

# Comment jouer de la cithare ?

## Le tiré, une technique solide qui se construit

Catherine Weidemann  
www.cithare.info - www.psalmos.com

Le tiré<sup>1</sup>, spontanément utilisé au départ par les débutants, ne peut être comparé au tiré construit autour de l'**anticipation motrice** qui permet d'acquérir une précision de mouvement et une sécurité de jeu. En effet, il ne suffit pas de tirer les cordes de la cithare pour acquérir une technique solide, comme il ne suffit pas de souffler dans une flûte pour devenir flûtiste.

Le mouvement du tiré est utilisé pour les 4 doigts de la main – de l'index à l'auriculaire essentiellement de la main droite – sur la partie chromatique de l'instrument. Les pouces jouent principalement en buté.

### 1. Les mouvements du tiré

Pour jouer une corde chromatique en tiré, *En chemin vers ton jeu*<sup>2</sup> distingue cinq mouvements qui se différencient entre eux sur plusieurs plans : articulations et groupes musculaires mis en jeu, qualité sonore, détente produite dans certains muscles, précision, souplesse et rapidité. Intégrer cette diversité de mouvements est important autant pour des raisons de couleurs musicales que de détente.

Voici un rapide descriptif :

- **La rotation de l'épaule** : ce mouvement détend tout le bras avec ses insertions musculaires sur la poitrine et le dos, incluant également la musculature entre l'omoplate et les vertèbres dorsales. C'est un *mouvement de détente* pour l'ensemble du bras et de la ceinture scapulaire. Il contribue à la souplesse des doigts et produit des sons très doux convenant bien pour des fins de phrases.
- **La flexion du coude** : ce mouvement détend la main, le poignet, l'avant-bras, voire même la musculature de l'épaule lorsque le mouvement est grand. C'est un *mouvement de détente* de l'ensemble du bras. Musicalement, il est très utile en fin de phrase ou de motif, voir même sur toutes les notes longues pour augmenter la détente. Il produit des sons très amples.
- **La supination** : l'avant-bras pivote sur son axe (mouvement des marionnettes). Ce mouvement est précis, énergique et rapide. Le poignet reste plat<sup>3</sup>, la main est dans

---

1 Cet article est un extrait de l'ouvrage *Corps en Jeu*, Catherine Weidemann, Éditions Psalmos

2 Se référer aux fiches techniques *Main droite* (p. 29-35) dans *En chemin vers ton jeu*.

3 En position intermédiaire.

l'axe de l'avant-bras. Les muscles supinateurs<sup>4</sup> de l'avant-bras réalisent ce mouvement et permettent aux fléchisseurs des doigts de se reposer<sup>5</sup>. Le son produit est très cristallin. Pour des groupes de notes rapides, il met très bien en évidence l'appui sur le temps fort (appui rythmique).

- **La flexion du poignet** : ce mouvement détend les doigts, le pouce et le poignet. Il est très utile lorsque les extenseurs des doigts et du poignet travaillent trop<sup>6</sup>. Comme la position de l'avant-bras ne change pas, il peut aussi être utilisé à l'intérieur d'une phrase musicale pour détendre rapidement les doigts lorsqu'ils se crispent.

- **La flexion des doigts** : le mouvement est rapide en gardant le poignet plat. La main garde sa position au-dessus des cordes et reste toujours dans l'axe de l'avant-bras. Comme c'est le mouvement le plus petit, – celui qui entraîne le moins de déplacement entre le doigt et la corde –, c'est aussi le mouvement le plus utilisé, surtout dans la vitesse. C'est le plus difficile à réaliser précisément dans la détente, sans faire intervenir d'autres mouvements.

En jouant une partition, ces mouvements se combinent les uns aux autres pour trouver la souplesse corporelle nécessaire à la respiration de la musique. Ils donnent une autonomie à chaque articulation et permettent de trouver un jeu détendu à partir duquel les intervalles peuvent se construire entre les doigts, sans tension inutile. Lorsque les doigts jouent rapidement ou lorsque les yeux ne contrôlent pas la main droite, c'est essentiellement la flexion des doigts qui est utilisée de manière souple.

## 2. Technique du buté pour le pouce

Le pouce a une musculature spécifique, – totalement indépendante de celle des autres doigts –, qui lui accorde une autonomie de mouvements très large. Constitué de deux phalanges et d'un métacarpe (trois os), chacune de ses articulations doit rester mobile et souple pour produire un son doux et chaleureux (principe de la mobilité de chaque articulation).

Le pouce de la main droite peut aussi parfois jouer en tiré (sans appui fixe et en quittant la corde) lors d'ornement ou de passage rapide. Mais dans la majorité des cas, le pouce bute contre la corde suivante. Sa mobilité et sa détente sont dépendantes du point d'appui donné par les doigts (index-auriculaire). Lorsque cet appui est manquant ou insuffisant, la musculature du pouce se tend davantage.

Un pouce immobile en extension (trop tendu) ou en flexion (trop plié) peut produire une sensation de frein dans la masse musculaire, ou de pince entre le pouce et les doigts.

---

4 Les muscles supinateurs tournent la main pour que la paume regarde le ciel (position du serveur qui tient un plateau). Avec les muscles pronateurs, la paume regarde le sol.

5 L'utilisation du mouvement de supination/pronation est proposé en eutonie par Gerda ALEXANDER pour détendre les muscles des doigts qui ont été *malmenés* par un usage intensif chez les musiciens.

6 Sensation de chaleur ou de tension musculaire sur la face postérieure de l'avant-bras.

Pour l'éviter, la technique du pouce doit intégrer sa grande mobilité en s'écartant largement de la paume et en passant sous la paume de la main en direction de l'auriculaire<sup>7</sup>. Lorsque chacune de ses trois articulations sont détendues et mobiles, il est possible de doser le tonus pour obtenir les couleurs musicales voulues.

### 3. Intervalles et écarts entre les doigts

Dès le moment où deux notes sont enchaînées avec deux doigts différents, un écart se construit entre ces deux doigts. Sur une cithare à accord, cet écart correspond à un intervalle précis **toujours** identique<sup>8</sup>. Avec le tiré, les informations proprioceptives se construisent précisément en lien avec l'intervalle musical<sup>9</sup>.

Pour chaque intervalle jusqu'à la quinte, la main conserve une position identique au-dessus des cordes, quelle que soit la structure mélodique. Ces intervalles de base doivent donc être parfaitement identifiés avec les cordes sous les doigts.

Une main *présente* et souple sur les cordes permet de bien sentir l'écart entre les doigts posés et d'associer cette sensation à un intervalle précis. Lorsque cet intervalle est reconnu visuellement et auditivement, les distances entre les doigts sont ainsi reliées et comprises par les différentes perceptions sensorielles.

### 4. Groupements de doigts

Les automatismes ne se construisent pas uniquement par une relation entre deux notes (intervalle), mais aussi par la manière dont les doigts *se regroupent* entre trois, quatre ou cinq notes. La place du demi-ton est essentielle, car elle modifie autant la sensation dans la main que la facilité à poser les doigts par groupe.

Apprendre à identifier ces *groupements de doigts*<sup>10</sup> permet de mieux les sentir dans la main, de jouer plus rapidement et avec moins d'erreurs à partir de *schémas moteurs* connus.

---

7 La technique proposée dans *En chemin vers ton jeu* repose sur ce principe. Pour la main gauche, le crabe, les ouvertures et le passage du pouce intègrent ces mouvements pour éviter une fixation pouce-doigts avec un mouvement en pince. Le mouvement de souplesse *La balance des pouces* (S6) développe cette sensation.

8 Car la distance entre deux cordes correspond toujours à un intervalle d'un demi-ton. Ce principe moteur n'est pas valable pour un instrument comme le piano où deux touches blanches l'une à côté de l'autre peuvent correspondre à un demi-ton ou un ton.

9 Le buté, avec son point de départ et d'arrivée qui modifie les écarts dans la main, ne permet pas une organisation aussi claire des informations proprioceptives. Des explications détaillées sont données à ce sujet dans *Corps en Jeu*.

10 Exercices travaillés dans les *Pas à Pas* 3, 4 et 5. Cette expression est largement utilisée dans l'apprentissage du violon pour lequel l'intonation est directement liée à la conscience précise des écartements entre les doigts (proprioception). Cette expression m'apparaît également correcte pour le psaltérion qui demande aussi une conscience fine des écartements entre les doigts vu la quantité et le rapprochement physique des cordes.

Le doigt qui joue sur le temps fort prend le rôle de *doigt d'appui*<sup>11</sup> à partir duquel les autres doigts s'écartent à une distance d'un ton ou d'un demi-ton. Son rôle est important pour l'apprentissage de la vitesse.

## 5. Grands intervalles et déplacements

Avec les intervalles plus grands que la quinte, le pouce et l'auriculaire peuvent très facilement s'écarter des autres doigts de la main, qui prend alors une position plus large au-dessus des cordes.

Entre les aigus et les graves du chromatique, différentes techniques de déplacement se développent. Elles sont basées sur l'ouverture et la fermeture de la main, sur une marche des doigts ainsi que sur le passage du pouce.

## 6. Le tiré : une technique solide qui se construit

Par l'anticipation motrice, construite autour de la proprioception des intervalles et des groupements de doigts, le tiré acquiert sa précision de mouvement, sa grande solidité et sa sécurité de jeu. Les va-et-vient incessants des yeux entre la partition et les cordes s'amenuisent. Garder les yeux sur la partition est une compétence possible.

Comme pour toute technique instrumentale, ces compétences ne se construisent pas en un jour. Différents ouvrages publiés aux éditions Psalmos permettent de les acquérir avec patience :

***En chemin vers ton jeu*** : bases de ces mouvements pour les deux mains, exercices de coordination entre les deux mains, explications théoriques la construction des accords et les bases de l'harmonie tonale.

***Technique créative systématique*** : dissociation et coordination des 5 doigts pour acquérir de la vitesse de mouvement entre les doigts. Bases des groupements de doigts et de la sensation des intervalles entre les doigts.

Les recueils ***Pas à Pas*** : exercices sur partitions dans différentes tonalités.

***Corps en Jeu*** : détails des soubassements théoriques de la technique proposée par Catherine Weidemann

---

11 Le *doigt d'appui* en tiré n'est donc pas le doigt qui reste posé pour permettre le jeu en buté. Dans le jargon musical, on parle des *appuis* sur les temps forts, qui ont un rôle primordial pour la pulsation. Le doigt d'appui est ici lié à ce champ sémantique.