

Une démarche de jeune fille

Pour rester alerte, il est bon de pratiquer une discipline qu'on croit souvent réservée aux enfants: la rythmique.

Créée au début du XX^e siècle par le musicien pédagogue Emile Jaques-Dalcroze pour aider les jeunes élèves à apprivoiser le solfège à travers le mouvement, la rythmique est en train de gagner ses galons en gérontologie. Tout commence en 2005, lorsque le Pr Reto Kressig, de Bâle, a l'idée de tester l'équilibre de dames pratiquant cet art depuis plus de quarante ans. Stupéfaction: malgré une moyenne d'âge de 79 ans, elles présentent une démarche comparable à celle de jeunes filles de 20 ans, en termes de stabilité et de régularité des foulées. Mieux: contrairement à la plupart des personnes âgées qui ont besoin de se concentrer sur la marche, ces alertes septuagénaires gardent le pied sûr, même lorsqu'on leur demande d'opérer des soustractions tout en déambulant, histoire de corser l'exercice... Une deuxième étude, conduite en 2011 par l'Hôpital universitaire de Genève, vient confirmer ces résultats.

A quoi attribuer ces succès? Le maître mot, en langage médical, ce sont les «exercices multitâches» qui mobilisent simultanément le corps et le cerveau, permettant de ranimer les automatismes défaillants. Gymnastique mentale autant que physique, la rythmique, en transposant dans le mouvement les structures musicales fondamentales, entraîne l'attention,

la mémoire, la coordination des gestes.

On suit le rythme

Ces découvertes ont incité l'Institut Jaques-Dalcroze à mettre sur pied des cours pour les aînés, à Genève et dans le canton de Vaud. Démonstration à Lausanne, à l'Atelier d'expression-danse de Monique Bosshard, ouvert aux adultes de tout âge. Issue de l'Institut Dalcroze et de l'Académie de danse de Vienne, cette artiste marie les deux approches: la rythmique et son prolongement naturel, la danse moderne. Principe de base: la rythmicienne ne montre pas les exercices, mais se met au piano et improvise, tout en surveillant ses élèves du coin de l'œil. Donc, pas de mouvements à imiter, on suit le rythme tout en captant les consignes au quart de tour. Et pas de postures compliquées: on marche, en rond, en groupe, sur un tempo qui change sans cesse, tandis que les bras bougent, par exemple, sur des rythmes dédoublés ou ralentis. Les muscles travaillent en douceur, mais le cerveau carbure à fond. La rythmique exige en effet une concentration de chaque instant, afin de mémoriser les enchaînements de mouvements et les séquences rythmées. On rit beaucoup... parce qu'on se trompe souvent. Et maintenant, place à la danse et au mouvement spontané! En musique bien sûr...

Anne Zirilli



Monique Bosshard improvise, ses élèves suivent simplement le rythme.

Clément Von Bären

POUR EN SAVOIR PLUS

Rythmique seniors et adultes:

Genève: www.dalcroze.ch,
tél. 022 718 37 64.

Vaud: www.rythmique.ch ou
www.reseau-delta.ch,
tél. 022 709 00 66.

Bienne
tél. 032 322 84 74),
Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds
dès octobre
tél. 032 889 69 12 ou
032 730 46 80).

Expression-danse: Lausanne,
ouvert aux adultes de tout âge:

tél. 078 796 96 36,
www.expression-danse.ch.
Rabais accordé par Helsana et aux
assurés qui adhèrent au Réseau
Delta proposé par plusieurs
caisses maladie