

# L'ORGANISTE, UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU

*Pour OEF, Coralie Cousin a accepté que de nombreux passages soient extraits de son livre : Le Musicien, un Sportif de haut niveau (Edition AD-Hoc).*

Comme un sportif de haut niveau, l'organiste sollicite l'ensemble de son corps.

Il exécute un grand nombre de mouvements aussi bien avec ses pieds sur le large pédalier qu'avec ses mains sur les registres de la console et les touches des différents claviers, mais qui en a conscience ?

De plus le changement fréquent d'instrument dans une même journée, comme par exemple passer du piano au clavecin ou à l'orgue, participe à créer une fatigue des avant-bras.

Que faire quand surgit problème ? Est ce que cette douleur est passagère ou va t'elle se transformer en tendinite de l'épaule, du coude, du poignet de l'organiste ? A qui s'adresser ?

Vous êtes trop nombreux à ne pas le savoir et à errer, parfois plusieurs années, avant de trouver réponse à vos questions, contrairement aux sportifs et aux danseurs qui bénéficient de structures médicales sur le terrain, qui apportent les réponses et font un vrai travail de prévention, de formation et d'accueil.

## **OBJECTIF PRÉVENTION**

Eviter d'avoir des douleurs est primordial. Pour cela, il faut se sentir à l'aise avec son corps et ne pas commencer à jouer d'un instrument avec des défauts de position. Le plus important est d'être bien placé.

La recherche du son détermine généralement la posture du musicien. Si cette posture est physiologique, non seulement le geste répétitif s'intégrera dans une dynamique musicale, mais le son n'en sera que plus juste. En revanche, une posture mal adaptée peut constituer une entrave à la recherche sonore. En effet, lorsqu'une posture cesse d'être physiologique pour des raisons diverses et individuelles, le geste répétitif provoque des syndromes d'inflammation, de fatigue, de surmenage, pouvant aller jusqu'à une perte du contrôle de la main appelée dystonie de fonction.

## **A CHACUN SA POSTURE**

Certains musiciens ont de très mauvaises postures ce qui ne les empêche pas d'être de grands interprètes. Pourtant, quand on est musicien, avoir une bonne posture est capital : elle donne de bonnes bases pour travailler et utiliser ses possibilités au maximum.

Trouver son équilibre et le maintenir aussi longtemps qu'il est nécessaire demande une immense concentration corporelle. Et chaque musicien trouve le sien qui n'est pas forcément celui de son voisin.

### ***NE PAS CONFONDRE : S'AFFAISSER ET SE DÉTENDRE***

Si, avant de commencer à jouer, vous vous affaissez en effectuant une force d'appui de haut en bas il faut absolument vous corriger car c'est un défaut d'interprétation corporelle. Vous agissez souvent ainsi en pensant vous détendre mais c'est sans rapport avec une sensation physique travaillée. L'essentiel est d'avoir un geste puissant et souple, décontracté et précis.

### ***DE L'AUTOMATISME AU TRAUMATISME***

Il faut se rendre à l'évidence : quand l'automatisme crée un traumatisme le corps ne se trompe pas et le son produit dans ces conditions n'est pas harmonieux. Pour arriver à jouer le musicien compense. Si cette compensation a entraîné un déséquilibre musculaire, une période de rééducation s'impose.

### ***PRENDRE CONSCIENCE DE SA SOUFFRANCE***

Les vieux réflexes reviennent dès que vous vous laissez emporter dans le travail musical. Vous êtes davantage dans l'univers de l'imaginaire et de la sensibilité que dans la sensation physique.

Un sportif qui a des douleurs le fait savoir immédiatement. Bien souvent vous souffrez en silence sans vraiment même vous en rendre compte. Bien sûr vous sentez un son moins précis. Surtout ne faites pas l'erreur d'augmenter votre temps de travail en forçant et soyez à l'écoute de votre corps, il vous envoie un message.

### ***UNE BONNE POSTURE, C'EST IMPORTANT***

Dès le plus jeune âge, l'apprentissage d'un geste automatique se fait sur des sensations physiques qui ont pour but la recherche du son mais qui reposent sur des données anatomiques et physiologiques bien précises.

Les connaître et les respecter vous permettra de trouver une harmonie entre votre corps et votre instrument afin que jouer devienne une habitude naturelle.

En effet, une bonne posture c'est une attitude corporelle qui retire dans le moindre détail toute fatigue superflue et inutile.

Sans oublier qu'il s'agit d'une alchimie propre à chacun, d'une réalité complexe, mais où tous vont dans la même direction : transmettre une émotion sonore. »

## LES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES DES ORGANISTES

### LES ÉPAULES DOULOUREUSES DE L'ORGANISTE

Les épaules des organistes sont très sollicitées et des douleurs, sous forme de contractures musculaires, sont fréquentes. Elles peuvent irradier entre les omoplates.

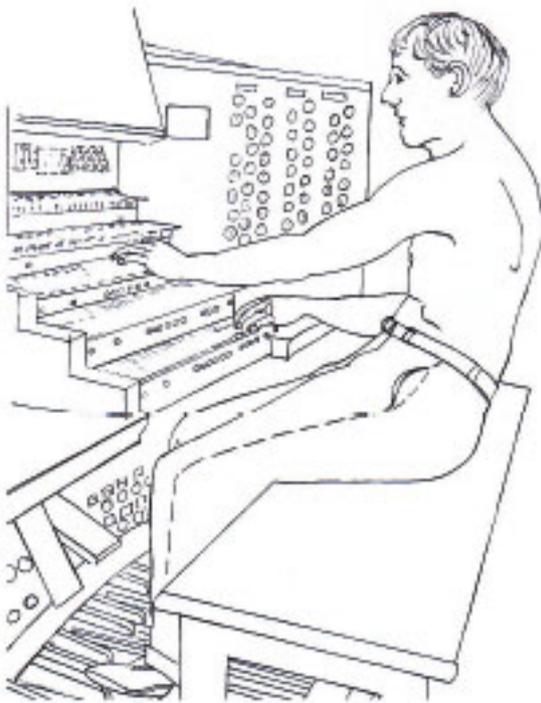
Des tendinites du supra épineux, de la coiffe des rotateurs, voire la capsulite de l'épaule, sont parfois diagnostiquées par les médecins.

### TENDINITE DES POIGNETS DE L'ORGANISTE

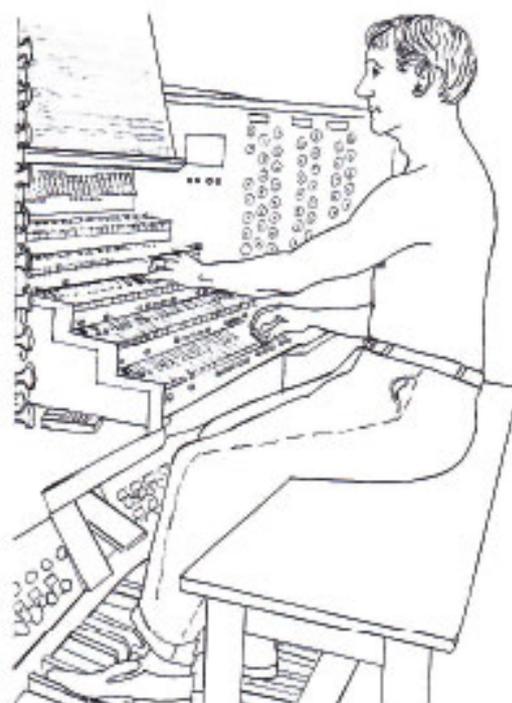
Le répertoire et parfois la dureté de l'enfoncement des touches du clavier dans les graves sollicitent davantage le côté gauche. Les tendinites du poignet associées à des entorses sont donc plus fréquentes à gauche. Elles sont souvent associées à des douleurs qui remontent dans l'avant-bras jusqu'à l'épaule.

### LOMBALGIE DE L'ORGANISTE

La région lombaire est très sollicitée par le jeu des pieds sur le large pédalier, les lombalgies sont fréquentes. Jouer systématiquement avec les genoux très rapprochés a tendance à cambrer la colonne et à fatiguer le dos.



Mauvaise posture



Bonne posture (Illustrations Coralie Cousin)

L'assise du bassin doit être très stable et souple, la sangle abdominale tonique.

Il est très indiqué de faire de petites pauses de 5 minutes, allongé, le dos bien à plat sur le banc, les genoux pliés. Des exercices de respiration profonde peuvent être pratiqués pendant cette pause.

Présenter les pathologies les plus spécifiques de l'organiste nous permet d'attirer votre attention sur les contraintes physiques qui peuvent découler d'une pratique intensive de l'orgue dans de mauvaises positions.

Si vos symptômes correspondent à l'une des situations citées ci-dessus, ne vous inquiétez pas outre mesure, généralement les instrumentistes en guérissent ! Et n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Si, à l'inverse, vous ne vous reconnaissez dans aucune d'elles, ne méprisez pas votre douleur, prenez la tout autant au sérieux, réagissez et examinez plus attentivement votre organisation de travail à l'instrument.

## QUE FAIRE ?

Si vous avez des douleurs n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant et faites-vous prescrire des séances de kinésithérapie. Consulter de préférence un kiné qui a un clavier dans son cabinet médical afin de faire un bilan kiné diagnostique à l'instrument.

J'ai constaté dans ma pratique que chaque organiste trouvait des solutions très personnelles pour parvenir à un équilibre entre l'énorme énergie qu'il faut déployer et la décontraction indispensable dans le jeu instrumental.

Maîtriser l'appui des doigts sur les différents claviers lorsque le jeu des pieds sur le pédalier rend la position peu naturelle et inconfortable demande un solide ajustement de l'ensemble de la musculature du dos, une très grande stabilité et souplesse du bassin et des abdominaux inférieurs bien toniques.

Les omoplates ont un rôle essentiel, la ceinture scapulaire doit être à la fois stable pour donner de l'endurance aux membres supérieurs et souple pour accompagner la motricité fine des mains et du pouce sur les différents claviers.

Il est préférable de positionner le siège à une distance qui autorise une gestuelle ample des membres supérieurs sans pour autant avoir le sentiment de tomber en avant.

Des exercices d'étirement et d'assouplissement du dos sont indispensables, avant et après le jeu. Sans jamais oublier de faire des pauses, courtes mais régulières.

## Conclusion

Si on étudie les troubles et les affections dont souffrent les musiciens, on constate un lien évident avec l'attitude qu'ils adoptent en jouant. Un musicien sollicite son corps dès sa plus tendre enfance, et cela dure environ cinquante ans ! Avoir une discipline corporelle est donc capital. Un corps sain dans un esprit sain, voilà ce qu'il ne faudrait jamais oublier.



*Diplômée de kinésithérapie, Coralie Cousin est depuis 25 ans spécialisée dans la rééducation de la main du musicien.*

*Elle vient de transférer toute son équipe médicale, 5 cité Riverin dans le 10ème arrondissement et a soigné et conseillé plus de 4000 musiciens.*

*Elle est kinésithérapeute consultante auprès d'institutions reconnues : École Normale de Musique de Paris /Salle Cortot et l'Orchestre National d'Île de France.*

*Au travers de nombreux articles, conférences, master classe au Pôle Sup du 93, Festival de Nantes, interviews radio télévision, elle tente d'aider les musiciens et de prévenir les affections professionnelles des troubles musculo-squelettiques (TMS).*



Coralie Cousin

Adresse : 5 cité Riverin 75010

Téléphone 00 33 (0)6 61 88 56 75

Email : [kinedesmusiciens@gmail.com](mailto:kinedesmusiciens@gmail.com)

[www.kine-des-musiciens.com](http://www.kine-des-musiciens.com)