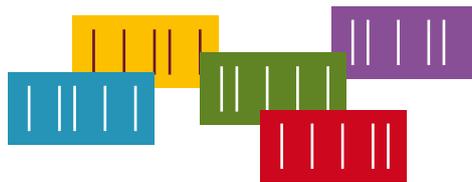




Méthode de jeu 3-5 doigts

Didactique des groupements et déplacements

Détails des étapes des
Pas à Pas 3 à 5



Pour psaltérions et cithares à accords
Catherine Weidemann

Table des matières

Présentation	1
1. Jouer sans technique de manière intuitive ?	1
2. Apprendre localement ou globalement ?	1
3. Le défi de la pédagogie auprès des amateurs	2
4. Pourquoi une nouvelle édition des Pas à Pas ?	2
5. La didactique de la pyramide	2
6. La didactique par étape	4
7. La didactique des dissociations corporelles	4
8. Quel bilan après 30 ans d'expérience ?	5
9. Une méthode avec une structure en 22 étapes	6
Chapitre 1 - Groupements	7
Étape 1 - Anticipation par groupe	7
Étape 2 - Anticipation par groupe et accords	8
Étape 3 - Les groupements	9
Étape 4 - Les groupements et les accords	10
Étape 5 - Jeux rythmiques - Anticipation par groupe	11
Étape 6 - Jeux rythmiques - Anticipation double	12
Étape 7 - Jeux rythmiques - Anticipation mixe	13
Étape 8 - Le motif sur la gamme	14
Étape 9 - Mélanges de hauteurs	15
Étape 10 - Anticipations et degrés	16
Étape 11 - Coordination accords et degrés	17
Étape 12 - Avec la partition	18
Chapitre 2 - Montées	19
Étape 13 - Jeux rythmiques et anticipations	19
Étape 14 - Passages entre les groupements	20
Étape 15 - Montée des groupements	21
Étape 16 - Les doigtés sur la partition	22
Étape 17 - Montée avec la partition	23
Chapitre 3 - Descentes	24
Étape 18 - Jeux rythmiques et anticipations	24
Étape 19 - Passages entre les groupements	25
Étape 20 - Descente des groupements	25
Étape 21 - Les doigtés sur la partition	26
Étape 22 - Descente avec la partition	27

Présentation

1. Jouer sans technique de manière intuitive ?

Oui, bien sûr, c'est possible. Chaque geste, qu'il soit lié à un instrument ou à une activité quotidienne, n'est pas forcément optimisé pour atteindre une efficacité maximale. Qu'il s'agisse d'écrire, de couper des oignons ou de jouer les cordes d'une cithare, chaque geste est orienté vers la réalisation d'une action spécifique. Cette qualité du geste, même si elle n'est pas réfléchie ou structurée, constitue une forme de *technique intuitive*.

Si la poésie est l'art de choisir les mots pour créer un sens à la fois beau et inattendu, la technique instrumentale, quant à elle, est l'art de structurer les gestes pour produire un son à la fois beau et facile à réaliser. Ainsi, la technique instrumentale ne devrait jamais être un travail répétitif et fastidieux, mais elle devrait se déployer comme une forme de **poésie du geste sonore** dans chaque mouvement avec l'instrument.

Un professeur de psaltérion ou de cithare devrait transmettre cette poésie du geste instrumental. Au-delà de la transmission de ses connaissances théoriques et musicales, il devrait guider l'élève dans la découverte de la beauté du geste et de son efficacité, afin d'obtenir une fluidité de jeu et une harmonie entre le *corps-jouant*, l'instrument et la musique. Cette attention particulière portée aux bases d'une bonne technique favorise l'épanouissement musical. La poésie du geste instrumental s'ancre également dans une attitude encourageante, permettant de nourrir le plaisir de jouer.

2. Apprendre localement ou globalement ?

Est-il préférable d'apprendre un répertoire spécifique pour progresser et se faire plaisir, ou est-il plus judicieux de suivre les structures de la didactique instrumentale pour construire une technique qui ouvre la porte de la souplesse et de la précision des gestes ? Autrement dit, vaut-il mieux se concentrer sur l'apprentissage local des partitions, ou adopter une approche plus globale en combinant exercices et partitions ?

Tout est question d'équilibre. Toutefois, je suis convaincue que l'approche globale est plus fructueuse que l'approche locale. L'essentiel reste toutefois de demeurer à l'écoute de son désir, d'identifier ses ressources et ses difficultés. Chaque apprenant suit un chemin unique, où l'enjeu est d'allier **plaisir de jouer** et **progrès**. C'est là tout le défi de la pédagogie auprès des amateurs, où les objectifs et les difficultés peuvent être aussi variés que les personnes elles-mêmes !

3. Le défi de la pédagogie auprès des amateurs

Le profil le plus courant du cithariste est celui d'une personne adulte profondément désireuse de jouer de la musique, mais possédant peu de connaissances théoriques et une expérience limitée, voire inexistante, avec d'autres instruments. Il y a donc beaucoup à construire pour parvenir à un jeu autonome et libre.

Enseigner à des amateurs est en réalité une tâche particulièrement exigeante, qui nécessite une grande diversité d'outils pédagogiques, ainsi qu'une approche modulaire, capable d'identifier, d'expliquer et de construire les compétences manquantes, afin de favoriser un socle solide de compétences et un véritable progrès généralisable à toutes les partitions.

4. Pourquoi une nouvelle édition des Pas à Pas ?

La pédagogie est un art en perpétuel mouvement : elle s'inspire largement des interactions entre les apprenants et l'enseignant, dès lors que le cours ne se réduit pas à une simple routine, mais devient un véritable champ d'exploration.

Après 15 ans d'interactions très enrichissantes, un chemin proche des *amateurs* s'est progressivement dessiné. Il m'est devenu évident que la partition seule ne permet pas de comprendre comment travailler l'instrument. Et il est essentiel non seulement d'élargir et de diversifier le répertoire des gestes associés à l'instrument et à la musique, mais aussi de développer une méthodologie précise.

Ces exercices progressifs, qui reprennent certains motifs des *anciens Pas à Pas 3 à 5*, sont structurés, dans cette nouvelle édition, en 22 étapes, qui détaillent précisément les compétences à acquérir.

Trois niveaux structurels bien différenciés, sous une forme pyramidale, apportent une grande clarté didactique. Ils s'intègrent naturellement dans une pédagogie par objectifs, en mettant en lumière, avec une grande précision, les étapes d'acquisition des compétences. Avec ce cadre conceptuel, l'identification des difficultés rencontrées par les citharistes a ouvert un champ de solutions, permettant ainsi de préciser la didactique de la technique du psaltérion et de la cithare à accords.

5. La didactique de la pyramide

La pyramide présente une structure en trois niveaux :



→ **Niveau 3** : En haut de la pyramide, le niveau 3 correspond au jeu avec une *partition*. Il définit l'objectif à atteindre : jouer un morceau ou accompagner un psaume. Ce sommet de la pyramide représente également la pointe de l'iceberg, où les bases de connaissances et de compétences nécessaires restent invisibles, mais sont pourtant essentielles pour atteindre cet objectif. La lecture d'une partition implique également le décodage de ses signes, ce qui demande une autre forme de compétence cognitive du langage musical.

Étape 1

Anticipation par groupe

1.1. Comprendre l'anticipation par groupe

- **L'anticipation par groupe en quittant les cordes** se construit avec les mandalas (*Technique créative*) qui permettent d'acquérir la dextérité et la rapidité des doigts. La main quitte **amplement** les cordes pour se relaxer dans le mouvement. La musculature du bras peut alors s'harmoniser.
- **L'anticipation par groupe avec anticipation du premier doigt** construit la sécurité de jeu. Le premier doigt du mandala se pose juste avant le jeu du dernier doigt du mandala. Les autres doigts se posent ensuite **en bloc** à partir du premier doigt qui s'est déjà posé.



1.2. Jouer un mandala en quittant les cordes

- ▶ **Identifier** les doigts qui se posent écrits **en rose**, et les doigts qui jouent écrits **en brun**.
- ▶ **Jouer** les deux mains ensemble sans intervalle précis et sans regarder les doigts.
 - Le pouce ne reste pas en buté sur la corde jouée. Il quitte la corde après avoir joué en buté.
 - Le dernier doigt quitte les cordes avec un des mouvements expliqués dans un *En chemin vers ton jeu*.
- ▶ **Dire** en articulant le numéro des doigts et un **PAF** lorsque la main tombe.
- ▶ **Visualiser** mentalement (très grand) le chiffre des doigts.
- ▶ **Sentir** chaque doigt sans les regarder.
- ▶ **Actualiser** la mémoire motrice avant de jouer.
- ▶ **Ajouter** des dissociations. **Augmenter** progressivement la vitesse.



1.3. Jouer un mandala avec anticipation du premier doigt

- ▶ **Jouer** les deux mains ensemble sans intervalle précis.
 - Juste avant de jouer le dernier doigt encore posé, le premier doigt du mandala se pose. Puis, le dernier doigt termine le jeu du mandala. Les autres doigts se posent ensuite en bloc.
- ▶ **Dire** le numéro des doigts et un **PAF** lors de la pose des doigts en bloc.
- ▶ **Visualiser** mentalement le chiffre des doigts. **Sentir** les doigts sans les regarder.
- ▶ **Actualiser** la mémoire motrice avant de jouer.
- ▶ **Ajouter** des dissociations et **augmenter** progressivement la vitesse.

Étape 3

Les groupements

3.1. Comprendre la forme des groupements

- Chaque groupement a sa structure particulière, définie par une couleur et une certaine répartition des tons et demi-tons entre les doigts.
- Sa couleur permet de l'identifier rapidement.
- Dans la gamme majeure, il y a :
 - 3 possibilités de poser 3 doigts : jaune, bleu, vert
 - 4 possibilités de poser 4 doigts : jaune, bleu, vert, rouge
 - 5 possibilités de poser 5 doigts : jaune, bleu, vert, rouge, violet



3.2. Assimiler les groupements

- ▶ **Identifier** la place des tons et demi-tons par le graphisme des bâtonnets.
- ▶ **Poser** la main droite avec un groupement précis et **glisser** sur la longueur des cordes pour mieux **sentir** les intervalles entre les doigts sans les regarder. **Vérifier visuellement** le groupement si nécessaire.
- ▶ **Visualiser** mentalement la couleur du groupement.
- ▶ **En glissant** sur les cordes, **déplacer** un doigt sur la corde juste à côté. Avec le déplacement de ce doigt qui se rapproche ou s'éloigne d'un autre doigt, la main acquiert la forme d'un autre groupement.
- ▶ **Visualiser** mentalement ce passage d'un groupement à un autre avec la conscience du doigt qui se déplace.
- ▶ **Tapoter** légèrement le bloc des doigts sur les cordes à une distance de 1-3 cm des cordes. Le mouvement provient du poignet. Le bloc des doigts reste ferme et conserve ses intervalles.
- ▶ **Sauter** à une distance de 3-5 cm des cordes en se déplaçant latéralement vers les aigus/graves (saut de dauphin) et en gardant le même groupement.
- ▶ **Jouer** le groupement en quittant les cordes et identifier sa structure sonore en visualisant la couleur du groupement. **Tomber** avec le même groupement. **Glisser** sur les cordes pour changer de groupement et **reprendre** la même chronologie.



Acquérir cette sensibilité proprioceptive des groupements est un long travail à répéter chaque jour avec assiduité, patience et bienveillance.

Étape 8

Le motif sur la gamme



8.1. Comprendre les degrés de la gamme majeure



- La gamme majeure est constituée de **7 notes différentes** :
DO – RÉ – MI – FA – SOL – LA – SI
- Pour comprendre la structure de la gamme majeure, chaque note est numérotée par un **chiffre romain** qui représente son **degré**.
- Cette structure est identique dans toutes les tonalités majeures, quelles que soient les altérations à la clé (cf. annexe 1).
- Avec un **motif de 3 à 5 notes** :
 - Les degrés I et V sont toujours jaunes.
 - Les degrés II et VI sont toujours bleus.
 - Le degré III est toujours vert.
 - Le degré IV est jaune avec 3 notes, rouge avec 4 et 5 notes.
 - Le degré VII est vert avec 3 et 4 notes, violet avec 5 notes.



8.2. Jouer les motifs en anticipation par groupe

- ▶ **Identifier** un motif avec son **ambitus** (balayer du regard) et son **degré** dans la tonalité. **Déduire** la couleur du groupement et la **visualiser** mentalement.
- ▶ **Regarder** la corde de la première note. Laisser tomber la main droite en bloc avec le groupement correspondant. **Sentir** les intervalles entre les doigts sans les regarder. **Jouer** le motif avec une anticipation par groupe.
- ▶ **Chanter** plusieurs fois les **notes** du motif en visualisant la couleur du groupement.
- ▶ **Jouer** le motif une octave plus haut et plus bas, en fonction de l'ambitus du chromatique. **Coordonner** le motif avec son accord en variant le jeu de l'accord (arpégé, rythmé, voire syncopé). **Poursuivre** avec les autres degrés de la gamme.

8.3. Reconnaître un motif avec son accord

- ▶ **Cacher** les degrés et leurs accords correspondants. **Reprendre** la didactique au point 8.2 si nécessaire.

Étape 17

Montée avec la partition

17.1. Comprendre la *partition* en la lisant



- ▶ **Identifier** le motif sur la partition. Le doigté n'est pas indiqué, il doit être choisi parmi ceux de l'étape 16. **Identifier** le degré du motif sur la gamme et donc sa couleur. **Identifier** son déplacement avec l'intervalle précis entre la dernière note d'un groupement et la première note du prochain degré (indiqué avec les abbréviations R, F ou O).
- ▶ Lorsque le déplacement est une **répétition**, la dernière note du motif ne sonne pas. Elle est écrite en gris dans la partition.
- ▶ **Lire** ainsi toute la montée du motif en identifiant mentalement chaque groupement et chaque déplacement.
- ▶ **Actualiser** la mémoire auditive de la montée. **Chanter** la montée avec le nom des notes. **Visualiser** mentalement la couleur des groupements lors de la montée. **Sentir** les écartements **entre** les doigts. **Écouter** intérieurement la note du déplacement. **Sentir** l'intervalle du déplacement.
- ▶ **Lire** la séquence d'accords. **Actualiser** la mémoire auditive de la séquence. **Sentir** les déplacements de la main gauche. **Identifier** les fonctions tonales.
- ▶ **Comprendre** que la montée peut être jouée avec différents doigtés. Essayer de les jouer sans écrire les anticipations. Si des anticipations doivent être notées, il est possible de les ajouter sur une photocopie. Entre les notes, les espaces pour l'écriture des anticipations ont été conservés.

17.2. Jouer les accords sur la *partition*



- ▶ **Jouer** les accords en lisant la partition. **Actualiser** les déplacements de la main gauche (ouverture du pouce, crabe, passage du pouce). **Identifier** les fonctions tonales. **Actualiser** les mêmes sensations dans la main et les mêmes compétences qu'avec le *Chemin des accords*.
- ▶ **Actualiser** la mémoire motrice de la séquence et **actualiser** la mémoire auditive de la séquence en lisant la partition.

17.3. Jouer le motif avec les accords en lisant la *partition*

- ▶ **Coordonner** la montée du motif avec les accords. Prendre le temps entre chaque motif de sentir les deux déplacements (main droite et gauche).
- ▶ **Actualiser** la mémoire auditive en lisant toujours un peu en avance pour que les automatismes moteurs puissent s'actualiser. L'écoute intérieure organise la pose des doigts en anticipation et les déplacements de la main gauche.