

AVRIL 2021



# ACTUALITÉS ETMT



## 3<sup>o</sup> confinement !

Les restrictions actuellement en vigueur dans 19 départements sont étendues à tout le territoire métropolitain, dès le samedi 3 avril, 19h, et pour une durée de 4 semaines, soit :

- pas de déplacement en journée au-delà de 10 km sauf motif impérieux ou professionnel (sur présentation de l'attestation) après la fin du week-end de Pâques ;
- le couvre-feu reste en vigueur à 19h sur tout le territoire métropolitain.

Concernant le couvre-feu, il s'applique à l'ensemble du territoire national entre 19h le soir et 6h du matin avec une obligation de présenter une attestation dérogatoire au couvre-feu lors des déplacements. Autrement dit : les sorties et déplacements sans attestations dérogatoires sont interdits de 19h00 à 06h00, sous peine d'une amende de 135 € et jusqu'à 3750 € en cas de récidive ; les établissements autorisés à ouvrir ne pourront plus accueillir de public après 19h00.



Nous sommes obligés de fermer l'école, tout comme au premier confinement !

Les **activités artistiques** étant interdites !

Quatre semaines. C'est la durée minimale annoncée. Alors, parions ensemble que la fin d'année sera grandiose ! Le Conseil d'Administration y travaille.



Nous avons réservé le



Centre Aéré de Bours, pour le dimanche 27 Juin. Nous y ferons la fête !

Et nous « remettons le couvert » le dimanche 4 juillet au Jardin Massey.

Alors, travaillez vos musiques, reprenez la liste les morceaux en commun, et...répétez...et répétez encore !



# L'astuce du jour !



Il vous arrive certainement d'écouter des vidéos musicales, et d'essayer de jouer avec en même temps. Mais ... ils jouent

trop vite !!! Mais sur Youtube, vous pouvez ralentir la vitesse de lecture, sans changer la tonalité ! Dans le bandeau du bas du fichier vidéo, vous avez une roue crantée : ici



Ce sont les paramètres de lecture. Vous cliquez sur la roue crantée, vous sélectionnez « vitesse de lecture » et vous choisissez 0.75 ou 0.50. Vous pourrez alors jouer plus facilement avec votre artiste préféré(e).

# Musique !

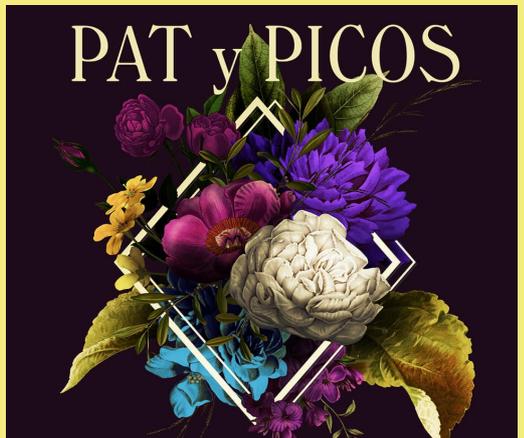
Après le "5 fruits et légumes par jour", le "manger et bouger" (mais pas en même temps hein !), on ne le dira jamais assez : écouter et/ou pratiquer de la musique tous les jours c'est bon pour la santé. Elle apaise nos angoisses, favorise la concentration, stimule la mémoire, facilite l'apprentissage du langage, réduit le stress et la douleur...

Écouter de la musique stimule notre mémoire. Notre cerveau, en faisant « anticiper » la prochaine note, entretient notre cortex cérébral et plus particulièrement notre mémoire. En associant des notes de musique à des émotions, la musique devient une véritable machine à remonter dans le temps qui nous replonge dans notre passé. En associant un événement avec une musique, on s'en souvient beaucoup plus facilement, et nous pouvons revivre ces instants. Qu'ils soient tristes ou joyeux, nostalgiques ou farfelus ces moments nous sont plus facilement accessibles lorsqu'on écoute la musique associée.



Écouter de la musique qui nous plaît active le fameux « circuit de récompense » de notre cerveau, particulièrement utilisé dans les jeux vidéo. Cette zone va inonder notre cerveau et tout notre corps de substances chimiques essentielles à notre existence et à notre joie de vivre : la dopamine (le neuromédiateur du plaisir et du désir), l'ocytocine (l'hormone de l'amour et de l'attachement), la sérotonine (reconnue pour ses vertus anti-dépressives) et également les endorphines (qui vont calmer nos douleurs et nous procurer une sensation de bien-être).

Écouter de la musique douce va nous apaiser, écouter de la musique rythmée va nous donner de l'énergie, en régulant la sécrétion d'adrénaline.



Leur dernier CD est en vente à l'école (sur rdv) et à Argelès Gazost !

# pour vivre heureux,

# faites de la musique !

# transmettre la musique

**V**ous l'aviez remarqué, nous n'avons pas de professeurs, mais nous avons des transmetteurs. Et ce nom est important. Nos enseignants ne sont pas obligatoirement diplômés. Mais ils ont une énorme envie de passer leur savoir à d'autres. C'est ce qui fait leur valeur. C'est ce qui fait la caractéristique de l'école : un lieu où l'on se passe les savoirs. Un lieu d'échange. Un lieu d'accompagnement dans la pratique musicale.

**L**orsque vous venez à l'école, vous recevez des conseils pour pratiquer l'instrument choisi. Et même si le transmetteur n'est pas un concertiste, il est capable de vous transmettre ce qu'il sait. Et dans un même temps, il continue d'apprendre son art.

**L**'Ecole Tarbaise de Musiques et Traditions n'a pas vocation à former des musiciens professionnels. Nous aidons à la pratique musicale et accompagnons les nouveaux musiciens sur les routes, les chemins, les boulevards des airs....☺

**E**t pour que l'école continue dans cet esprit, il est normal que les adhérents se proposent de devenir, à leur tour, transmetteur. C'est dans l'ordre de choses. C'est aussi un bon moyen de progresser, car pour transmettre aux autres, il faut maîtriser ce que l'on fait.



**A**dhérer à l'ETMT, c'est aussi se préparer à participer à la transmission d'un patrimoine : pratique instrumentale, mélodies, danses, chants, ... C'est partager avec les autres, et participer à la vie de l'école en assistant aux assemblées générales, en rejoignant le conseil d'administration, ou le commissariat aux comptes.

**C**'est un état d'esprit. Les adhérents ne sont pas que des consommateurs. Nous sommes tous acteurs de l'ETMT.



*Benjamin Bouyssou était encore un élève de l'ETMT en 2011, à l'atelier de flûtes animé par Christian Burgues. Il a continué sa formation aux conservatoires de Tarbes et de Pau.*

*Aujourd'hui, il est musicien professionnel.*

