



Coussin ergonomique pour banquette de piano

1. Présentation

Ce coussin ergonomique, original et breveté, a pour objet de transformer une banquette plate en une banquette ergonomique à plan incliné.

S'adaptant à tout type de banquette plate traditionnelle, il a pour fonction de modifier à moindre frais l'assise du pianiste face à son instrument.

Cette assise nouvelle a fait l'objet d'études scientifiques reconnues.

2. Principes scientifiques

Les rapports médicaux relatant les troubles physiologiques dont souffrent à des degrés divers un nombre croissant de pianistes, amateurs comme professionnels, nous démontrent que des stress statiques et dynamiques sont en partie localisés au niveau des détroits du cou, des ceintures scapulaires et de la musculature dorsale lombaire.

Ces perturbations peuvent être efficacement prévenues par une assise du pianiste sur un plan incliné.

3. Les deux solutions au problème posé : comment s'asseoir sur un plan incliné ?

La première idée consiste à concevoir une banquette spécifique à plan incliné. Cette solution est aujourd'hui commercialisée dans les magasins de pianos spécialisés. Cependant elle est coûteuse à l'achat et rend de surcroît inutile la banquette que l'on possède déjà.

La deuxième idée consiste à rajouter un coussin à plan incliné à une banquette normale dite plate, afin d'ouvrir de surcroît des perspectives de jeu supérieures aux meilleures banquettes dites ergonomiques.

4. Historique de ce concept : comment est-il né ?

Le concept novateur d'un coussin ergonomique à l'usage des pianistes, est entièrement le fruit de mes recherches personnelles. Toutefois la toute première ébauche d'un tel concept remonte à 1979. A une époque où mon Maître de Piano, Monsieur Thibaut Sanrame, disciple de Maestro Vincenzo Scaramuzza, m'avait révélé, l'intérêt d'un plan incliné en matière d'assise au piano.

Près de trente ans plus tard, je me suis attelé à concrétiser cette idée. Ce coussin est donc un aboutissement de mes expérimentations d'ergonomie appliquée à la pratique du piano.

5. Comment utiliser ce coussin ergonomique, complément indispensable à la banquette de piano ?

Ce coussin ergonomique, stable et transportable, se pose sur le dessus d'une banquette plate traditionnelle en bon état.

Son utilisation est aussi très simple. Il vous suffit maintenant de vous asseoir au fond de votre banquette pour profiter totalement de sa nouvelle inclinaison.

De plus ce coussin laisse à l'utilisateur la possibilité de modifier sa posture habituelle à son rythme, si nécessaire, pour découvrir en douceur ses nombreux bienfaits subtils dont l'angle d'inclinaison très étudié. En déplaçant le coussin plus ou moins vers l'arrière de la banquette, on y modifie la sensation d'inclinaison.

Enfin les nombreux adeptes potentiels de ce plan incliné pourront pérenniser leurs habitudes en transplantant ailleurs qu'à la maison, cette assise devenue incontournable. Contrairement à la banquette ergonomique qu'on ne peut emmener partout avec soi, ce coussin se transporte.

6. Quelles sont les propriétés remarquables de ce coussin ergonomique ?

Ce coussin ergonomique est utilisable sur les deux faces selon les goûts de chacun.

La première face est moelleuse. Son assise dite de confort est synonyme d'un bon maintien sur la banquette tout en libérant les tensions. Cette face moelleuse profite en effet des propriétés de calage de la face ferme qui se retrouve alors en contact direct avec la banquette (surtout si cette dernière est molle et peu stable).

La deuxième face est ferme. D'une sensation dynamique, elle permet à l'utilisateur de se mouvoir rapidement sur la banquette pour jouer avec plus d'aisance les pièces de grande virtuosité. Cette face ferme profite en effet des propriétés de rebondissement de la face moelleuse qui se retrouve alors en contact direct avec la banquette (surtout si cette dernière est dure - genre banquette en bois brut). De plus la posture naturelle induite par cette face ferme accroît la conscience respiratoire.

L'une et l'autre nous font ressentir avec acuité nos appuis physiques, en nous invitant à nous projeter plus ou moins vers l'avant. Ces appuis sont principalement localisés au bas du dos (précepte cher à la tradition lisztienne de piano), et au pied gauche « *prêt à supporter tout le poids du corps quand ce sera nécessaire pour jouer les grands « fortissimo » par exemple* » (L'homme et le piano, Monique Deschaussées). Par conséquent ce coussin nous conduit vers la prise de conscience de l'énergie du corps tout entier.

Ces deux assises bien différenciées nous ouvrent des perspectives nouvelles d'un jeu musical plus nuancé. Notre virtuosité technique, notre toucher du clavier ainsi que notre recherche de la sonorité vont être plus efficaces.

A chacun d'exprimer donc son choix, temporaire ou permanent, selon ses sensations, selon ses inspirations artistiques.

7. L'Essence de ce coussin

Tout en prévenant les tensions dorsales, l'angle particulier de ce coussin ergonomique induit une posture idéale où **les coudes travaillent activement**. L'école moderne du piano repose

sur l'utilisation de la chute libre du bras. Cette technique, aujourd'hui communément admise, conduit inévitablement à la percussion pianistique. Ce coussin manifeste un autre concept : **la chute indirecte du bras contrôlée par le coude**. Cette nouvelle technique du piano ouvre un monde sonore allant au-delà de la percussion.

8. Conclusion

Ce coussin ergonomique, entièrement de fabrication française et d'un coût abordable, permet à toute une génération de pianistes, amateurs comme professionnels, de se prévenir efficacement d'un problème récurrent, celui d'être mal assis au piano.

Il participe à la prévention des pathologies spécifiques aux pianistes en particulier, aux musiciens en général. On pourrait en effet envisager une utilisation de ce coussin pour d'autres instrumentistes, notamment à vent, ou pour les chanteurs.

Par le merveilleux bien-être physique qu'il nous procure, ce coussin ergonomique peut renforcer notre sensibilité créatrice et nous ouvrir à une approche plus profonde de la musique.

Piano-fitness.com
435, route de la Gare
74330 Lovagny
Tél : 04 50 67 42 05
e-mail : tran.pierre@wanadoo.fr
site : www.piano-fitness.com



Posture au piano selon Vincenzo Scaramuzza



Pierre's Piano Posture