

# Physiothérapie au Conservatoire de musique de Québec : Capsule 5

Novembre 2020

## Le renforcement musculaire

Des muscles d'acier pour une performance inégalée

### Pourquoi?

On pourrait croire que pour jouer d'un instrument de musique, on n'a pas besoin d'être fort, du moins pas autant qu'un haltérophile! Et pourtant, tous les musiciens auraient avantage à faire du renforcement musculaire pour améliorer leurs performances et diminuer le risque de blessures. Effectivement, avoir des muscles forts permet de rendre les activités quotidiennes et les pratiques instrumentales plus efficaces, c'est-à-dire qu'on obtient « le rendement maximum avec le minimum d'effort » (Llobet et al., 2007). Ainsi, le corps tolère mieux les augmentations de temps ou d'intensité de pratique, et est en mesure de conserver une posture optimale plus longtemps (Llobet et al., 2007).

### Les causes de la fatigue musculaire :

- L'intensité de jeu
- La vitesse des mouvements
- La durée de jeu (Llobet et Odam, 2009)

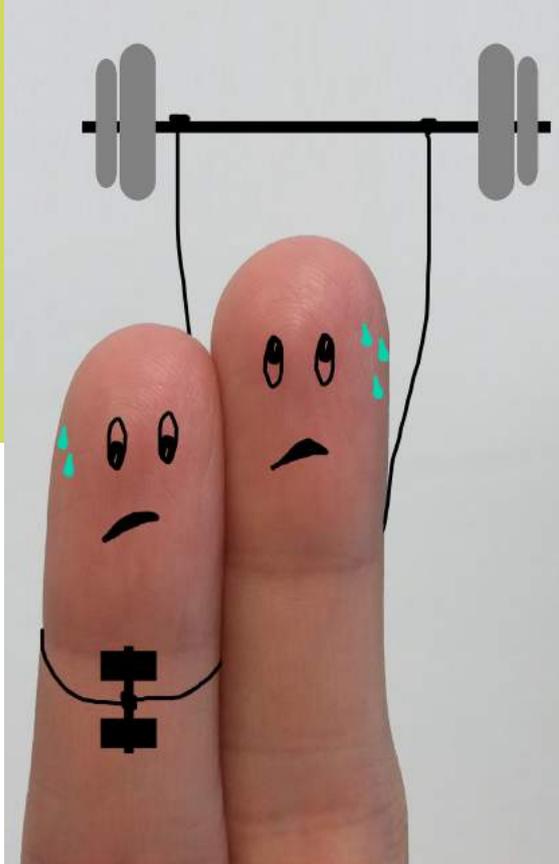
### Bienfaits du renforcement musculaire :

- Améliorer les capacités musculaires
- Diminuer le risque de blessure de sur-usage (tendinopathie)
- Diminuer la fatigue musculaire chronique
- Améliorer la performance (Llobet et Odam, 2009)

### Quand et comment s'entraîner?

- Minimum 3 fois par semaine (Llobet et al., 2007)
- Idéalement, laisser un écart de 2h entre la pratique de l'instrument et la séance d'exercices (Llobet et al., 2007)

Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Novembre 2020) (Page 1/4)



## Faits intéressants !

### Comment se manifeste la fatigue musculaire?

La fatigue musculaire peut s'exprimer sous forme de tensions musculaires, courbatures, moins bonne performance et sensation de fatigue anormale pendant ou après le jeu (Llobet et Odam, 2009).

### Quand se manifeste-t-elle?

Les symptômes peuvent survenir pendant la pratique, quelques heures après ou le lendemain (Llobet et Odam, 2009).

### Mythe : Pour s'entraîner, il faut avoir accès à un gym ou à beaucoup de matériel?

Faux! Il est possible de s'entraîner en se servant du poids de son propre corps, de l'environnement autour de nous ou de matériel simple que chacun peut trouver chez soi.

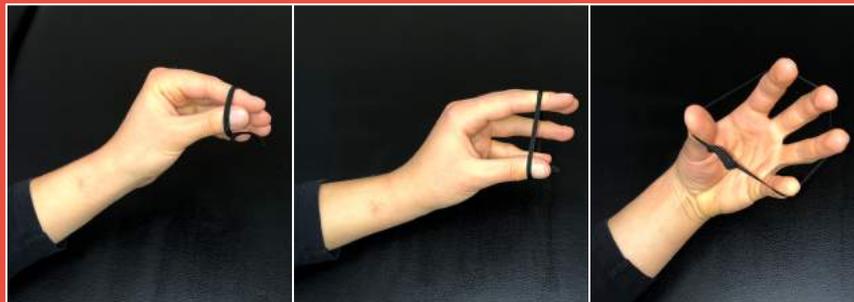
# Exercices de renforcement musculaire

## Muscles des doigts et avant-bras

### Élastique doigts:

1. Joignez le bout de vos doigts ensemble et placez un élastique entre les 2 dernières jointures.
2. Étirez l'élastique en écartant tous vos doigts lentement (3 secondes).
3. Revenez à la position de base lentement (3 secondes).

Faire l'exercice jusqu'à obtention d'une sensation de fatigue, sans douleur. Faire 2 à 3 séries. Pour progresser, prendre un élastique plus large ou plusieurs élastiques.



© Claudia Beaudoin, 2020

### Extension poignet:

1. Prendre un poids d'environ 1-2 lbs dans sa main. L'avant-bras est en appui et la paume positionnée vers le bas.
2. Soulever lentement le poids vers le haut, puis redescendre lentement (3 secondes).

Faire l'exercice jusqu'à obtention d'une sensation de fatigue, sans douleur. Faire 2 à 3 séries. Pour progresser, utiliser un poids plus lourd.

Autres idées de poids à utiliser : Bouteille d'eau, boîte de conserve, etc.



© Claudia Beaudoin, 2020



© Claudia Beaudoin, 2020

### Préhension avec balle:

1. Prendre la balle dans votre main, puis la serrer au maximum pendant 3 à 5 secondes.

Faire l'exercice jusqu'à obtention d'une sensation de fatigue, sans douleur. Faire 2 à 3 séries.

Autres idées d'objets à utiliser : Pâte à modeler, balle de stress, appareil servant à travailler la force de préhension, etc.

### Pro-supi:

1. Prendre un marteau dans sa main. Le coude est fléchi à 90°.
2. Faire osciller l'objet de gauche à droite. Le coude ne doit pas bouger, le mouvement doit provenir de l'avant-bras.

Faire l'exercice jusqu'à obtention d'une sensation de fatigue, sans douleur. Faire 2 à 3 séries. Pour progresser, utiliser un poids plus lourd.

Autres idées de poids à utiliser : Parapluie, petit balai, etc.



© Claudia Beaudoin, 2020

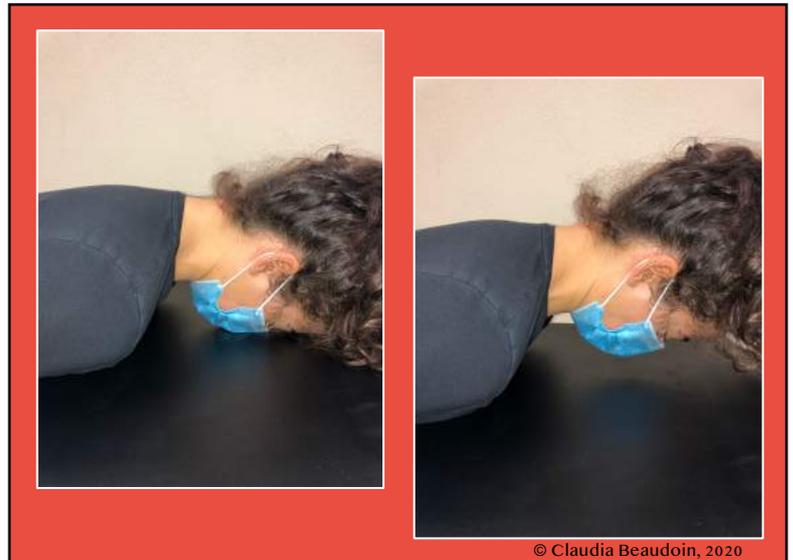
# Exercices de renforcement musculaire

## Muscles du cou et du dos

### Extension du cou:

1. Se coucher sur le ventre sur un lit.
2. Rentrer le menton.
3. Lever légèrement la tête du lit pour que le front n'y touche plus. Le menton doit rester rentré. Conserver la position aussi longtemps que possible, sans douleur. Répéter 5 fois.

\*\*Sensation que les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, en arrière du cou, forcent.



© Claudia Beaudoin, 2020

### Flexion du cou:

1. Se coucher sur le dos sur un lit.
2. Rentrer le menton.
3. Soulever très légèrement la tête (épaisseur d'une feuille de papier). Conserver la position du menton et ne pas oublier de bien respirer. Conserver la position aussi longtemps que possible, sans douleur. Répéter 5 fois.

\*\*Sensation que les muscles en avant du cou forcent.



© Claudia Beaudoin, 2020

### Omoplates:

1. Se coucher sur le ventre sur un lit.
2. Placer vos bras en W (épaules levées sur le côté, coudes fléchis).
3. Soulever les bras du sol. Le mouvement doit provenir des omoplates qui se rapprochent dans le dos. Conserver la position 3 secondes.
4. Répéter jusqu'à l'obtention d'une sensation de fatigue sans douleur entre les omoplates.

Pour progresser, utiliser des petits poids (1-2 lbs), comme sur l'image.

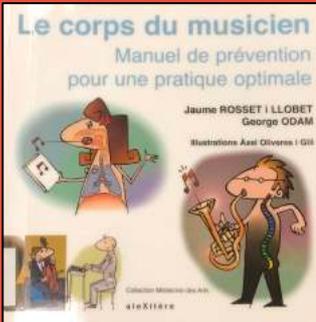
\*\*Sensation que les muscles entre des deux omoplates forcent.



© Claudia Beaudoin, 2020

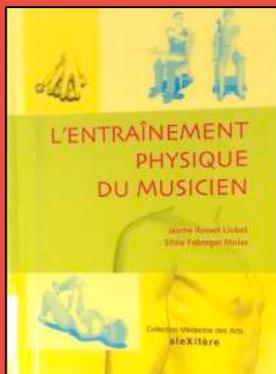
# Présentation des livres disponibles à la bibliothèque du Conservatoire de Musique de Québec

© Claudia Beaudoin, 2020



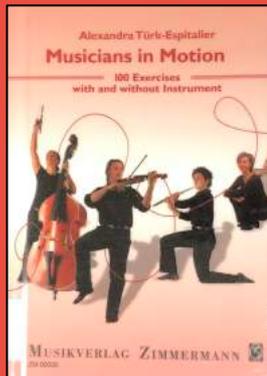
« Comment fonctionne le corps du musicien (cerveau et émotions compris), depuis la mémorisation de l'oeuvre à jouer jusqu'à son interprétation sur scène ? Comment optimiser ce fonctionnement global ? » C'est par la vulgarisation de ses nombreux chapitres, illustrations et interactions avec ses lecteurs que Dr Jaume Rosset i Llobet et son associé, M. George Odam, compositeur, écrivain, conférencier et professeur d'éducation musicale, expliquent et répondent à bien des problèmes fréquents dans le monde de la musique. Que vous soyez débutant, élève, préprofessionnel ou professionnel, ce livre vous permettra de mieux comprendre le corps d'un musicien, les problèmes qui s'y attachent et bien sûr de nombreuses solutions.

Rosset i Llobet, Jaume et Odam, George (2009) *Le corps du musicien: Manuel de prévention pour une pratique optimale*. Montauban: Alexitère. 121 p.



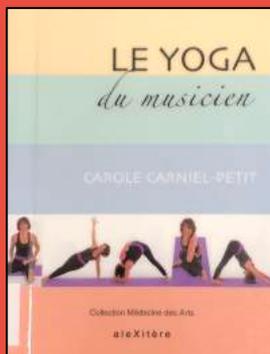
Ce livre est un incontournable pour tout musicien qui souhaite commencer un entraînement adapté à ses besoins. Dans la première section, il propose des exercices de mobilité, de renforcement et des étirements selon les zones du corps. La deuxième section présente des exercices adaptés à chaque famille d'instruments. Les images sont claires et les consignes, bien détaillées. Un livre à consulter régulièrement!

Rosset i Llobet, Jaume et Fabregas Molas, Silvia (2007). *L'entraînement physique du musicien*. Montauban: Alexitère. 315 p.



Ce livre présente différents exercices selon la région du corps à travailler, ainsi que des trucs pour faire son propre programme d'entraînement. Fait intéressant, plusieurs exercices à faire avec son instrument sont aussi retrouvés! Vous y trouverez aussi des notions théoriques sur la cause des blessures et la prévention.

Türk-Espitalier, Alexandra (2016). *Musicians in Motion: 100 Exercises with and without Instrument*. Allemagne: Musikverlag Zimmermann. 142 p.



Le yoga présente plusieurs bienfaits pour les musiciens: relaxation, respiration, gestion du stress, posture, concentration... plusieurs postures à découvrir sont présentées dans ce livre. Vous y trouverez réponse à toutes vos questions sur ce domaine. Namasté!

Carniel-Petit, Carole (2016). *Le yoga du musicien*. Montauban: Alexitère. 125 p.

**Si jamais vous avez des questions ou une condition douloureuse, référez-vous à un professionnel !**