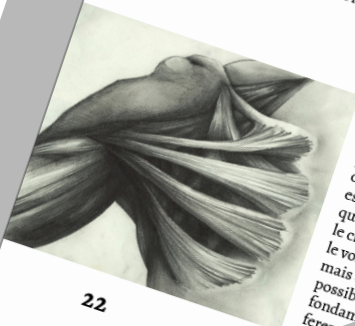


3. LE MOUVEMENT EST IMPORTANT

Jouer de la batterie c'est bouger. Comment ce mouvement fonctionne-t-il, et comment savoir quand votre mouvement est efficace et performant ? Par définition, bouger provoque un changement de position dans le temps. Quand vous déplacez votre corps, vous changez sa position par rapport à la batterie et par rapport à votre corps lui-même. Chaque mouvement demande de l'énergie. Vous pouvez générer cette dernière avec vos muscles et exploiter la force créée par la gravité et le rebond.



22

Les Muscles

Les muscles ne poussent pas, ils tirent. Ils créent une tension qui provoque le mouvement. Alors que les os jouent le rôle de levier, jusque-là où elle doit aller, les muscles contrôlent ce processus en créant une tension. C'est une voiture, alors les muscles qui alimentent le mouvement sont le châssis de la voiture, le volant, etc. De la même manière, mais ce sont vos muscles qui sont les fondations de votre mouvement.



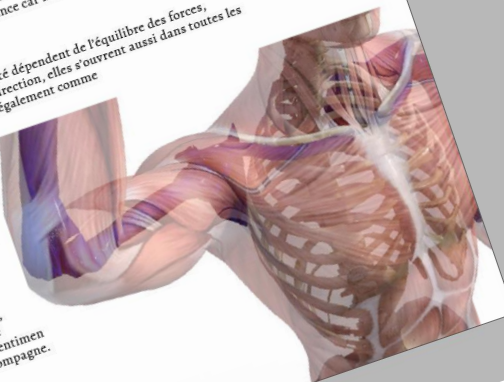
Une structure de tensegrité créée par Kenneth Snelson. Crédit photo : Onderwijsgek.

En parlant de sport, vous êtes peut-être familier avec l'importance de bien finir son mouvement : la raison derrière cela est que l'énergie de l'onde a besoin de voyager aussi en dehors du corps. Bien sûr, c'est bien l'enjeu principal quand quelque chose est lancé : éloigner l'objet du corps. Si l'onde finit son mouvement en dehors du corps via les doigts et vers l'arrière, alors elle reste à l'intérieur et crée des dégâts. C'est vrai pour le sport, comme pour la musique.

Il est aussi important de noter que le mouvement ondulatoire se comprime avec la vitesse. La manière la plus efficace d'augmenter la vitesse que prend l'onde pour atteindre sa destination et de réduire la distance que l'onde parcourt. Des plus petits mouvements se font grâce à des arcs de cercles plus petits et atteignent donc leur destination plus rapidement. Cependant, il est généralement préférable d'apprendre un mouvement en faisant un arc de cercle large, lent et sans puissance car il est plus facile de l'assimiler correctement.

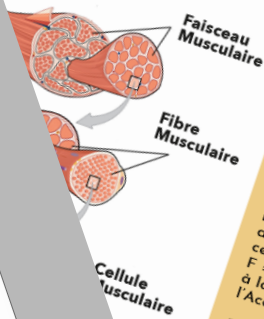
Ouvrez-Vous

Comme les structures de tensegrité dépendent de l'équilibre des forces, quand elles s'ouvrent dans une direction, elles s'ouvrent aussi dans toutes les directions. Le corps fonctionne également comme cela. Quand vous vous étirez, à votre taille maximale, alors vos épaules s'ouvrent. À l'inverse, quand vous vous affalez, notre intuition nous dit que notre dos devient plus grand, mais ce n'est pas ce qu'il se passe : le dos s'affaisse aussi, ce qui réduit l'espace global. Un mouvement sain, efficace et équilibré aura toujours un sentiment d'espace qui l'accompagne.



Les muscles squelettiques sont essentiellement de longs filaments qui commencent sur un os et finissent sur un autre. Quand le filament se rétrécit (se contracte) alors les os se rapprochent les uns des autres. Les muscles squelettiques se trouvent toujours par paire opposée : un muscle tire d'un côté et l'autre tire du côté opposé.

Par exemple, quand les muscles du mollet se contractent, ils tirent le talon vers le haut. Cela fait que tout le pied bouge au niveau de la cheville, amenant les orteils vers le bas et le talon vers le haut, dans un mouvement appelé la flexion plantaire. Quand les muscles du tibia se contractent, les muscles du devant du pied sont tirés vers le haut. Ce mouvement amène les orteils vers le haut et le talon vers le bas dans un mouvement appelé dorsiflexion.



$$F = ma$$

Imaginez que vous rentriez dans un mur de brique alors que vous roulez à 20km/h à vélo. Sacré choc, non ? Maintenant remplacez le vélo par un camion. Pourquoi le mur est détruit avec ce dernier et non avec le vélo ? A cause de la masse. Parce que le camion est bien plus lourd, il va frapper le mur avec beaucoup plus de force que le vélo.

Maintenant imaginez que vous avez une balle de pistolet dans la main et que vous la projetez sur un mur en carton. Que se passe-t-il ? Il est probablement sûr que la balle ne fasse que rebondir. Plutôt que de la jeter, imaginez à présent que vous la tirez avec un pistolet. Cette fois-ci, plutôt que de rebondir, la balle va passer à travers. Pourquoi ? A cause de la vitesse. La balle tirée avec un pistolet va bien plus vite, et la vitesse supplémentaire donne à la balle beaucoup plus de force.

En d'autres termes, votre puissance est égale à votre masse multipliée par la vitesse de votre frappe. En physique, cela est représenté par l'équation $F = ma$, où la Force F est égale à la Masse m multipliée par l'Accélération a .

Derrière la batterie, si vous voulez frapper vos fûts plus fort, vous avez seulement deux options : soit vous augmentez le poids de vos baguettes, soit vous frappez avec une vitesse plus grande. Si vous voulez jouer moins fort, soit vous vous déplacez plus lentement, soit vous prenez une paire de baguettes plus légères : si vos baguettes sont plus légères, elles auront moins de poids, donc elles auront deux fois moins de force.

Essayez cet exercice !

1. Trouvez un partenaire.
2. Maintenez votre bras à 90 degrés sur le côté. Fermez le poing, et contractez vos muscles du bras de façon que celui-ci ne bouge pas. Contractez à votre partenaire de plier votre bras au niveau du coude - pour ce faire, il va pousser le haut du bras et tirer sur l'avant-bras. Pas trop fort pour ne pas vous blesser bien évidemment !
3. Demandez à votre partenaire de plier votre bras au niveau du coude - pour ce faire, il va pousser le haut du bras et tirer sur l'avant-bras. Pas trop fort pour ne pas vous blesser bien évidemment !
4. Ensuite, positionnez votre bras à nouveau sur le côté, mais ne le tenez pas fermement cette fois-ci. Imaginez plutôt une ligne qui s'étend à travers votre bras, droite, et qui va jusqu'au mur le plus proche. Regardez dans la direction vers laquelle votre bras est tendu et utilisez juste assez de tension pour que votre bras ne tombe pas.
5. Demandez à nouveau à votre partenaire de plier votre bras.

Comparez les résultats. C'est incroyable, plus vous utilisez vos muscles pour tenir votre bras, plus il est facile de plier votre bras. Cela s'explique par le fait que si vous rétrécissez ces muscles, vous réduisez la tensegrité naturelle du corps : quand vous êtes relâchés, la tensegrité des tissus conjonctifs, des os et des articulations, pour maintenir l'intégrité du corps. Raccourcir les muscles pour maintenir la tensegrité interfère avec la

