

MARIE-LAURE BACHMANN

# La Rythmique JAQUES-DALCROZE

*une éducation  
par la musique et pour la musique*

**Pour acheter ce document, rendez-vous sur**  
[www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/](http://www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/)

A LA BACONNIÈRE

*Ce n'est pas parce qu'elle est plus ancienne qu'une autre, qu'une méthode est meilleure ou qu'elle a droit de cité. C'est parce qu'elle est vivante aujourd'hui et qu'elle s'adresse au futur de l'individu autant qu'à son présent.*

Née avec le siècle, la Rythmique d'Emile Jaques-Dalcroze a connu tant de développements, exercé tant d'influences diverses dans les domaines de l'enseignement musical et des arts de la scène, inspiré tant de démarches éducatives qui ne savent pas toujours ce qu'elles lui doivent, qu'il fallait un jour tenter de la rendre à elle-même. Dans un dialogue constant entre la pensée originale de son fondateur et la réflexion ou l'exemple de praticiens actuels, l'auteur s'attache à dégager, à la lumière de théories plus récentes, ce qui fait aujourd'hui l'intérêt et la valeur éducative de cet important système pédagogique.

Tout au long du livre, qu'illustrent de nombreuses descriptions ou analyses d'exercices — et qui constitue une source abondante d'informations et d'idées pour toute personne intéressée à l'enseignement de la musique ou du mouvement, ainsi qu'un ouvrage de référence pour l'étudiant et le chercheur — le lecteur aura l'occasion de se convaincre que Jaques-Dalcroze, bien souvent, «n'a pas encore été rattrapé».

MARIE-LAURE BACHMANN

La Rythmique  
JAQUES-DALCROZE

*une éducation  
par la musique et pour la musique*

A LA BACONNIÈRE

# SOMMAIRE

## PREMIÈRE PARTIE

I. INTRODUCTION . . . . .	11
Trois échanges de propos par-dessus le mur du Temps . . . . .	13
<i>Survol historique</i> . . . . .	18
La relation de l'homme au monde . . . . .	19
Pourquoi la musique? . . . . .	22
L'origine motrice du sens rythmique . . . . .	25
Par la musique — pour la musique . . . . .	28
<i>Propos et buts de cet ouvrage</i> . . . . .	30
Libération et structuration . . . . .	31
Applications: diversité et profusion . . . . .	33
L'identité dalcrozienne . . . . .	37
II. INITIATIONS . . . . .	41
Temps — espace — énergie . . . . .	41
Premiers exercices . . . . .	48
Analyse de trois situations . . . . .	51
L'enseignant dalcrozien . . . . .	60
Une succession de choix . . . . .	62
Les élèves des cours de rythmique . . . . .	66
Premier exemple . . . . .	68
Deuxième exemple . . . . .	70
Le regard du rythmicien . . . . .	75
La durée de l'enseignement . . . . .	79
Projets à long terme . . . . .	84
Projets à moyen terme . . . . .	91
Projets à court terme . . . . .	94

## DEUXIÈME PARTIE

III. DES BUTS ET DES MOYENS DE LA RYTHMIQUE . . . . .	103
Retour aux sources . . . . .	103
Les lacunes de l'éducation musicale . . . . .	104
Les défauts d'exécution musicale . . . . .	109
L'inégalité des aptitudes motrices . . . . .	113
L'improvisation au piano, premier auxiliaire de la leçon de rythmique . . . . .	118
De quelques objections et quiproquos . . . . .	125
La musique, le rythme, le son . . . . .	127
Droit de priorité . . . . .	133
Apprendre à improviser . . . . .	139
Conception rapide de la mesure, etc. . . . .	140
Etude des rythmes dans l'espace, etc. . . . .	141
Exercices pour l'acquisition d'automatismes, etc. . . . .	141
Exercices de dissociation des mouvements . . . . .	144
Exercices de concentration; audition intérieure . . . . .	144
Etude des anacrouses, lois de l'expression, etc. . . . .	145
Les «hop» musicaux . . . . .	149
Listes d'exercices commandés par des «hop» musicaux . . . . .	157
Dynamique, agogique, élasticité . . . . .	157
Mélodie et harmonie . . . . .	160
Rythmique et métrique . . . . .	161
Timbres sonores et signaux visuels . . . . .	162
La valeur éducative de la Rythmique . . . . .	167
Assimilation et accommodation . . . . .	168
IV. LA GRAMMAIRE DE LA RYTHMIQUE . . . . .	175
La grammaire du mouvement . . . . .	179
Le rythme et le mètre . . . . .	182
L'élasticité musculaire . . . . .	184
La contraction et la décontraction musculaires . . . . .	189
La respiration . . . . .	196
Les points de départ et d'arrivée du geste . . . . .	197
Les impulsions et les élans . . . . .	199
L'étude des gestes et de leurs enchaînements . . . . .	207

L'étude des différentes attitudes . . . . .	216
La marche et les « ornements » de la marche . . . . .	222
Les points d'appui et les résistances . . . . .	230
L'utilisation de l'espace . . . . .	241
L'espace collectif . . . . .	243
L'espace mesuré et l'espace mesurant . . . . .	247
Les actions et les sentiments . . . . .	261

### TROISIÈME PARTIE

V. LA RYTHMIQUE ET LES ENFANTS . . . . .	281
<i>La Rythmique et l'école</i> . . . . .	281
Limitation dans la durée . . . . .	282
Diversité et polyvalence . . . . .	285
<i>A l'âge de l'école enfantine</i> . . . . .	288
L'importance du premier développement social . . . . .	288
L'imitation et les contrastes . . . . .	293
Le rôle renforçateur et révélateur de la musique . . . . .	299
Le tempo et les comparaisons qualitatives . . . . .	302
Les ressources du piano et de la voix chantée . . . . .	308
Les relations d'opposition . . . . .	313
L'espace et les autres . . . . .	318
Structuration de l'espace . . . . .	319
Orientation dans l'espace . . . . .	321
Utilisation de l'espace et adaptation, etc. . . . .	323
Les exercices par couples . . . . .	328
Espace et discrimination auditive . . . . .	330
Jeux et chansons . . . . .	333
<i>A l'âge de l'école primaire</i> . . . . .	341
Quels enfants? . . . . .	346
Les constantes de l'enfance . . . . .	349
Parallélismes et divergences . . . . .	352

L'enfant de sept à neuf ans . . . . .	361
Les exercices de rythme et l'initiation à l'art . . . . .	366
La notation rythmique spontanée . . . . .	383
Exercices préparatoires à la notation du rythme . . . . .	391
L'enfant à partir de neuf ans . . . . .	399
Vers la coopération . . . . .	403
L'évaluation de l'espace à parcourir . . . . .	410
Comptage, métrique, musique . . . . .	415
L'espace sonore et le solfège . . . . .	424
 <i>En guise de conclusion :</i>	
De l'adolescence à la jeunesse, en passant par l'adulte qui se souvient . . . . .	435
 LISTE DES OUVRAGES CITÉS . . . . .	 443
 INDEX . . . . .	 451





*Photo L. de Toledo*

Marie-Laure BACHMANN, née au Locle (Neuchâtel), a bénéficié pendant toute son enfance de l'enseignement de professeurs dalcroziens. Ses études l'ont conduite à Genève: à l'Institut des sciences de l'éducation, où elle a obtenu un diplôme de pédagogie spécialisée; à l'Institut Jaques-Dalcroze, pour une licence et un diplôme (mention rééducation psychomotrice); et à l'Université, dont elle est licenciée en psychologie génétique et expérimentale. Outre son activité de thérapeute au Centre d'expression psychomotrice depuis sa fondation par C.-L. Lombard-Dutoit en 1971, elle enseigne actuellement depuis une dizaine d'années les branches dalcroziennes — rythmique, solfège, improvisation au piano — et la psychologie dans les classes professionnelles de l'Institut Jaques-Dalcroze de Genève. En 1983, elle a été invitée à professer pendant un semestre à l'école de musique de l'Université d'Ithaca (New York). C'est à la demande du Collège de l'Institut Jaques-Dalcroze qu'elle a écrit le présent volume. Ses préoccupations actuelles concernent l'enseignement dalcrozien du solfège, auquel elle espère consacrer un prochain ouvrage.