

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



## La rythmique Jaques-Dalcroze, un atout pour les seniors



EDITIONS PAPILLON

# **La Rythmique Jaques-Dalcroze, un atout pour les seniors**

*Rester jeune plus longtemps par  
le mouvement et la musique*

Document rédigé par Marianne Wahli-Delbos  
en collaboration avec  
Silvia Del Bianco, Ruth Gianadda et Gabi Chrisman



EDITIONS PAPILLON

## Jeux et enjeux de la rythmique au profit des seniors

### UN NOUVEAU DOMAINE D'INVESTIGATION

Au-delà de la formation musicale proprement dite, la méthode Jaques-Dalcroze est une éducation globale qui s'est révélée efficace depuis ses débuts dans différents domaines, aussi bien auprès des enfants, adolescents et adultes que des futurs professionnels (instrumentistes, danseurs, comédiens, pédagogues, thérapeutes...). Elle vise, notamment, à intégrer l'énergie, la durée et l'espace inhérents à la musique à travers le rythme du mouvement. Basés sur l'improvisation pianistique, ses exercices favorisent réactivité et dialogue. L'idée de son utilisation comme activité physique régulière auprès des personnes âgées est récente et ses atouts font l'objet d'un intérêt grandissant auprès des milieux scientifiques et psychosociaux.



Un rythme de marche irrégulier chez les personnes âgées est aujourd'hui considéré comme un facteur majeur de risque de chutes. Des modifications minimales d'une enjambée à l'autre peuvent doubler ce risque, ce d'autant plus si l'irrégularité s'accroît en situation de double tâche, comme par exemple compter tout en marchant.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	5
<b>L'enseignement de la rythmique à l'Institut Jaques-Dalcroze</b> .....	7
A l'école de musique .....	7
Filière « Musique et Mouvement » à la Haute Ecole .....	7
de Musique de Genève	
Formations post-grade à l'Institut Jaques-Dalcroze .....	7
La rythmique au profit des seniors .....	8
<b>Jeux et enjeux de la rythmique au profit des seniors</b> .....	9
Un nouveau domaine d'investigation .....	9
Les principales étapes du développement de la rythmique seniors	10
Actualité: trois situations contrastées .....	12
1. Atelier de Rythmique hebdomadaire pour seniors .....	12
à l'Institut Jaques-Dalcroze	
2. L'atelier de Rythmique hebdomadaire à l'EMS .....	14
(Etablissement Médico-Social)	
3. Atelier de Rythmique bi-hebdomadaire à l'Hôpital .....	16
de gériatrie des Trois-Chêne (HUG, Hôpitaux	
Universitaires de Genève)	
<b>Pédagogie de la Rythmique Seniors</b> .....	19
Les atouts de la Rythmique Jaques-Dalcroze .....	19
Le rôle de la musique, un langage en soi .....	20
La place importante de l'improvisation et l'« effet Mozart » .....	20
Les mouvements en atelier de rythmique seniors .....	22
Mobiliser le corps et l'esprit .....	23
Modalités pratiques d'organisation .....	24
Itinéraire sur le terrain .....	26
Description d'ateliers réalisés dans le cadre de la .....	26
recherche entre les Hôpitaux universitaires de Genève et	
l'Institut Jaques-Dalcroze	
1 <sup>er</sup> Atelier .....	27
4 <sup>e</sup> Atelier .....	31
8 <sup>e</sup> Atelier .....	35
12 <sup>e</sup> Atelier .....	38
16 <sup>e</sup> Atelier .....	41
19 <sup>e</sup> Atelier .....	45
24 <sup>e</sup> Atelier .....	49

Bilan pédagogique de l'expérimentation: . . . . .	52
Plan de cours d'un atelier seniors en quatre tableaux	
Catalogue d'exercices complémentaires . . . . .	55
Technique corporelle et phrasé . . . . .	55
Coordination visio-motrice . . . . .	56
Audition, coordination, socialisation . . . . .	57
Changements de mesure . . . . .	57
Jeu collectif . . . . .	57
Imitation de déplacement . . . . .	58
Mouvements avec direction . . . . .	58
Improvisation corporelle . . . . .	58
Conduire – Se laisser conduire . . . . .	59
Tempo personnel – Tempo commun . . . . .	59
Audition/Invention . . . . .	60
Motricité fine, coordination sociabilité, . . . . .	60
mémorisation d'un enchaînement de mouvement	
<b>Vécu des acteurs de la rythmique seniors . . . . .</b>	<b>61</b>
Interviews, propos et témoignages des participants . . . . .	61
Pourquoi avez-vous décidé de venir suivre cet atelier? . . . . .	61
Qu'est-ce que ces séances de Rythmique vous ont apporté? . . . . .	61
Autres témoignages . . . . .	62
Dialoguer avec la musique par les gestes et les mouvements . . . . .	65
de notre corps – Ruth Gianadda	
Mouvoir, émouvoir – Gabi Chrisman . . . . .	66
Prévention et politique de santé – Professeur Reto W. Kressig . . . . .	68
Un enjeu de taille – Docteur Andrea Trombetti . . . . .	69
Réduire le risque de chute, recréer du lien social – . . . . .	71
Professeur Olivier Beauchet	
Un projet audacieux, original et fédérateur – Anne Winkelmann . . . . .	72
<b>Effets de la rythmique Jaques-Dalroze sur la marche, . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>l'équilibre et la chute des seniors</b>	
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Remerciements . . . . .</b>	<b>77</b>
Achévé d'imprimer en février 2010,	
sur les presses d'Atar Roto Presse SA,	
Genève	

## La Rythmique Jaques-Dalcroze, un atout pour les seniors

***Rester jeune plus longtemps  
par le mouvement et la musique***

Document rédigé par Marianne Wahli-Delbos  
en collaboration avec Silvia Del Bianco,  
Ruth Gianadda et Gabi Chrisman

*La rythmique Jaques-Dalcroze occupe, depuis plus d'un siècle en Suisse et dans une vingtaine de pays sur quatre continents, une place de référence dans l'enseignement musical pour les enfants, les adolescents et les adultes.*

*Son utilisation en tant qu'activité physique régulière auprès des personnes âgées est récente et ses atouts font l'objet d'un intérêt grandissant auprès des milieux scientifiques et psychosociaux. Après cinq années de recherche appliquée dans ce domaine, nous avons souhaité partager les acquis de cette pratique innovante en faveur des seniors.*

**Silvia Del Bianco**  
Directrice de l'Institut Jaques-Dalcroze



ISBN: 2-940310-37-8



9 782940 310371



EDITIONS PAPILLON