



harmonie et Chorale  
de Gueugnon

# L'actu musicale de Gueugnon

N°66 – Décembre 2025

**Edito** – Tandis que la météo nous joue des tours, les fêtes de fin d'année sont une occasion de nous retrouver au chaud autour de concerts encore plus festifs qu'à l'accoutumée. La tradition se confirme en ce mois de décembre avec trois concerts et spectacles embarquant nos musiciens, choristes et collaborations tous azimuts.



## Panique sur scène le samedi 6 décembre à Gueugnon

Un petit rappel de notre numéro de novembre...

« Qui représentera la musique française à Los Angeles en 2028 ? Lors de la cérémonie d'ouverture des JO, chaque pays participant enverra un musicien pour composer un orchestre de plus de 200 musiciens.

Pour la France, deux candidats sont en lice, Stella Cantaforte, soprano, et Charles Eston, percussionniste. Le match est serré : en outre, tous deux viennent de Bourgogne, du même conservatoire. Ce soir encore, ils jouent ensemble pour une répétition exceptionnelle à Gueugnon, où ils ont commencé dès six ans leurs études musicales. Le jury devrait se prononcer dans la soirée, on attend donc le résultat d'une minute à l'autre... »

Bien sûr, voilà qui est fictif ! C'est ainsi que commence cette fantaisie musicale, scénario d'une répétition qui connaîtra bien des péripéties, mises en scène et en musique par Harmonie et Chorale de Gueugnon, avec la participation de So'Dance et de comédiennes et comédiens.

A l'occasion des 90 ans d'Harmonie et Chorale de Gueugnon. Au Foyer municipal à 20 h – Tout public – entrée 10 € - Réservation conseillée au 06 22 60 06 33 ou 06 20 88 05 02

## Concert de Noël avec l'Ensemble de clarinettes du Charolais le vendredi 19 décembre à Gueugnon

Après une ouverture par l'orchestre d'harmonie de Gueugnon, un chœur de clarinettes réunira les écoles de musique du Charolais et vous fera voyager avec des mélodies allant de Mozart au Tzigish en passant par Vivaldi ou encore Paul Mac Cartney.

Au Foyer municipal à 20 h 30 – Gratuit - Tout public. Renseignements École Municipale de Musique 03 85 85 46 51 ou [ecole.musique@gueugnon.net](mailto:ecole.musique@gueugnon.net)



## Noël Cuivré le dimanche 21 décembre à Gueugnon

Laissez-vous emporter par la magie des cuivres, qui feront résonner les plus belles mélodies de Noël sous les doigts d'une centaine de musiciens venus des quatre coins de la région. Un moment festif et chaleureux à ne pas manquer avant les fêtes !

Au Foyer municipal à 17 heures – Gratuit – Tout public – Renseignements  
École Municipale de Musique 03 85 85 46 51 ou  
ecole.musique@gueugnon.net



### Ma giberne

*Pour les musiciens, c'est un sac porté en bandoulière où ils rangent leurs partitions. C'est aussi un bavardage sur des choses futiles. Aujourd'hui, musique et sport.*

### **L'impact de la musique sur les performances sportives et la motivation**



Les athlètes d'un large éventail de sports ont adopté l'utilisation de la musique comme un outil précieux pour **améliorer leurs performances**. Qu'il s'agisse des rythmes endiablés du hip-hop, des mélodies fortes du rock ou des airs calmes des compositions classiques, la musique est devenue une composante importante des routines des athlètes. En plongeant dans les explications scientifiques qui sous-tendent son impact, nous comprendrons l'influence profonde de la musique dans le sport et son utilisation.

### **Motivation et bénéfices psychologiques**

La majorité des athlètes se tournent vers la musique principalement pour amplifier leur motivation et leur état psychologique. Les morceaux entraînantes et énergiques ont le pouvoir de stimuler l'humeur d'un

athlète, d'enflammer son esprit de compétition et d'atténuer l'anxiété d'avant-match. En stimulant la libération de dopamine, une hormone associée au plaisir et à la récompense, la musique aide les athlètes à entrer dans un état de motivation accrue et de réconfort mental.



### **Rythme et synchronisation**

Les qualités rythmiques de la musique ont un impact significatif sur les performances physiques d'un athlète. Certains sports, comme la course à pied, le cyclisme ou la natation bénéficient grandement de l'établissement d'un rythme régulier par la musique. La synchronisation des mouvements d'un athlète avec le rythme d'une chanson peut améliorer la coordination et l'efficacité. Un coureur de fond peut synchroniser ses pas avec le tempo d'une chanson rapide, ce qui l'aide à maintenir une foulée cohérente et favorise une technique de course plus efficace.

## Distraction et gestion de la douleur

La musique est une distraction puissante qui aide les athlètes à supporter les moments difficiles et leur procure un sentiment de soulagement. La recherche suggère que la musique peut réduire la perception de l'effort pendant l'exercice, le rendant moins stressant. Les athlètes peuvent entrer dans un « état de fluidité », être totalement absorbés par leur performance, ignorer la fatigue et repousser leurs limites, notamment dans les sports d'endurance.

## Focalisation et concentration

La musique améliore l'attention et la concentration des athlètes. En bloquant les distractions externes, telles que le bruit de la foule ou les commentaires des adversaires, elle permet aux athlètes d'entrer dans un état de conscience et de concentration accrues. Cela s'avère particulièrement avantageux dans les sports qui exigent des mouvements précis ou des prises de décision en une fraction de seconde, comme la gymnastique ou le tennis. Les athlètes peuvent utiliser la musique pour créer une bulle mentale, s'immergeant dans leur performance et leur permettant d'exécuter leurs compétences avec précision.

## Régulation émotionnelle et visualisation

Les athlètes créent souvent des listes de lecture qui reflètent l'état émotionnel souhaité pour leur performance, par exemple des mélodies apaisantes pour garder son sang-froid dans des situations de haute pression ou des morceaux énergisants pour amplifier son agressivité et son dynamisme. En outre, la musique peut servir de catalyseur pour la visualisation, permettant de répéter mentalement la performance et de renforcer les stratégies, ce qui conduit à une meilleure exécution sur le terrain ou le court.



## Cohésion de l'équipe et ambiance

Dans les sports d'équipe, la musique joue un rôle essentiel pour favoriser la cohésion de l'équipe et créer une atmosphère positive. Les listes de lecture communes et les rituels d'avant-match impliquant de la musique contribuent à forger un sentiment d'unité et de camaraderie parmi les coéquipiers. La musique a le pouvoir de dynamiser une équipe, de donner confiance et de susciter l'impatience avant les compétitions. Elle sert également d'élément unificateur, allant au-delà de la langue et ignorant les barrières culturelles, car des athlètes d'origines diverses peuvent se rapprocher grâce à une appréciation commune des rythmes et des mélodies qui accompagnent leurs entraînements et leurs compétitions. Qu'il s'agisse des chants d'un stade de football, des danses synchronisées, d'un échauffement de basket-ball ou des rituels de chant dans les vestiaires, la musique rassemble les athlètes et favorise l'esprit d'équipe et une dynamique de groupe positive.

## Personnalisation et préférences individuelles

Chaque athlète a des préférences et des réactions uniques à différents genres, tempos et styles. Ce qui peut motiver et inspirer un athlète peut ne pas avoir le même effet sur un autre. Il est donc essentiel pour les athlètes d'explorer et d'expérimenter différents choix musicaux afin de découvrir ce qui correspond à leur personnalité, à leurs objectifs et à leurs besoins de performance. La liste de lecture parfaite devient une arme personnelle et puissante, capable de libérer le véritable potentiel d'un athlète.

Alors que la relation entre la musique et le sport continue d'être explorée, il est essentiel pour les athlètes, les entraîneurs et les professionnels du sport d'exploiter efficacement cet outil puissant. Pour le public, la musique ajoute un élément de connexion émotionnelle, de motivation et de plaisir qui élève l'ensemble de l'atmosphère sportive.

Marionnettes et musique minimaliste.



## Agenda de l'Harmonie et Chorale 2025-2026

**Samedi 6 décembre 2025 : Chorale et Orchestre - « Panique sur scène », une fantaisie musicale avec la participation de So'Dance au Foyer municipal**

**Vendredi 19 décembre 2025 : Orchestre - Concert de Noël avec l'Ensemble de Clarinettes du Charolais au Foyer municipal**

**Dimanche 21 décembre 2025 : Association – Buvette du concert « Noël cuivré » au Foyer municipal**

**Samedi 7 février 2026 : Association - Soirée Promotion de la musique sur des chansons des années 50 avec le groupe Vintage Delighths au Foyer municipal**

**Vendredi 8 mai 2026 : Chorale et Orchestre – Commémoration de la fin de la guerre 1939-1945**

**Samedi 9 mai 2026 : Chorale et Orchestre - Sonate au Jardin, troc de plantes en musique organisé par l'Association, dans le parc du Château d'Aux**

**Vendredi 5 juin 2026 : Orchestre - Concert de printemps avec l'Harmonie de Digoin**

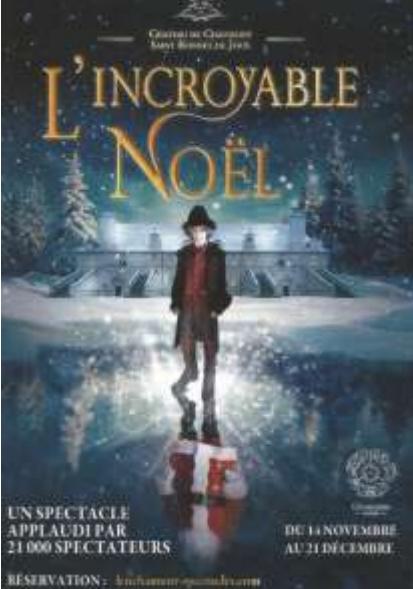
**Dimanche 7 juin 2026 : Chorale - Concert avec Les Voix du Beffroi de Bourbon-Lancy, à l'église d'Uzeau**

Harmonie et Chorale de Gueugnon - Ecole Municipale de Musique – Place de Gaulle - 71130 GUEUGNON  
Gérée par un Conseil collégial

Notre politique de confidentialité – Conformément au règlement général sur la protection des données (RGPD) de l'Union Européenne, nous vous informons que vos coordonnées (nom, prénom, adresse mail) sont conservées dans nos fichiers uniquement pour l'envoi d'informations ou de lettres d'actualité musicale. Nous vous confirmons qu'aucune donnée n'a été, n'est ou ne sera communiquée à l'extérieur à des fins commerciales.

Vous pouvez demander à tout moment de ne plus recevoir nos informations, ou demander l'accès, la rectification ou l'effacement de vos données en envoyant un mél à [harmonieetchoralegueugnon@gmail.com](mailto:harmonieetchoralegueugnon@gmail.com).

Des membres de notre association participent au spectacle immersif L'Incroyable Noël



UN SPECTACLE APPLAUDI PAR 21 000 SPECTATEURS

DU 14 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

RESERVATION : [chateau-spectacles.com](http://chateau-spectacles.com)

UN SPECTACLE ENCHANTEUR

**L'INCROYABLE NOËL**

Château de Châumont

31 Bonnet du Jeu

6 week-ends du 14 novembre au 21 décembre

mercredi soir, vendredi et dimanche midi complets

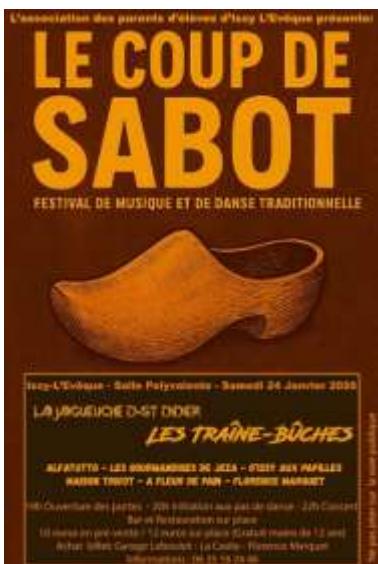
Cet hiver, laissez-vous emporter par la magie spectaculaire de l'Incroyable Noël : un conte hivernal en vie par l'intermédiaire de 400 marionnettes qui vous emmènent à leur suite dans un tourbillon merveilleux d'histoires, de danse et de musique.

Dans le secret des grandes salles du château de Châumont-en-Champagne, au gré de 10 décors exceptionnels, vous est conte l'Incroyable histoire de Yule, Solstice et l'Infinie qui vivent le Féerique autrement dans la magie.

PRÉPAREZ ET RESERVEZ VOTRE VOYAGE : [www.lenchanteur-spectacles.com](http://www.lenchanteur-spectacles.com)



**Le coup de Sabot, un festival de musique et de danse traditionnelle**  
A Issy-l'Évêque le 24 janvier 2026  
S'inscrire rapidement



**Stage Haut les Chœurs**  
Inscriptions avant le 15 décembre 2025  
Formulaire complet sur demande à [harmonieetchoraleugnon@gmail.com](mailto:harmonieetchoraleugnon@gmail.com)

**David AUBREY**  
Diplôme de l'Institut National de Musique de Chambéry dans les années 90. Il est licencié du conservatoire et intertitulaire à l'enseignement d'ensemble et en matière de théâtre. Directeur en Education Musicale jusqu'en 2017, il dédie depuis 2018 à l'enseignement vocal à la chorale des chœurs, une activité qu'il affectionne depuis toujours. David a suivi des stages à diriger des œuvres du répertoire classique, de musique sacrée, également de chœurs. Ses œuvres de programmes internationales.

Avec le succès grandissant de nos prestations culturelles et artistiques, il souhaite à nouveau faire évoluer sa chorale. Ses dernières œuvres sont à venir.



Yves BESSEAUZON (basson)  
David GALLIEN (basse)  
Paul HWOZDZ (contrebasse)  
Baptiste TESSIER (piano)

Chœurs : 40 membres, musiciens professionnels, en concert et travaille ensemble depuis une dizaine d'années. Ils ont une réelle connaissance musicale et théâtrale.

Enseignement : également le France aux côtés d'artistes tels que : Luc, Rosalinde, Rosalie, Julie Pierry, François Fardoulis, Léon du Breuil, etc. et également plusieurs à plusieurs spectacles chorale menée par David Aubrey (opéras, récitals, etc.).

Individualisé à ce genre d'enseignement et toujours fondé sur ces instruments (cor, flûte, etc.)

**« Haut les Chœurs ! »**

présenté par :  
**Stage d'hiver - Chorale**  
Jean-Jacques GOLDMAN,  
le compositeur

**À GENELARD (71)**

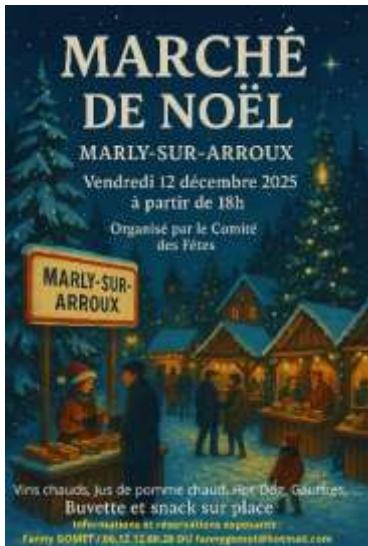
du 12 au 15 février 2026

Au programme :

Versions chorales de chansons composées par JJ Goldman pour d'autres artistes

Direction artistique :  
David AUBREY

Alain et Marie-Odile Mazille présenteront miel et objets en bois au Marché de Noël de Marly-sur-Arroux



L'association Les Berges de l'Arroux, partenaire de Sonate au Jardin, notre troc de plantes en musique

vous propose une conférence sur le Prieuré de Chaume à Rigny-sur-Arroux par Pierre Lahaye

le dimanche 7 décembre à 14 h 30 à Mairie de Rigny.

Entrée gratuite.

**Conférence**

**LE PRIEURÉ DE CHAUME À RIGNY-SUR-ARROUX**

MAIRIE DE RIGNY-SUR-ARROUX

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2025 à 14 h 30



**Pierre Lahaye**  
Bénédictin, Fiacre bénitier  
Président honoraire des Aînés du Bourg  
Bénédictin d'Abbaye du Sud Morvan - Chanoine

ENTREE GRATUITE