience avec des groupes de malades. Des compagnies d'assurances (ndlr : mutuelles) sont intéressées par notre travail. Un groupe suisse offre six mois de cours à tous ses assurés, et il vient de doubler la durée des cours... ●

Institut Jaques-Dalcroze, 44, rue de la Terrassière, 1207 Genève. Tél. (0041) 22718 3760, www.dalcroze.ch/ En France : 02 40 77 11 11, e.mail : wahli-delbos@wanadoo.fr

DES BRAS TONIQUES ET GALBÉS

LE PROGRAMME GYM LYMPHOTONIC™ BRAS, INSPIRÉ D'UNE TECHNIQUE DE DRAINAGE LYMPHATIQUE, ASSOCIE LE PORT DE MANCHONS À PICOTS(*) À DES MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES. DÉBUT DE PROGRAMME EN DOUCEUR.

(*) Pendant l'effort, ces picots exercent un massage en profondeur, qui augmente l'efficacité des exercices. Gym Lymphotonic™ Bras a été conçu par le D^r Dominique Sellier. Rens. et vente des manchons (42,50 € la paire) sur www.lymphologics.com

Matériel : des haltères de 300 g ou plus (ou une canette de boisson), au fil de la pratique, pour ceux qui le souhaitent. Un tapis de gym. Une paire de manchons.



1 DES TRICEPS RAFFERMIS

Position de départ : allongé(e) sur le dos, genou droit fléchi, cheville gauche posée sur le genou droit, bras droit tendu vers le ciel en tenant l'haltère. Important :

la paume de la main droite fait face aux pieds. La main gauche soutient le coude droit.

Mouvement : en inspirant, descendre lentement l'haltère vers l'épaule gauche en passant devant le visage et en comptant jusqu'à trois.

En expirant, ramenez le bras à sa position initiale tout en contractant le triceps. Attention à ne pas bloquer le coude ! Faites ce mouvement douze fois de chaque côté.

2 DES BICEPS SCULPTÉS

Position de départ : allongé(e), le dos bien à plat, genoux fléchis,

bras droit le long du corps, haltère dans la main droite, paume vers le ciel.

Mouvement : inspirez profondément. Puis pliez lentement (comptez jusqu'à trois) le bras, poignet bloqué, en ramenant la main vers l'avant-bras. En inspirant, redescendez la main le long du corps. Enchaînez ce mouvement douze fois de chaque côté.



3 DES ÉPAULES GALBÉES

Position de départ : allongé(e) sur le dos, genoux fléchis, cheville gauche posée sur le genou droit. Les abdominaux sont contractés, les bras collés au sol, coudes fléchis à 90°, paumes tournées vers les pieds.

Mouvement : expirez en tendant doucement les bras vers le ciel sans bloquer les coudes. Sur l'inspiration, reprenez très lentement la position de départ en ouvrant la cage thoracique et en gonflant le ventre. Puis comptez jusqu'à trois à l'aller et trois au retour. À faire douze fois de suite de chaque côté.

