

LEÇON : **APPROCHE DE LA MUSIQUE**

But de la leçon : acquérir les connaissances de base pour l'utilisation de la musique, soit :

- Reconnaître la mesure et le tempo de la musique
- Décortiquer, définir le schéma musical et repérage des accents
- Transposer un schéma de musique en mouvements

Domaines d'utilisation de la musique en gymnastique :

Echauffement

Production, chorégraphie de concours / Démonstration de soirée

Entraînement en circuit / Entraînement de série de mouvements

Que nous apporte la musique en gymnastique :

De manière générale, la musique est entraînante, motivante,

elle anime, elle dynamise, elle casse la monotonie,

elle structure la leçon,

elle donne de l'intensité à l'entraînement, soutient l'effort, encourage la performance

Dans une production de concours ou de soirée, ou dans une démonstration,

elle offre un caractère, une connotation, un thème, une expression,

elle stimule la créativité et l'imaginaire, elle fascine,

elle souligne les mouvements, les rend impressionnants

Et quels sont les inconvénients de l'utilisation de la musique ?

Les exigences rythmiques (difficultés pour certaines personnes)

L'obligation du respect des lois musicales

C'est pourquoi, en tant que moniteur, il nous faut les apprendre.

Quelques principes d'utilisation pour tous :

La musique doit plaire et inspirer ; elle ne peut pas (ou plus) être un bruit de fond.

Le tempo doit être adéquat à ce pourquoi on veut l'utiliser.

Le rythme doit être précisément défini (décortiquer musical à faire par le moniteur)

En général, la mesure est à 2/4 temps ou 3 temps. Ces temps sont regroupés en 8/16 temps ou 6/12 temps, ou plus, qui une fois repérés, définissent le schéma de la structure musicale.

Quoi qu'on fasse, il faut s'adapter à la structure musicale.

Dans cette structure musicale, dans ces phrases musicales, le moniteur doit être attentif aux accents, ainsi qu'à l'expression de la musique ou de la mélodie.

La définition des phrases musicales permet de structurer la composition ; la durée des mouvements correspondra à la phrase musicale. De plus, elle est indispensable pour déterminer les coupures de musique lors d'un montage de plusieurs musiques.

L'écoute des accents musicaux est de première importance pour la préparation des compositions, ceci pour que les exercices coïncident avec les accents ; plus l'accent musical est précis plus il doit être visible, c'est-à-dire mis en évidence par un mouvement déterminé.

L'expression, l'émotion de la musique une fois reconnue, doit être restituée par les mouvements. La concordance entre la musique et les exercices doit être visible. Ainsi, on s'attend à voir sur une

musique légère : des mouvements légers, aériens, gais, ascendants

musique pesante : des mouvements lourds, appuyés, descendants

musique douce : des mouvements liés, coulants, arrondis

musique rapide : des mouvements énergiques, intenses, élastiques, pétillants

musique lente : des mouvements larges, amples, solennels, doux

Lexique des paramètres musicaux en gymnastique :

la mesure = la mesure peut être paire ou binaire, sur 2 ou 4 temps,

	la mesure peut être impaire ou ternaire, sur 3 ou 5 temps, rarement la mesure peut encore être autre
le tempo =	c'est le nombre de battements par minute (bpm) c'est aussi le rythme de base
la phrase musicale =	c'est le schéma de la structure de la musique, c'est un changement, introduction-strophe-refrain-liaison-fin
les accents =	ce sont les notes-surprises inhabituelles, les moments forts, les points culminants, les bruits spéciaux
le rythme =	c'est la valeur des notes de musique, longue-courte-haute-basse, régulier ou irrégulier

Analyse de la musique ; exemple de décortiquage musical

1^{ère} écoute : définir si la musique se compte par 2/4 temps ou 3 temps

I = 8 temps

2^{ème} écoute: connaître le nombre de mesures

IIII 6 IIIIII >

3^{ème} écoute : ranger les mesures en phrases musicales

i	I	(introduction)
r	III	(refrain)
l	6	(liaison) (seulement 6 temps)
c	IIII	(couplet)
r	III >	(refrain)

4^{ème} écoute : marquer les accents

i	I √2			
r	I √7+8	I √7+8	I √7+8	
l	6			
c	I ●* 1+4	I 2+6	I ●* 1+4	I 2+6
r	I Y1	I Y1	I Y1	> (decrescendo)

Marche à suivre pour la composition d'une chorégraphie :

1. Avoir l'idée de ce que l'on veut faire, (qui, quoi, l'histoire)
2. Recherche de musique adéquate (radio, tv, magasins, CD de la FSG)
3. Choisir la musique, elle doit vous plaire ainsi qu'à vos gymnastes et au public
4. Analyse de la musique (décortiquage)
5. Tester des éléments de mouvement sur la musique
6. Découpage de la musique, montage, fixer la durée de la chorégraphie
7. Composer la chorégraphie, adapter les exercices, interpréter la musique en mouvements

Quel bpm convient pour quel mouvement ?

Mouvement de base (selon l'engagement de la personne)

40 à 50 bpm	extension, étirement
50 à 70 bpm	renforcement
110 à 120 bpm	marcher
120 à 140 bpm	sautiller, aérobic, endurance
160 à 180 bpm	courir, cardiovasculaire

Exercices sur les agrès (selon la hauteur)

50 bpm environ	anneaux balançants, barres parallèles, barres fixes
60 à 130 bpm	sol
120 bpm et plus	minitrampoline