

# Anticipation double 4 doigts



3x3h - 109€



20 février +  
20 mars +  
24 avril 2025  
17h30-20h30



**Prérequis**  
*Acquis du cours :*

*Anticipation double -  
Pas à Pas 3*



**Matériel  
indispensable**

- Pas à Pas 4
- Technique créative avec système

*S'inscrire*

*L'anticipation double est l'élément de technique qui donne beaucoup de sécurité au jeu. Elle permet un jeu sans contrôle visuel de la main droite. Elle construit la première étape des déplacements sur la partie chromatique.*

## Compétences

### 1. Réaliser l'anticipation double comme *mouvement* entre les doigts

- Identifier et réaliser l'anticipation double comme mouvement entre 4 doigts
- Intégrer différents exercices de dissociation pour consolider et développer la coordination gauche-droite avec l'anticipation double

### 2. Jouer un motif montant/descendant en anticipation double

- Reconnaître les groupements de 4 doigts avec leurs couleurs et leurs différences sur une partition
- Identifier l'ordre des groupements en montant/descendant
- Monter et descendre avec un motif en utilisant l'anticipation par groupe
- Monter et descendre avec un motif en utilisant l'anticipation double
- Sentir les groupements en jouant en anticipation double
- Intégrer différents mouvements de détente et de dissociation

### 3. Réaliser les 3 types de déplacement latéral en montant/descendant

- Différencier les 3 types de déplacement latéral entre les groupements (répétition, fermeture, ouverture)
- Sentir l'intervalle particulier entre les groupements
- Intégrer différents mouvements de détente et de dissociation

### 4. Coordonner l'anticipation double avec un jeu d'accords

- Jouer la séquence d'accords sagement, sans regarder les accords
- Jouer les accords avec le motif montant/descendant
- Intégrer différents mouvements de détente et de dissociation

