

**Zeitschrift:** Animato  
**Herausgeber:** Verband Musikschulen Schweiz  
**Band:** 18 (1994)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Musique et sport : de l'entraînement à la pédagogie. Deuxième partie, Contrôler ou sentir?  
**Autor:** Bolliger, Thomas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-959235>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Musique et sport: de l'entraînement à la pédagogie

### Deuxième partie: Contrôler ou sentir?

Lors d'un premier volet de cette série d'articles consacrés à une réflexion sur les méthodes d'enseignement du sport et de la musique («Animato» 4/94), j'ai présenté l'idée du «jeu intérieur» conçue par l'entraîneur américain Timothy Gallwey<sup>1</sup>. Rappelons-nous que cet auteur désigne par MOI 1 la source des interférences psychiques alors qu'il nomme la totalité de nos potentialités MOI 2.

Quelques lecteurs ont assimilé ces deux termes à d'autres dichotomies classiques telles que l'esprit et le corps, le conscient et le subconscient, le SUR-MOI et le ÇA. Il est vrai que certaines formulations de Gallwey prêtent à cette confusion, notamment lorsqu'il écrit que «MOI 1 dirige le corps par des pensées et des paroles» alors que MOI 2 est parfois qualifié par «le corps lui-même» (op. cit., p. 29). Cependant, travailler avec MOI 2 ne signifie pas qu'il faut arrêter toute réflexion. En revanche, il s'agit de mettre cette dernière au service d'un fonctionnement optimal et d'éliminer les pensées parasites qui bloquent le déploiement des capacités du sportif ou du musicien. Un champion d'échecs peut jouer une partie avec aisance, spontanément et plaisir (MOI 2) ou bien se crispier, douter de soi, perdre confiance (MOI 1). Tout le monde en convient, les échecs impliquent intelligence et réflexion et un as de l'échiquier n'est ni inconscient ni abandonné de ses esprits.

De même, l'opposition entre MOI 1 et MOI 2 n'est pas identique à une autre dualité qui a fait des vagues ces dernières années, à savoir la complémentarité entre les deux hémisphères du cerveau. En effet, d'après certaines théories, l'hémisphère gauche serait le siège de la pensée dite digitale (pensée analytique, langage, calculs, raisonnement logique, solfège, etc.) tandis que le côté droit régirait la pensée dite analogique (idée globale, imagerie, intuition, rêve, créativité, expressivité, etc.).

Si cette théorie est aujourd'hui de plus en plus critiquée, elle a inspiré des discussions intéressantes en pédagogie où on s'est rendu compte - une fois n'est pas coutume - à quel point nous négligeons l'hémisphère droit, c'est-à-dire que nous privilégions la logique au détriment de la spontanéité, de l'imagination et de la fantaisie. Quoi qu'il en soit, MOI 2 ne correspond pas exactement au cerveau droit. S'il est vrai que pour certains élèves, mathématique rime avec blocage, d'autres peuvent se plonger dans un problème de mathématique (cerveau gauche) tout en profitant au maximum de leurs capacités intellectuelles (MOI 2).

Cela dit, j'insiste sur le fait que Gallwey ne pensait pas faire de la spéculation philosophique, mais simplement s'adonner à une réflexion sur l'existence d'interférences psychiques. Et admettre ces

dernières, c'est déjà le premier pas pour chercher des méthodes pragmatiques pour les réduire.

### Le «feed-back»

Si le problème des blocages s'est posé pendant les compétitions lorsque les sportifs jouent sous pression, Gallwey s'est vite rendu compte qu'il devait agir dès les premiers apprentissages. C'est ce deuxième aspect que j'aimerais discuter dans cet article.

Voyons d'abord quelques exemples qui permettront par la suite d'analyser la genèse des difficultés.

1) Une partie de mon travail de professeur de pédagogie musicale consiste à superviser l'enseignement instrumental des étudiants au Conservatoire. Dans ce cadre, il m'est arrivé de voir un étudiant expliquer à son élève que pour réussir un geste, il fallait le penser dans sa tête et qu'en somme les doigts ne faisaient qu'exécuter les commandes du cerveau. Sachant qu'il s'agissait d'un jeune professeur de violon et que le problème relevé était une intonation par trop approximative, l'on comprend vite les limites d'une telle conception.

2) Avec un de mes groupes d'étudiants, j'avais fait une petite expérience qui consistait en un apprentissage très délicat, à savoir lancer un bout de craie blanc dans un gobelet posé par terre à deux mètres de distance. Un étudiant jouait l'élève, un autre son professeur. Après un premier essai de l'élève, le professeur réagissait en lui indiquant qu'il devait lancer «un peu plus haut, plus loin et légèrement plus à gauche.» Suivait un deuxième essai avec des conseils analogues. Puis encore des essais et encore des conseils. Tout au plus, l'élève était amené à formuler lui-même comment il devait s'améliorer. Comme dans l'exemple de la leçon de violon, l'enseignant essaie de modifier les commandes après coup, c'est-à-dire après l'exécution du mouvement.

3) Comme dernier exemple, un cours type avec un débutant où le problème des interférences se pose de manière accrue: Le professeur explique la position du corps par rapport à l'instrument et il exécute un mouvement élémentaire. Maintenant, c'est à l'élève d'essayer à son tour et au maître de le corriger avec toute une série de bons conseils: «Tiens-toi droit! Respire profondément! Ne soulève pas ton bras! Ne pleie pas ton poignet! Fais un mouvement moins saccadé!» Et caetera et caetera. L'élève essaiera une deuxième fois et le maître prodiguera encore ses meilleurs conseils dont le dernier sera: «Ne te crispe pas!»

Que se passe-t-il? Pour amener un élément théorique qui permette d'élucider cette impasse, tournons-nous vers la science des systèmes de commande et de communication dans les machines et chez les animaux: la cybernétique.

Disons qu'un jour, des ingénieurs ont essayé de concevoir un appareil ayant la capacité d'effectuer quelques gestes élémentaires comme «aller chercher un objet dangereux dans un lieu inaccessible». Les chercheurs construisirent alors un système de commandes qui devait diriger l'engin censé exécuter les actions voulues. Après de nombreuses tentatives, ils s'efforcèrent de perfectionner les commandes. Mais d'essai en essai, ils se rendirent compte qu'ils n'arrivaient pas à dépasser une précision toute relative. La machine avait un défaut de conception: elle savait donner des ordres («feed forward», mais elle ne pouvait pas tenir compte en cours de route de l'écart entre l'effet réel et l'effet désiré. Pour obtenir plus de précision, il faut donc que les agents actionnant la machine soient à tout instant alimentés en retour, d'où la notion de feed-back, traduite en français par «rétroaction» ou «boucle d'asservissement».

Maintenant, il ne s'agit plus de travailler après coup au niveau des commandes, mais il faut construire un système d'autorégulation qui s'approche d'un état désiré en intégrant dans l'immédiat *hic et nunc* - un maximum d'informations en retour.

### Volonté ou sensation?

Revenons à nos trois exemples. Le violoniste en herbe n'améliorera guère sa justesse en modifiant après coup telle ou telle commande. Par contre, il progressera au fur et à mesure qu'il apprend à s'écouter. Au lieu de lui ordonner la correction d'un mouvement digital, le maître aura avantage à diriger l'attention de son élève sur l'intonation. Sensibilisé sur le feed-back auditif, l'élève apprendra à se corriger lui-même. L'étudiant qui lance la craie voit tout de suite le résultat de son action. Cependant, pour améliorer son tir, il doit d'abord apprendre à mieux sentir son corps et à percevoir son geste jusqu'aux mouvements les plus fins. On lui proposera de se concentrer sur les contractions musculaires dans son bras. On lui demandera de fermer les yeux pour mieux percevoir la trajectoire de son bras et de pressentir les déviations. Ou bien on l'incitera à détecter les moindres crispations, de les localiser et de préciser à quel moment elles apparaissent. Tout ceci a pour but de prendre conscience d'un maximum de sensations avant et pendant l'exécution du geste afin d'obtenir un meilleur feed-back sensoriel.

De même, le débutant ne saurait maîtriser ses mouvements sans tenir compte de ses sensations. Pour pouvoir contrôler le corps, il faut d'abord le sentir. Ou comme disent les allemands: *Selbsterfahrung kommt vor Selbstveränderung*.

Le débutant qui apprend à tenir son instrument devrait donc avant tout explorer ses sensations corporelles et observer ce qui change lorsqu'il se met à jouer. On lui demandera de bien sentir le contact entre son corps et l'instrument. On dirigera son attention vers les membres et les muscles qui se crispent inutilement. Pour tous les sports qu'il a en-

seignés, Timothy Gallwey a su développer avec l'ingéniosité qui lui est propre une série d'exercices permettant d'améliorer cette sensibilité. Pour les tennismen, il avait cette formule lapidaire: «Il est beaucoup plus important de savoir où votre raquette est plutôt que de savoir où elle devrait être.» (op.cit., p.34)

Aux golfeurs il conseillait de fixer les herbes derrière la balle, car le changement de l'image rétinienne permettait de déceler les mouvements de la tête. Ou bien il demandait à ses élèves de mieux sentir le mouvement du club en disant «back» lors de la position de montée maximale et «hit» au moment de la frappe.

### Qu'est-ce qui cloche dans l'enseignement traditionnel?

Gallwey constate qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas dans la manière habituelle d'enseigner... et donc d'apprendre. Pour lui, les méthodes traditionnelles «pèchent toutes par excès de conceptualisation et sous-estiment l'apprentissage empirique» (op.cit., p. 67).

Au Golf, où un coup se passe en quelques secondes, est le de première importance d'élargir la perception et de déceler la moindre crispation. L'élève a moins besoin de conseils, mais il s'agit de l'aider à obtenir un excellent «écho». Un des exercices remarquables proposés pour réduire la tension musculaire consistait à taper des balles en fredonnant, et à écouter le fredonnement. L'oreille permettait de prendre conscience du degré de tension du mouvement. L'écho du corps s'amplifiait avec l'utilisation de la voix.

Comment le musicien peut-il obtenir un meilleur écho? La voie royale consiste à se détacher suffisamment de la partition afin de pouvoir concentrer l'activité mentale sur tel ou tel paramètre du jeu. Comme dirait Gallwey, «l'attention est le premier outil de tout enseignement naturel.» (op.cit., p.90) Par la discipline et le travail attentif, l'élève apprend à se concentrer sur des détails de plus en plus subtils.

Cette idée de l'importance d'un travail attentif est bien connue dans la tradition de l'enseignement instrumental. On la trouve fréquemment au XIXe siècle dans les textes des grands maîtres du piano.<sup>2</sup>

Plus récemment, le violoncelliste allemand Gerhard Mantel l'a encore développée dans son excellent ouvrage sur la méthodologie de l'exercice instrumental<sup>3</sup>. Cet auteur rappelle les limites du champ de notre attention et propose le concept de l'attention mobile (rotierende Aufmerksamkeit). Il entend par ce terme la faculté de diriger l'attention sur un des paramètres qui constituent - ensemble - l'interprétation musicale. *Thomas Bolliger à suivre*

<sup>1</sup>Timothy Gallwey: Golf, le jeu intérieur, Editions Robert Laffont, Paris, 1984.  
<sup>2</sup>Voit l'excellent ouvrage de Martin Gellrich: Üben mit Lies(z), Frauenfeld: Verlag Im Waldgut, 1992.  
<sup>3</sup>Gerhard Mantel: Cello üben, Schott, Mainz, 1987.

## Chance für talentierten Orchesternachwuchs

### Junge Spitzenkräfte sammeln Erfahrungen im «Lucerne Festival Orchestra»

Was wird eigentlich aus all den jungen Musikerinnen und Musikern, deren aussergewöhnliche Begabung frühzeitig entdeckt und auch konsequent gefördert wurde, für die jedoch eine Solistenkarriere aus verschiedenen Gründen nicht in Frage kommt? Sicher, sie werden sich früher oder später eine Stelle in einem möglichst guten Orchester suchen. Einfach ist dies aber auch für jene nicht, die als Kinder und Jugendliche an Wettbewerben reihenweise Preise einheimsten und während der Berufsausbildung Aushängeschilder der Konservatorien waren.

Matthias Bamert, Direktor der Internationalen Musikfestwochen Luzern und Dirigent verschiedener englischer Orchester, kennt die Situation

bestens. Die renommierten Orchester möchten bei Neubesetzungen nur junge Leute in ihre Reihen aufnehmen, die bereits eine hohe Mass an Professionalität und Erfahrung mitbringen. Erfahrungen aber müssen erst gesammelt werden können. Bamert dirigiert nicht nur Berufsorchester, sondern ging bereits mehrere Male mit dem *Jugendorchester der Europäischen Gemeinschaft* auf Tournee. Dieses wird, wie das *Gustav Mahler-Orchester*, in dem auch Schweizer aufgenommen werden, jeweils für eine Saison aus der musikalischen Nachwuchselite Europas zusammengestellt und bietet Gelegenheit, erste Erfahrungen in Orchesterarbeit auf hohem Niveau zu sammeln. Mit 23 Jahren jedoch ist in beiden

Klangkörpern die Alterslimite erreicht. In diesem Alter stehen die meisten Mitglieder in der Endphase ihrer Ausbildung und haben noch keine feste Anstellung: Sie sind jetzt zu alt für Jugendförderung und zu jung für ein Berufsorchester.

Die Tatsache, dass das *Lucerner Festspielorchester* aus strukturellen Gründen dieses Jahr pausieren musste, brachte Matthias Bamert auf die Idee, für die diesjährigen Festwochen ein Orchester zusammenzustellen, dessen Mitglieder mindestens eine Saison lang in einem der beiden europäischen Jugendorchester mitgewirkt haben und nicht älter als 26 sind. Kein Jugendorchester also, sondern ein Orchester mit jungen Musikerinnen und Musikern, die über ein herausragendes Talent verfügen, teilweise bereits auch in einem europäischen Orchester tätig sind, sich mehrheitlich aber noch nicht auf eine Stelle festgelegt haben. Mit von der Partie waren auch dreizehn Schweizerinnen und Schweizer, klingendes Zeichen für eine funktionierende Nachwuchsförderung in unserem Land und eine Möglichkeit, trotz «EWR-Nein» die Kontakte zum übrigen Europa aufrechtzuerhalten.

Das *Lucerne Festival Orchestra* bestritt drei Abende unter den Dirigenten *Sanderling*, *Menuhin* und dem Russen *Rozhdestvensky*. Nicht nur für *Rosmarie Meyer*, ehemalige Produktionsleiterin der Musikfilme *Adrian Marthaler*, die das Orchester zusammenstellte und betreute, sondern auch für alle, die mit den jungen Musikerinnen und Musikern in Kontakt kamen, war eine ganz besondere Atmosphäre spürbar, bestehend aus einem ausserordentlich herzlichen Umgang und dem Willen, eine Leistung zu erbringen, die höchsten Ansprüchen genügt. Für die Mitglieder hat sich das Experiment auf jeden Fall gelohnt, auch wenn das Echo bei Publikum und Presse nicht nur aus enthusiastischen Bravo-Rufen bestand. Die Leistung war solide, aber nicht überragend, was nicht zuletzt mit Zeitmangel und teilweise diskutierbaren Programmpunkten zusammenhängen dürfte sowie mit

Dirigenten, die die Besonderheiten dieses Orchesters falsch einschätzten.

Ob das *Lucerne Festival Orchestra* überleben wird, ist noch unklar. Falls sich die Idee durchsetzt, würde damit eine Lücke zwischen Jugend- und Spitzenorchester geschlossen, und Luzern hätte wieder ein aussergewöhnliches Festspielorchester, das zu einem Klangkörper zusammenwachsen könnte.

Im nächsten Jahr wird es jedoch weder ein *Festival Orchestra* noch ein *Festspielorchester* geben; dafür hat Bamert gleich beide europäischen Jugendorchester nach Luzern eingeladen. Der IMF-Direktor scheint nicht gewillt, seine Idee gleich wieder begraben zu lassen, sondern hält sich so zumindest die Option für eine Wiederholung seines Experiments offen. *Urban Frey*

## Notizen

**Stiftung für junge Musiktalente in Meggen.** Aus Anlass seines 90-Jahr-Jubiläums hat der Verkehrsverein Meggen eine Stiftung für junge Musiktalente gegründet, die bezweckt, jungen begabten Solisten der klassischen Musik mindestens einmal im Jahr einen Konzertauftritt mit einem renommierten Berufsorchester zu ermöglichen. Die räumlichen Voraussetzungen für ein solches Konzert, das an Ort und Stelle einstudiert wird, wurde durch die Errichtung eines rund 700 Besucher fassenden Mehrzwecksaals im neuen Dorfzentrum geschaffen. Das Datum für das erste grosse Orchesterkonzert steht bereits fest: 27. Oktober 1995. Howard Griffiths leitet dabei das Zürcher Kammerorchester, und als Solisten wirken mit *Ariane Haering* (Klavier) und *Christian Poltéra* (Cello), beide mehrfache Preisträger des Schweizerischen Jugendmusikwettbewerbs. Bereits am 14. November 1994 gab der in Meggen lebende Vladimir Ashkenazy (Klavier) mit seinem Sohn Dimitri (Klarinette) ein Benefizkonzert mit dem Ziel, die zum Gründungskapital von 100 000 Franken noch fehlenden 30 000 Franken einzubringen.



Gute Stimmung unter den jugendlichen Orchestermitgliedern: scherzhafte Demonstration eines «Querfagotts». (Foto: Georg Anderhub, Luzern)