Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 1

Rubrik: Pro Senectute

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: 15.07.2025

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

Par Bernadette Pidoux

La rythmique pour prévenir les chutes

La méthode Jaques-Dalcroze a récemment fait l'objet d'une étude scientifique visant à observer les incidences de la rythmique sur la mobilité des personnes âgées. Le Professeur Reto W. Kressig, gérontologue, se montre enthousiaste.

Le Professeur Reto W. Kressig est médecin gériatre, spécialiste des problèmes de réhabilitation de la mobilité chez les personnes âgées. Très intéressé par la question de la prévention des chutes, il a été l'instigateur d'ateliers de taï-chi, une technique asiatique qui favorise le sens de l'équilibre. «Mais le taï-chi est perçu par certaines personnes comme étrange et peu attirant, parce qu'il provient d'une tout autre culture», remarque-t-il. Par hasard, le professeur bâlois tombe sur la méthode Jaques-Dalcroze, enseignée à Genève depuis près d'un siècle. «En voyant des groupes de dames pratiquer cette méthode, j'ai immédiatement eu envie de l'étudier d'un point de vue scientifique», résume-t-il. Et ses conclusions, après un suivi d'une année, sont extrêmement positives: «Le confort de la marche est particulièrement remarquable, les personnes âgées retrouvent une manière de marcher qui ressemble à celle d'un individu de vingt ans.» L'une des difficultés pour les personnes âgées est de conserver le sens de l'équilibre et de pouvoir se mouvoir souplement et d'un pas régulier. De petites variations de la longueur des pas, de moins de 2 cm, sont déjà associées à un doublement du risque de chute. «La méthode Dalcroze exerce la capacité à faire plusieurs actions simultanément: on marche en lançant un objet, par exemple. Ce type d'exercice est excellent pour la mobilité et la concentration.»

Après cette première étude pilote très prometteuse, l'Institut Jaques-Dalcroze organise un nouveau cours en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), dès janvier 2008. Ce cours gratuit de six mois réunit des seniors du Grand-Saconnex, qui veulent accroître leur mobilité, garder le corps et l'esprit vifs tout ceci dans une atmosphère conviviale. Le Département de réhabilitation et de gériatrie des HUG assure l'analyse de ce nouveau groupe témoin et de ses progrès.

Plaisir de bouger

Ruth Gianadda est rythmicienne selon la méthode Dalcroze à Genève. Pour elle, cette étude scientifique est une véritable consécration, qui ouvre de nouvelles perspectives pour l'Institut. «Les cours que je donne auprès de personnes âgées ne diffèrent pas beaucoup des autres cours, raconte-t-elle. Les séquences d'exercices sont juste plus courtes, parce que l'essoufflement vient un peu plus vite. Notre but est à chaque fois le même, nous amenons des personnes qui ne sont pas musiciennes à entrer dans le monde de la musique, par le biais du mouvement.» La musique et le mouvement harmonieux stimulent

Méthode universelle

Fondée en 1915, à Genève, par le musicien et pédagogue Emile Jaques-Dalcroze, l'Institut du même nom donne toujours une formation musicale basée sur la rythmique, qui met en relation les mouvements naturels du corps, les rythmes de la musique et la capacité d'imagination. L'improvisation tient une place importante dans cet enseignement qui s'adresse tant aux enfants qu'aux adultes.

Le Suisse Emile Jaques-Dalcroze naît en Autriche en 1865. Il grandit à Genève où il suit ses premières études musicales. Elève de Bruckner et de Delibes, il compose et remporte un grand succès, en 1897, lors de la création de l'une de ses œuvres au Grand Théâtre de Genève. Mais le musicien classique est aussi auteur de chansons, ce qui le rend très populaire en Suisse romande. Professeur d'harmonie au Conservatoire de Genève, il s'intéresse alors à la pédagogie. Etonné de voir ses élèves manquer du sens du rythme, il comprend que le corps et le mouvement permettent de percevoir la musique autrement, sur un mode plus intuitif.

La rythmique mise au point par Dalcroze est pratiquée dans le monde entier, des Etats-Unis au Japon. Elle est présente dans de nombreuses académies de musique ou de danse, dans des conservatoires et une vingtaine d'universités. L'Institut genevois forme des professionnels qui, au terme de cinq ans d'études et d'un master, deviennent enseignants de la méthode.

Mobec

La rythmique Dalcroze améliore la concentration et la créativité.

la perception sensorielle, le corps et le cerveau en bénéficient. «La musique incite à la créativité et encourage le geste», rappelle Ruth Gianadda. L'une de ses élèves âgées lui a confié qu'elle se remémorait une musique rythmée quand elle devait monter un escalier, et le gravir devenait beaucoup plus facile.

La rythmicienne exerce également ses talents dans des EMS et dans des hôpitaux. «Il faut alors tenir compte du handicap et travailler des mouvements assis, le cours se personnalise, cherche à mettre en valeur ce que la personne peut faire.» Dans le cas de démences séniles, comme la maladie d'Alzheimer, la méthode Dalcroze a également fait ses preuves. Ruth Gianadda est convaincue de ce potentiel thérapeutique et cite un exemple dont elle a été témoin: «Au bout de 5 à 6 ateliers, un monsieur qui déambulait sans cesse la nuit a retrouvé un bon sommeil et ne se perdait plus dans les couloirs.» La musique fait également émerger certains souvenirs oubliés, liés à un geste appris dans l'enfance.

Simple et bien pensé

Les mouvements exécutés pendant un cours ne sont jamais compliqués, mais exigent de l'attention, puisqu'ils sont en relation avec le rythme de la musique. «On développe ainsi un sens de l'adaptation important, en étant en phase avec un morceau de musique. Les enfants le comprennent très vite et les adultes peuvent tout à fait conserver cette faculté», précise la rythmicienne. Des cours pour seniors sont ouverts à l'Institut pour toute personne intéressée. ■

Renseignements: Institut Jaques-Dalcroze Genève, 44, rue Terrassière, 1207 Genève, tél. 022 718 37 75, www.dalcroze.ch

Brève

Loisirs créatifs au Caroubier

Le Foyer de jour du Caroubier aux Acacias à Genève organise un lundi par mois un après-midi de bricolage. Arrangement floral, sculpture, scrapbooking sont notamment au programme de 2008. Le lundi 14 janvier, des collages sont proposés. Les ateliers ont lieu de 13 h 45 à 16 h.

Rens. Le Caroubier, rue Caroline 26, 1227 Les Acacias; tél. 022 343 60 66; fax: 022 343 39 09, e-mail: caroubier@bluewin.ch

PRO SENECTUTE

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Fribourg**
Ch. de la Redoute 9 ,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Arc Jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16