

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



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 entraînants 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.

Source : synthèse d'un article de Francis Drubigny, blogueur atteint de fibromyalgie, aidé par le sport.

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 Delights 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'Uxeau

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.

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

UN SPECTACLE ENCHANTEUR
L'INCROYABLE NOËL
Château de Chaumont
34 Bonnet du Jour
6 week-ends du 14 novembre au 21 décembre
vendredis, samedis et dimanches matinée et soirée

Cet hiver, laissez-vous emporter par la magie spectaculaire de l'Incroyable Noël : un conte fantastique mis en scène par l'incroyable talent de 400 scénaristes qui vous entraînent à leur suite dans un tourbillon merveilleux de costumes, de décors et de musiques.

Dans le secret des grandes scènes du château de Chaumont-en-Champagne, au gré de 30 décors incroyables, vous est conté l'Incroyable histoire de Noël, l'épopée et l'hommage qui vient le Père-Noël entre dans la légende.

PRÉPAREZ ET RÉSERVEZ VOTRE VOYAGE :
www.ienchanteur-spectacles.com

UN SPECTACLE
APPLAUDI PAR
21 000 SPECTATEURS

DU 14 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

RÉSERVATION : ienchanteur-spectacles.com

Four types de tarifs :
- Les adultes (18 ans et plus)
- Les enfants (6 à 17 ans)
- Les seniors (65 ans et plus)
- Les familles (2 adultes + 2 enfants)

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

L'association des parents d'élèves d'Issy l'Evêque présente
LE COUP DE SABOT
FESTIVAL DE MUSIQUE ET DE DANSE TRADITIONNELLE

Issy-l'Evêque - Salle Polyvalente - Samedi 24 janvier 2026
LA JACQUEUSE D-ST DDER
LES TRAÎNE-BÛCHES
ALFATTO - LES BOURNARDIS DE JESA - D'EST AUX PAPILLES
MARIE THOUET - A FLEUR DE PAIN - FLORENCE MARQUET

Info: Ouverture des portes - 20h initiation aux pas de danse - 21h Concert
Bar et restauration sur place
10 euros en pré-vente / 15 euros sur place (tarif réduit de 12 ans)
Rue de la Gare - Issy-l'Evêque - 51100 - France
Réservation : 03 25 12 25 46

Stage Haut les Chœurs
Inscriptions avant e 15 décembre 2025
Formulaire complet sur demande à
harmonieetchoralegugnon@gmail.com

David AUBRET
Directeur de l'harmonie nationale de France de 1984 à 2004
L'association
« Haut les Chœurs ! »
présente son
Stage d'hiver - Chorale
Jean-Jacques GOLDMAN, le compositeur
À GÉNELARD (71)
du 12 au 15 février 2026
Au programme :
Versions chorales de chansons composées par JJ Goldman pour d'autres artistes
Direction artistique : David AUBRET

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

MARCHÉ DE NOËL
MARLY-SUR-ARROUX
Vendredi 12 décembre 2025 à partir de 18h
Organisé par le Comité des Fêtes
MARLY-SUR-ARROUX
Vins chauds, jus de pomme chaud, Pier Dée, Gaufres, Buvette et snack sur place
Informations et réservations : 03 25 12 25 46
Fanny GOMET / 06 12 12 60 28 DU / fannygomet@laposte.fr

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 la Mairie de Rigny.

Entrée gratuite.

Conférence
LE PRIEURÉ DE CHAUME À RIGNY-SUR-ARROUX
MAIRIE DE RIGNY-SUR-ARROUX
DIMANCHE 7 DÉCEMBRE 2025 à 14h 30
Pierre Lahaye
Directeur d'étude honoraire
Président honoraire des Amis de Chaume
Société d'histoire de Saint-Maurice - Chaume
ENTRÉE GRATUITE