

1. PRÉSENTATION

Structuré comme les précédents recueils de cette série, *Pas à Pas 5* présente un grand nombre d'exercices avec cinq doigts.

Avec cinq notes conjointes, la gamme majeure (ou mineure naturelle) possède cinq groupements de doigts différents en fonction de la répartition de ses tons et demi-tons. Organisé en fonction du premier doigt d'appui, chaque groupement présente 100 exercices alternés sur deux octaves différentes. En DO majeur, ce sont ainsi 500 exercices qui développent la digitalité de la main droite.

Dans la seconde partie, certains motifs de base montent et descendent par degré conjoint sur deux octaves pour travailler le déplacement de la main droite sur tout l'ambitus du chromatique.

La technique de travail, tout comme l'indépendance de chaque doigt, sont supposées être connues et assimilées. D'autres ouvrages proposent ces bases. La digitalité sans partition dans *Technique créative avec système*. Une analyse minutieuse des interactions très fines entre la motricité, les canaux sensoriels et la musique dans *Corps en Jeu*. De nombreux exercices avec partitions dans les précédents recueils *Pas à Pas*. Les références précises à ces ouvrages sont mentionnées au fur et à mesure en pied de page.

Je remercie sincèrement Adèle Coué pour sa relecture attentive des textes.

3. LES GROUPEMENTS DE DOIGTS






DESCRIPTIF DIDACTIQUE

3.1. CINQ GROUPEMENTS DIFFÉRENTS

La didactique des groupements de doigts est présentée en détail dans les *Pas à Pas 3* et *4*. Ses principes sont les suivants :

- ⇒ En fonction de l'organisation des tons et demi-tons dans une tonalité précise, cinq doigts ont cinq possibilités de s'écarter les uns par rapport aux autres. Il y a donc cinq *groupements de doigts*.
- ⇒ Chaque *groupement* est identifié par une couleur pour permettre rapidement l'actualisation d'un *schéma moteur*, avec lequel le cerveau construit un *raccourci* en identifiant une certaine combinaison d'écartement entre les doigts. La couleur facilite énormément la distinction et l'identification rapide de chaque groupement.
- ⇒ Le doigt qui joue sur le temps fort prend le rôle de *doigt d'appui* à partir duquel les autres doigts s'écartent selon les intervalles du motif. Il a un rôle important dans l'apprentissage de la vitesse.

Pour un groupement donné, 100 permutations ont été retenues en modifiant le doigt d'appui et le doigté. Les cinq groupements sont les suivants :

	• Groupement A-jaune : demi-ton entre 3-4
	• Groupement B-bleu : demi-ton entre 2-3
	• Groupement C-vert : demi-ton entre 1-2
	• Groupement D-rouge : demi-ton entre 4-5
	• Groupement E-brun : demi-ton entre 1-2 et 4-5

3.2. CONSTRUCTION DES EXERCICES

- ⇒ Chaque exercice comporte deux motifs différents de quatre doubles-croches.
- ⇒ Chaque groupement de doigts est présenté sur une page avec ses 20 permutations possibles. La double barre sépare les exercices qui s'alternent sur deux octaves différentes.



- ⇒ Certains motifs mélodiques sont accompagnés par une alternance des basses de deux accords différents.

Lorsque cette alternance n'est pas obligatoire, l'indication de la tonique est donnée en haut à droite de la page.

Dans l'exemple ci-dessous (page 11), la tonique est DO (en haut à droite). Les deux motifs peuvent aussi être accompagnés uniquement avec l'accord de DO. Un effet atemporel est produit que certains peuvent percevoir comme pacifiant.



3.3. UNE TECHNIQUE DE TRAVAIL EN 15 ÉTAPES

La technique de travail sur la base des canaux sensoriels a été largement expliquée dans les précédents recueils *Pas à Pas*. La base théorique de cette démarche est, quant à elle, présentée dans *Corps en jeu*.

Quinze étapes sont ici retenues pour intégrer largement ces nouveaux exercices. Les explications et les références sont données en pied de page.

A. PRÉPARATION

1. **Photographier**¹ le groupement de doigt.
Repérer la place du demi-ton.
2. **Poser les doigts** en bloc selon le groupement de doigts².
3. **Chanter** le motif³ et **sentir** les doigts qui jouent (sans jouer)⁴.

B. JEU DE LA MAIN DROITE

4. **Jouer** le motif à un **tempo facile**⁵.
5. **Faire sonner la première note** du groupe⁶.
6. **Ecouter la couleur** du groupement pour le reconnaître⁷.

C. DÉTENTE EN JOUANT LA MAIN DROITE

7. Détendre le **diaphragme**⁸.
8. Trouver le **minimum d'énergie** dans l'ensemble du corps⁹.
9. Trouver une **respiration continue** et détendue¹⁰.

1 La lecture des notes devrait actualiser le groupement de doigts correspondant. C'est l'étape supplémentaire qui est ajoutée, après les exercices dans *Technique créative avec système* qui, eux, ne comportent aucune lecture de notes. Cette lecture doit se faire le plus possible « en bloc ». Comme pour la lecture d'un mot, c'est l'ensemble des lettres qui fait sens et pas le détail des lettres. Cf. *Corps en jeu* pp. 44-45.

2 Autant que possible, poser les doigts en bloc selon le groupement de doigts. Si c'est difficile, reprendre les exercices dans *Technique créative avec système* depuis le nombre de doigts avec lequel la pose en bloc est réalisée facilement. Puis, augmenter la quantité de doigts incluse dans le groupement.

3 Selon les intervalles, le motif peut être plus ou moins difficile à chanter. Lorsqu'une difficulté se présente, bien repérer et distinguer les intervalles (seconde majeure ou mineure, tierce majeure ou mineure, quarte juste ou augmentée, quinte juste ou diminuée). Pour la compréhension des intervalles, cf. *Harmonie pratique 2*, pp. 16-18).

4 Il s'agit ici d'une anticipation sensorielle (cf. *Corps en Jeu* pp. 21-22 + 63-68, *Pas à Pas 3* pp. 64-65).

5 Un *tempo facile* est celui qui permet de jouer longtemps sans fatigue pour construire l'endurance (cf. *Corps en Jeu* p. 67, *Pas à Pas 3* pp. 22-23, *Pas à Pas 4* pp. 16-17).

6 Utiliser le mouvement de supination (cf. *En chemin vers ton jeu* p. 33, *Corps en Jeu* p. 38).

7 Selon le motif, la reconnaissance auditive du groupement peut être modifiée et devenir plus ou moins difficile selon les intervalles qui composent le motif.

8 La détente du diaphragme est expliquée dans *Corps en Jeu* p. 91.

9 Le minimum d'énergie est la base de toute la technique proposée par Catherine Weidemann. Il s'agit ici de « conscientiser » la qualité du tonus (mou/relâché, présent/tonique, dure/rigide) utilisée dans un mouvement (cf. *Corps en Jeu* pp. 31-34 et 81-84).

10 Des exercices de respiration sont proposés dans *Corps en Jeu* pp. 92-103.

Demi-ton entre 3-4

Couleur majeure (A-jaune)

First system of musical notation, measures 1-2. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The right hand plays a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F#4, G4, A4, B4, C5. The left hand plays a simple bass line: C4, G3, F3, E3, D3, C3. A 'C' is written below the first measure.

Second system of musical notation, measures 3-5. The right hand plays eighth notes with fingering 1-5, 1-5, 1-5. The left hand plays a simple bass line: C4, G3, F3, E3, D3, C3. A 'C' is written below each measure.

Third system of musical notation, measures 6-9. The right hand plays eighth notes with fingering 1-4, 1-4, 1-4, 1-4. The left hand plays a simple bass line: C4, G3, F3, E3, D3, C3. A 'C' is written below each measure.

Fourth system of musical notation, measures 10-13. The right hand plays eighth notes with fingering 1-3, 1-3, 1-3, 1-3. The left hand plays a simple bass line: C4, G3, F3, E3, D3, C3. A 'C' is written below each measure.

Fifth system of musical notation, measures 14-17. The right hand plays eighth notes with fingering 1-2, 1-2, 1-2, 1-2. The left hand plays a simple bass line: C4, G3, F3, E3, D3, C3. A 'C' is written below each measure.

Sixth system of musical notation, measures 18-21. The right hand plays eighth notes with fingering 1-1, 1-1, 1-1, 1-1. The left hand plays a simple bass line: C4, G3, F3, E3, D3, C3. A 'C' is written below each measure.

4. LE DÉPLACEMENT LATÉRAL

La didactique du déplacement latéral a été largement présentée dans le recueil *Pas à Pas 4*. Les explications ci-dessous s'appuient sur cette base théorique¹.

De plus, au niveau des mouvements de la main, l'indépendance de chaque doigt est aussi considérée comme acquise².

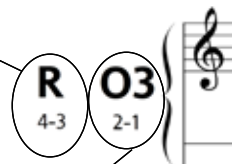
Rappelons brièvement que trois mouvements structurels différents organisent le déplacement de la main :

- le déplacement a lieu sur une note répétée = R
- la main se ferme ou se resserre = F
- la main s'ouvre ou s'élargit = O

Avec la fermeture ou l'ouverture de la main, des intervalles différents structurent le déplacement : seconde (2), tierce (3), quarte (4), quinte (5), sixte (6).

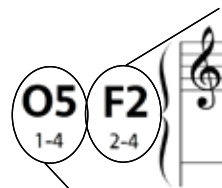
Au début de chaque partition, ce mouvement particulier avec son intervalle d'ouverture (O) ou de fermeture (F) sont toujours indiqués : en premier le mouvement en montant, en deuxième celui en descendant. Juste en-dessous, le doigté obligatoire est indiqué.

Déplacement de la main sur une note répétée (R) en montant entre l'annulaire et le majeur (4-3)



Déplacement de la main avec une ouverture de la main (O) en descendant sur un intervalle de tierce (O3) entre l'index et le pouce (2-1)

Déplacement de la main avec une fermeture de la main (F) en descendant sur un intervalle de seconde (F2) entre l'index et l'annulaire (2-4)



Déplacement de la main avec une ouverture de la main (O) en montant sur un intervalle de quinte (O5) entre le pouce et l'annulaire (1-4)

1 Cf. *Pas à Pas 4* pp. 53-55 + 59.

2 Dans *Technique créative avec système*, les structures de mandalas permettent de construire l'indépendance de chaque doigt. Dans *Pas à Pas 4*, des cartes avec les doigts utilisés dans le déplacement (cf. pp. 56-57) permettent de conscientiser les doigts actifs. Cette démarche reste essentielle.

4.1. LES DIFFÉRENTS TYPES DE DÉPLACEMENT

Déplacement R : note répétée

- Situation musicale du déplacement : Note **répétée**.
- Mouvement : Un doigt prend la place d'un autre.
- Proprioception : L'emplacement de la corde pour le **doigt d'appui**³ qui se déplace vient d'être donné par la dernière double-croche.

Doigtés possibles : entre 1-2 ou 2-1
 entre 2-3 ou 3-2
 entre 3-4 ou 4-3
 entre 4-5 ou 5-4



Déplacement F : fermeture ou resserrement de la main

- Mouvement : Le doigt d'appui **se rapproche** du doigt qui vient de jouer la dernière double-croche.
- Proprioception : La main « **se ferme** » ou se resserre. L'emplacement de la corde pour le **doigt d'appui** qui se déplace est donné par le doigt qui joue la dernière double-croche, à une distance précise (seconde, tierce, quarte).

F2 : fermeture sur une seconde

Doigtés possibles :
 entre 1-3 ou 3-1
 entre 2-4 ou 4-2
 entre 3-5 ou 5-3



F3 : fermeture sur une tierce

Doigtés possibles :
 entre 1-4 ou 4-1
 entre 2-5 ou 5-2



F4 : fermeture sur une quarte

Doigtés possibles :
 entre 1-5 ou 5-1



3 Doigt d'appui : cf. p. 3.

R
2 - 1
4 - 5

1 2 - 1 2 - 1 2 -

C d e

4 1 2 - 1 2 - 1 2 - 1 2 - 1

F G a G C

9 1 2 - 1 2 - 1 2 - 1

C d e F

13 5 4 - 5 4 - 5 4 - 5

F e d C

17 5 4 - 5 4 - 5 4 - 5

C G a G

21 5 4 - 5 4 - 5 4 - 5 5 4 -

F e d C C

26 5 4 - 5 4 - 5 4 - 5

G a G C

TABLE DES MATIÈRES

1. Présentation	1
2. Notation musicale	2
2.1. Notation des accords	2
2.2. Doigtés de la main droite	3
2.3. Signe d'abréviation	3
2.4. Avec les cithares 7/7 et les psaltérions 12/4	3
3. Les groupements de doigts	4
3.1. Cinq groupements différents	4
3.2. Construction des exercices	5
3.3. Une technique de travail en 15 étapes	5
3.4. Résumé et tableau des 15 étapes	7
Exercices avec le demi-ton entre 3-4 (jaune)	10
Exercices avec le demi-ton entre 2-3 (bleu)	15
Exercices avec le demi-ton entre 1-2 (vert)	20
Exercices avec le demi-ton entre 4-5 (rouge)	25
Exercices avec le demi-ton entre 1-2 et 4-5 (brun)	30
4. Le déplacement latéral	35
4.1. Les différents types de déplacement	36
4.2. Construction des exercices	38
4.3. Technique de travail en 15 étapes	39
Tableau des 15 étapes	41
Exercices avec un mouvement de répétition (R)	43
Exercices avec un mouvement de fermeture (F)	46
Exercices avec un mouvement d'ouverture (O) sur une tierce	56
Exercices avec un mouvement d'ouverture (O) sur une quarte	66
Exercices avec un mouvement d'ouverture (O) sur une quinte	78
Exercices avec un mouvement d'ouverture (O) sur une sixte	85