

LA CÔTE



🕒 05.08.2019, 18:00

A Nyon, la rythmique ne laisse pas tomber les seniors

PREMIUM



Les six élèves du cours suivent les instructions de Mariona Farrés au piano.

Les six élèves du cours suivent les instructions de Mariona Farrés au piano. Glenn Michel

GLENN MICHEL

PAR LAURA LOSE

ACTIVITÉ La rythmique est généralement pratiquée par les enfants. Mais depuis un an, le Conservatoire de l'Ouest vaudois propose des cours pour seniors, une discipline qui améliore notamment l'équilibre. A Morges aussi, une offre existe.

Trotter ou marcher au son du piano, des basanes aux pieds. Un souvenir lié à l'enfance pour de nombreuses personnes. Si la rythmique fait immédiatement penser aux jeunes années, elle est aussi pratiquée par des seniors. A Nyon, le Conservatoire de l'Ouest vaudois (COV) propose des cours depuis une année.

La rythmique, concrètement, qu'est-ce que c'est? Il s'agit d'une pédagogie active et musicale fondée sur le mouvement corporel. L'enseignant chante ou accompagne au piano les exercices. L'élève est amené à bouger en rythme et en musique. C'est un Vaudois, Emile Jaques-Dalcroze, qui a fondé cette discipline dans les années 1900.

Pour mieux comprendre en quoi cela consiste, petit passage dans le dernier cours de l'année à la villa Niedermeyer. Les élèves arrivent tranquillement, enlèvent leurs chaussures, enfilent pour certaines des basanes. Elles sont six, seulement des dames, même si le cours est ouvert à tous.



Une petite valse, pour débiter en douceur le cours de rythmique. Mariona Farrés, rythmicienne, est au piano (Photo: Glenn Michel).

Dans la salle au parquet boisé, chacune s'assied pour un petit échauffement. On s'étire doucement les épaules, on bouge les chevilles. Mais très vite, on repousse les chaises. Les dames commencent par marcher au rythme des mélodies jouées au piano par Mariona Farrés, leur enseignante. En avant, en arrière, sur les chevilles, sur les talons, les exercices demandent de l'équilibre. Puis la professeur propose de se mettre deux par deux pour une petite valse.

Un piano lourd ou sautillant

Et les choses sérieuses commencent. Mariona Farrés explique un exercice de coordination mains-pieds. Avec des bâtonnets en bois, les élèves doivent taper le premier temps fort et marcher sur tous les autres temps marqués par le piano. Puis l'inverse: le pas ne marque que le temps principal, tandis que les mains accélèrent. Malgré la difficulté de l'exercice, tout le monde semble à l'aise.

Ça fait du bien à la tête, à la mémoire."

SYLVIA GRAESER ÉLÈVE DE RYTHMIQUE AU COV

Le piano navigue entre les mélodies à deux, trois ou quatre temps. «Je vous vois beaucoup réfléchir... Laissez-vous porter par la musique!», lance Mariona à sa classe. Tout en jouant, elle ne quitte pas des yeux ses élèves. «Super, continuez comme ça!»

Un plaisir collectif

La jeune enseignante distribue ensuite des ballons de couleur à tout le monde. Elle chante des rythmes et leur montre un mouvement à mémoriser pour chacun. OK, ça n'a vraiment pas l'air évident. Les dames se débrouillent bien, très bien même. Les balles volent, rebondissent au sol, se baladent dans les mains agiles. Le piano ne cesse de résonner, tantôt joyeux et sautillant, tantôt lourd et grave, pour accompagner les mouvements des corps.

La leçon se termine par un petit massage de dos mutuel, toujours au son de l'instrument. Puis Mariona prend congé de ses élèves pour l'été. Sourire aux lèvres, Sylvia Graeser remet ses chaussures. «Ça fait du bien à la tête, à la mémoire», confie-t-elle. Jeanine, Clarisse, Brigitte et les autres, qui font de la rythmique depuis plusieurs années, sont devenues amies. «Ça met de bonne humeur... et c'est le plaisir d'être ensemble», soulignent-elles.

INFOS PRATIQUES

Conservatoire de l'Ouest vaudois, Nyon, les mercredis de 13h à 14h. Prix: 660 francs pour 36 cours.

Renseignements: 021 802 43 93

Collège du Petit-Dézaley, Morges, les mercredis de 12h30 à 13h30. Prix: 620 francs pour 36 cours.

Renseignements: 078 620 76 14

Une discipline thérapeutique

L'équilibre, la coordination, la mémorisation, la concentration: ce sont toutes les compétences que la rythmique permet aux seniors de conserver ou d'améliorer. Elle s'adresse aux gens de plus de 60 ans. «On aimerait proposer cela aux personnes qui n'osent pas ou plus pratiquer la musique. C'est une activité pour la détente», souligne Marie-Hélène Piotet, directrice du COV.

Aucune compétence particulière n'est requise pour la rythmique. Par contre, les effets positifs se font rapidement sentir. «Des personnes m'ont dit qu'elles arrivaient maintenant à descendre les escaliers sans se tenir», se réjouit Mariona Farrés.

De son côté, Valéry Michel, enseignant de rythmique senior à Morges depuis 2015, remarque que le côté cérébral est demandé par ses élèves. «On attend de moi que je propose des exercices qui entraînent l'esprit, pour que cela soit à la fois mental et corporel. C'est la différence par rapport à la gymnastique. Les personnes qui viennent me voir sont proactives: vieillir oui, mais vieillir bien», relève-t-il.

Une étude réalisée conjointement par l'Institut Jaques-Dalcroze et l'Hôpital universitaire de Genève a d'ailleurs montré en 2011 que la pratique de la rythmique une fois par semaine conduit à une diminution du risque de chute de 50%.

eshmédias Groupe ESH Médias : Le Nouvelliste – Arcinfo – La Côte – Realdeals – OhBox – La Clé – Jobeo – OhPass – Winterpass – ID Loisirs
© 2019 La Côte - created by iomedia