

# **"LIRE LA MUSIQUE ET CHANTER"**

**Projet socio-culturel de chant choral et d'intégration  
par l'apprentissage de la musique**

**Le concept :**

Organiser à Muraz/ Sierre des cours d'initiation à la lecture de la musique et à l'activité chorale, s'adressant aux nouveaux arrivants, aux adultes et aux retraités.

*"Il n'est jamais trop tard pour oser!"*

Un projet :

---

- **à but culturel** : aider à maintenir la tradition chorale qui fait partie de l'héritage culturel de la population valaisanne par le recrutement de nouveaux membres, à travers l'organisation de cours d'initiation à l'activité chorale en utilisant notamment du répertoire chorale de compositeurs valaisans.

L'Edelweiss de Muraz est dans une dynamique de promotion de l'art chorale afin d'enrayer la diminution de son effectif.

- **d'intérêt public** : les sociétés de chants locales jouent un rôle très important pour la cohésion sociale.

Actuellement, et en particulier à la suite du Covid 19, de nombreuses sociétés de chant locales ont été sur le point de cesser leur activité par manque de membres, d'où l'intérêt du présent projet ayant comme objectif de renouveler l'effectif des sociétés de chant locales par l'insertion de personnes :

- n'ayant pas encore de connaissances musicales, ou /et
- nouvellement résidentes en Valais.

- **à caractère social** \*: Ce projet, dont les frais à charge des participants sont modiques (possibilité de tarifs spéciaux pour personnes sans revenu), s'adresse aussi bien aux nouveaux arrivants (également parlant une langue étrangère) qu'aux résidents suisses et aux retraités.

Le bénéfice est double :

- immédiat : échange et sociabilisation avec les autres participants portant à une intégration à travers une activité musicale

- à long terme : la pratique musicale en groupe a un effet reconnu sur le bien-être, apporte de la joie et contribue à conserver les facultés cognitives des choristes les plus âgés. Elle est aussi un outil pour lutter contre l'isolement social et la dépression.

- **dans le domaine de la formation artistique** : il n'y a pas d'âge limite pour commencer la musique, mais il existe peu de formations musicales s'adressant aux adultes ou aux retraités. L'organisation à Muraz/ Sierre de cours d'initiation à la musique accessibles à tous donnés par une pédagogue professionnelle pourrait donc être un enrichissement de l'offre didactique destinée aux adultes.

---

\* parmi les nombreux articles sur les bénéfices de l'activité chorale :

- 1- <https://www.20minutes.fr/sante/2520267-20190520-video-musique-pourquoi-chant-chur-particulièrement-bon-sante>
- 2- <https://www.20minutes.fr/sante/2617503-20191001-video-journée-internationale-musique-peut-apprendre-chanter-juste-quand-chante-comme-casserole>
- 3- <https://www.frcneurodon.org/informer-sur-la-recherche/actus/les-bienfaits-du-chant-pour-nourrir-son-cerveau/#~:text=Le%20chant%20choral%20entre%20autres,S%C3%A9bastien%C3%A9nade%20pour%20un%20cerveau%20musicien%20%C2%BB>

## Programme :

- Niveau 1 :** **A** Apprentissage en groupe de la **lecture des notes musicales et des bases de la théorie musicale**, finalisés à la lecture de partitions chorales (ou rafraîchissement de ces notions pour ceux/celles qui ont pratiqué de la musique dans le passé), premiers chants à 1 et 2 voix, selon les compétences du groupe  
**B Exercices de respiration, relaxation**
- Niveau 2 :** **A+B ;**  
**C Apprentissage de chants à 2 ou 3 voix** (selon la composition du groupe)  
**D Productions publiques dès que le groupe se sent prêt**
- Niveau 3 :** **C+D**  
**E Insertion des participants dans leur chorale locale** dès qu'ils sont prêts ; **suivi des partitions personnelles dans le cadre de ce cours**, tant que nécessaire

## Intervenante :

### Anne Casularo-Kirchmeier : Pédagogue musicale

Professeur de musique de chambre au Conservatoire cantonal, directrice de chorales et d'ensembles instrumentaux depuis 1995, compositrice, 20 ans d'expérience dans l'enseignement aux séniors et adultes.

[www.annekirchmeier.com](http://www.annekirchmeier.com);

[Enseignement au Conservatoire Cantonal](#)



## Informations pratiques :

- Finalité du cours : préparation de nouveaux chanteurs à l'entrée dans une chorale
- Durée : 2 sessions de 13 rencontres par année (cours de 45' à 60', selon le nombre de participants) + 1 production publique par session
- Calendrier 24-25 : 1<sup>e</sup> session : du 18.09.25 au 15.01.26 (+ prestation publique le 30.11)  
2<sup>e</sup> session : du 22.01 au 18.06.26 (+ prestation publique le 21.06)
- Lieu : - Sion le jeudi à 20h30- à Muraz/Sierre sur demande  
Le cours démarre à partir de 3 participants. 1 cours à l'essai.
- Prix à charge du participant : 400 frs dès 3 participants;  
240 Frs dès 5 participants;  
150 Frs dès 8 participants
- Conditions : présence à tous les cours ; travail à domicile ; pouvoir suivre des cours en français
- Informations / inscription : 079/ 695 57 46 (Anne Casularo)
- Site web / témoignages : <https://www.edelweissmuraz.com/lirelamusiqueetchanter>

## Nous remercions de leur soutien

