

En avant par la musique

Jean-Luc Dourin,
Professeur d'EPS, Missillac, (44).

En EPS, la musique accompagne souvent les productions artistiques et se révèle potentiellement capable de stimuler la motivation, l'imaginaire et l'action physique et sociale des élèves. Son utilisation mérite aussi d'être expérimentée dans d'autres champs. Les élèves la réclament et paraissent l'apprécier, les professeurs s'en interrogent et de fait, son utilisation se révèle potentiellement utile pour faciliter des apprentissages car la musique entre en résonance¹ avec tout humain. Dans la leçon d'EPS d'aujourd'hui, l'acte moteur qui caractérise la discipline, est à produire dans un élan de compréhensions multiples: scientifiques, sociales, morales, métacognitives, numériques..., et prend tout son sens s'il participe à la formation personnalisée et différenciée, cogérée par l'ensemble des disciplines scolaires. Ce qu'il y a à apprendre, dans cette complexité, c'est à penser et à improviser ses actions, comme un musicien, par l'intériorisation de codes et de réflexions émancipatrices, qui permettent de grandir, de créer et de s'insérer en actes, dans un monde en évolution permanente.

La musique apparaît comme un bon modèle, qui questionne par sa simplicité relative. Elle permet au cerveau de l'identifier et de l'apprécier parmi tous les sons de l'environnement et elle donne envie de bouger. Le bruit est à la musique, ce que l'agitation est à l'EPS. Cette dernière, comme toute discipline scolaire, a la possibilité d'être enseignée simplement et partagée rapidement. A son instar et avec son appui, la musique est probablement un soutien pour créer l'EPS d'aujourd'hui et favoriser l'émancipation des improvisations motrices des élèves de demain. C'est le postulat que le présent article tente de développer.

1 DOURIN (J-L.), « Former par résonance bio-logique », e-novEPS n°7, juin 2014



La musique en EPS

Une forte demande des élèves

A chacun son genre musical mais, force est de constater, que les élèves disent ou écrivent qu'ils aiment la musique. De manière spontanée, ils la réclament, en EPS, pour accompagner leurs courses de demi-fond, leur échauffement ou d'autres productions artistiques ou sportives. L'interdire, l'accepter, l'expérimenter, à chaque enseignant de décider. Souvent, le professeur exclut l'usage personnel de l'élève - avec un casque - car il sait que l'écoute décentre des objectifs et de toutes activités collaboratives avec les autres. L'élève perd alors une partie de ses repères sensoriels. Les risques d'accident sont plus nombreux. Par ailleurs, le très fort niveau sonore peut aboutir à un traumatisme comme des pertes auditives ou des acouphènes. Il faut également se questionner sur les limites qu'impose le règlement intérieur de l'établissement ou bien encore sur les droits à diffuser certaines musiques. Il y a donc des inconvénients.

Paradoxalement, l'intérêt à utiliser la musique peut partir de ces inconvénients. L'expérience la plus simple pour mesurer l'incidence du facteur musique est de mettre le son avant l'arrivée dans les vestiaires des élèves pour observer leur comportement. Quand la musique plaît, la mise en action d'échauffement est plus enthousiaste et envolée, même si certaines tâches peuvent être perçues comme contraignantes parfois. En prolongeant l'expérience, la variation des morceaux peut servir pour différencier des phases d'échauffement, d'installation ou de rangement. Elle permet de structurer des temps et d'indiquer des différences d'intensités ou de vitesses d'action sans avoir à l'expliquer ou le redemander. Lorsqu'une classe vibre sur une même musique, la diffusion de cette dernière apparaît comme une récompense. Pour exemple, finir le rangement du matériel par une chorégraphie improvisée par tous les élèves constitue un moment privilégié pour l'enseignant et la classe.

Quand la « *musique est bonne*² », elle emporte chacun à s'impliquer en abandonnant ses soucis. Questionner brièvement les élèves sur l'importance qu'ils accordent à la musique qui accompagne l'action, c'est constater qu'ils y attribuent un additif de motivation. « Il y a un rythme qui nous motive à bouger, à danser, elle nous rend déterminés, on est plus dedans donc on progresse plus, ça rend motivés, elle nous fait oublier nos difficultés, elle nous entraîne, elle peut établir un rythme... ». Au-delà de ces propos d'élèves, la curiosité pousse le professeur à étudier le concept de musique dans la littérature car elle semble disposer d'un potentiel d'accompagnement des apprentissages, voire de structuration temporelle des acquisitions motrices.

Pourquoi la musique ?

Les sons qui sont perçus dans l'environnement produisent des émotions car ils indiquent qu'il se passe quelque chose. Ils réveillent le système d'alarme biologique humain. Les vibrations acoustiques des pulsations musicales se transmettent à tout l'organisme et deviennent émotions. La musique fait bouger car elle met en jeu des systèmes moteurs, proprioceptifs et kinesthésiques qui suscitent des réactions motrices (appareil vocal, respiratoire, muscles du ventre, zones de cerveau impliquées dans la motricité). Ces dernières ont la possibilité de faciliter la synchronisation des mouvements. Inversement, certaines musiques sont hypnotiques et peuvent figer. Partout où il y a de la musique, il y a de l'humain³.

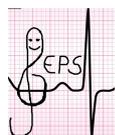
Dans l'histoire et le monde, sont associées musique, danse et chant et pour certaines langues, il n'existe même qu'un seul mot pour les définir. Le plaisir et la compréhension de la musique sont pluriels. Ils sont contextuels quand celle-ci est associée à un autre événement (musique de film,

2 GOLDMAN (J-J.) Quand la musique est bonne, 1982

3 WOLFF (F.), Pourquoi la musique, Fayard, 2015

musique pour danser, prier, ...). Ils sont expressifs quand ils produisent un climat particulier en évoquant des émotions comme la joie ou la douleur. Enfin, ils sont syntaxiques quand la musique est appréhendée comme un tout dont il est possible de suivre entièrement le déroulement avec la voix, le corps, la mémoire, du début à la fin, et dans chacune de ses composantes, son rythme, sa mélodie et son harmonie. La musique est un ensemble de sons qui se compose peu ou prou de rythmes, de mélodies, et de superpositions harmonieuses de sons. Une infinité de musiques est possible par la combinaison de ces trois éléments produits et par une multiplicité d'instruments et de voix.

Au final, et à quelques exceptions près, un auditeur différencie la musique des bruits, il reconnaît rapidement une musique qui sonne faux. La musique est difficile à circonscrire mais elle n'est pas l'affaire de spécialistes car chaque être humain l'aime, la comprend ou la produit à sa manière. « Universelle, la Musique entraîne la vie et les corps au rythme des choses du Monde. Fédératrice, elle y plonge aussi les communautés, et permet de percer au plus profond de soi⁴ ». Ces mots de M. Serres sont combinés et choisis par le sens qu'ils portent mais sont aussi utilisés, pour leurs sonorités, comme une production musicale. La musique facilite la perception du sens et ouvre des horizons de compréhensions.



Musiquer les programmes

Penser par la musique

Les écrits consacrés à la musique sont nombreux et méritent d'être explorés pour la pédagogie comme pour bien d'autres raisons de la vie. Les programmes scolaires ne sont pas une partition que l'élève apprend à jouer mais davantage un instrument qu'il apprend à utiliser pour improviser ses nouvelles actions et pensées : « l'instrument programme ».

Ces artéfacts⁵, comportent des modes d'emploi que la formation tente d'expliquer aux enseignants mais l'important c'est que l'élève commence à jouer avec ses moyens en composant un morceau (une séquence) qui utilise plus ou moins l'instrument. Par exemple, il associe le travail des compétences de méthodologie dans une course d'orientation (domaine 2) avec celui des compétences de responsabilité au regard de l'environnement (domaine 5) pour évoluer avec aisance et respect de l'environnement. En apprenant à jouer de ces deux parties distinctes de l'instrument programme, il est probablement ralenti en comparaison avec un élève qui ne joue que du domaine 2, mais avec les deux à mener de concert, il réinvente un rapport plus harmonieux à l'environnement qu'il est possible de rapprocher d'une production musicale qui sonne juste.

C'est en percevant un programme plus comme un piano qu'une partition, que l'élève comme le professeur ont la possibilité de ressentir la même motivation qu'un musicien lorsqu'il retrouve son instrument pour jouer. A travers chaque discipline, l'élève apprend à travailler et jouer des morceaux qui utilisent différentes parties de l'instrument. Sur ce piano virtuel, chaque touche est comme une compétence qui n'attend qu'à être associée à une, ou plusieurs autres pour former des nouveaux sons, une nouvelle mélodie.

L'expérience, à l'aide d'un clavier, montre que certaines touches pressées en même temps produisent des sons qui sonnent faux. La musique devient compréhensible et agréable lorsqu'une combinaison complexe, et suffisamment répétitive, permet à l'auditeur de la mémoriser dans son cerveau. Cette

4 SERRES (M.), Musiques, Le Pommier, 2011

5 op.cit.

structure harmonieuse et propre à chaque morceau a la possibilité d'être enregistrée durablement. D'ailleurs, tout le monde connaît des mélodies, sans avoir fait l'effort de l'apprendre.

Par le socle commun, le législateur définit les composantes du citoyen. Les champs d'apprentissage correspondent aux expériences motrices sensibles dans des contextes d'apprentissage authentique. A la croisée de ces deux entités, l'élève qui agit, apprend à penser. Pour réussir cette ambition, il importe que le professeur, comme l'élève, se consacrent à des croisements d'objets qu'ils comprennent et qu'ils parviennent à mettre en mouvement dans une symphonie harmonieuse, capable de motiver des explorations et d'ouvrir à des agrégations d'apprentissages nouveaux par la dynamique créée. Lorsque le législateur précise qu'il importe de structurer les apprentissages à partir des rythmes de l'élève (volet 1 du cycle3), il invite et inscrit les enseignants dans la nécessité de faire apprendre une musique de l'apprentissage. « Qu'est-ce que la pensée ? ». Elle va, vivace, étourdie et petite, se décrivant elle-même, elle court se dessinant, elle jaillit se perlant, elle sursaute en flambant⁶. Penser par la musique, c'est développer l'art de l'articulation entre les composantes du citoyen et des expériences motrices telle une mélodie dont ceux qui l'écoutent ressentent des émotions dignes des apprentissages les plus marquants.

Initier le musicien

Comme il existe mille manières de jouer la musique, chaque enseignant choisit sa manière de faire jouer ses élèves. Commencer par l'apprentissage des définitions, de la lecture des notes et de la partition, de la description de l'instrument est peu stimulant pour l'élève qui brûle d'impatience d'utiliser cet instrument. En commençant par le jeu, l'élève entend immédiatement ce qu'il produit, ou non, pour certains instruments difficiles comme la flute traversière, le trombone, le saxophone.

Dans le cadre d'une liaison CM2-6ème (cycle 3), une liaison éducation musicale et éducation physique est menée autour d'un travail de gammes rythmiques réalisées par des percussions corporelles et des gammes athlétiques lors de l'échauffement de la séquence dans le champ d'apprentissage 1. Ces dernières, proches des gammes musicales, forment la structure rythmique. Les appuis plantaires posés au sol la révèlent. Un tempo et un rythme sont produits. L'association des impressions kinesthésiques et auditives cultive une mise en mémoire corporelle de ce qu'il y a à apprendre : la pose de la pointe du pied au moment du contact au sol et la position du genou sous la hanche dans le cas d'une gamme talons-fesses ou du genou devant soi, dans le cas de montées de genoux. Ces deux exemples, communément utilisés par les enseignants d'EPS, fondent la motricité athlétique commune aux différentes familles que sont les courses, les sauts et les lancers. Tempo et rythme choisis sont abordés en éducation musicale à travers la réalisation de ces mêmes percussions corporelles. Cette transposition est une possible vérification de leur degré d'intégration. Par un jeu de contrastes de distances inter-lattes variées sur une distance donnée, par exemple, les élèves vivent et expérimentent des rythmes différents, abordés en éducation musicale. La partition se décline aux sons produits. L'ajustement postural s'effectue par la prise de conscience des différents segments de son corps à mobiliser et l'adoption de postures induites par le contexte. L'élève apprécie à la fois des espaces (inter-lattes, distance totale à franchir) des vitesses d'exécution et des durées. Il apprend à synchroniser des actions corporelles dans un même temps.

En somme, l'association du rythme à la réalisation motrice offre une lecture originale et singulière, facilitant la mémorisation. La structure temporelle de l'acte moteur est explicitement vécue et intégrée par les élèves. Elle représente un outil à la structuration de la course d'élan en saut en hauteur par exemple ou encore de la respiration en natation. Construire un rythme respiratoire en natation longue ou de distance, associé à une rythmique musicale, permet de symboliser et de personnaliser le champ des possibilités. Expérimenter une inspiration en trois temps, en quatre ou cinq temps, afin de choisir celle qui correspond le mieux au nageur, c'est structurer sous forme musicale son action motrice. Apprendre à réaliser des jambes de brasse, comme conduite sécuritaire, c'est y associer un rythme différent, une fois l'organisation spatiale acquise. Elle se déroule en quatre moments sous trois tempos : lent – lent – vite – très lent. Ils correspondent tout d'abord à la flexion des jambes sur les

6 op. cit.

cuisses puis à la flexion des pieds en « éventail », puis à l'ouverture des genoux et extension des jambes jusqu'à leur fermeture et enfin, à la glisse opérée par cette action propulsive. La partition pourrait s'écrire alors : noire – noire – croche – blanche. La réalisation d'un renversement transversal en gymnastique en quatre temps, où la pose alternative des mains et des pieds représentent quatre notes de « valeur » identique. Tandis que la rondade, n'en présente que trois. Une fois l'apprentissage spatial établi, une structuration temporelle optimale est à rechercher pour être efficace et efficient.

Finalement, toute action motrice, corporelle, peut être associée à une structure rythmique. En réalisant ses gestes dans une certaine musicalité, qu'il est invité à percevoir, l'élève apprend un nouveau rapport à l'espace-temps / actions qui le placent dans des coordinations et synchronisations plus fluides, proche de l'écriture d'une musique singulière, personnalisée.



Conclusion

« Quand la musique est bonne, elle guide mes pas »⁷, car elle est inscrite au plus profond de chacun. Certes elle a la possibilité d'être un moyen pour stimuler les productions des élèves et les socialiser, mais elle est surtout un merveilleux modèle d'harmonies qui s'impose à qui l'écoute. Parallèle fait aux programmes scolaires, l'enseignant et l'élève en jouent comme d'un instrument de musique, composent, improvisent et interprètent, tel un moyen efficace d'apprentissage. Par l'action menée de concert entre les disciplines scolaires, l'élève devient capable d'utiliser davantage cet instrument pour se constituer des symphonies d'actions et de pensées complexes, pour évoluer en accord aux différents flux⁸ que porte la société.

7 op.cit.

8 op.cit.