

# Groupements et déplacements

*Exercices techniques pour psaltérion ou cithare à accords*

Édition 2025

## Pas à Pas 5 doigts



Catherine Weidemann  
Éditions Psalmos

## Présentation

La méthode des recueils *Pas à Pas 1 à 5* a été développée entre 2011 et 2014. Depuis, de nombreux échanges ont permis d'approfondir cette méthodologie et, surtout, de l'adapter aux amateurs, dont les connaissances musicales sont souvent modestes. C'est principalement grâce à la régularité des cours en visioconférence dès 2020 et à la réflexion commune pour résoudre les difficultés rencontrées que cette nouvelle édition a pu voir le jour. Je tiens à remercier sincèrement mes élèves pour leurs questions et expérimentations, sans lesquelles il m'aurait été impossible de concevoir ces étapes progressives.

Cette **méthode de jeu** pour jouer de la cithare ou du psaltérion avec un *jeu en tiré* est essentielle pour développer une main souple et agile. Ce recueil *Pas à Pas 3 doigts* doit être utilisé conjointement au fascicule *Méthode de jeu 3-5 doigts – Groupements et déplacements de la main*.

Cette *progression à travers différents motifs* a l'avantage majeur de mettre en évidence les structures systématiques de la main et de la musique. Ainsi, il devient plus facile de transférer ces compétences acquises à des morceaux, où la visibilité des structures est beaucoup plus complexe. L'essentiel est d'aborder ces motifs comme une exploration corporelle et sonore, une méditation consciente dans l'ici et maintenant. Cette *méthode* est non seulement très agréable pour construire des compétences instrumentales, mais elle est aussi profondément *recentrante et apaisante*.

Au final, cette *édition 2025 des Pas à Pas 3 à 5* développe une méthodologie progressive pour construire l'agilité de la main avec trois, quatre et cinq doigts. La structure des motifs musicaux dans le répertoire nécessite de jongler avec les trois types de groupements. Pour cette raison, il est important de se donner le temps d'assimiler ces trois recueils.

À vous, psaltéristes et citharistes, que vous soyez amateurs, débutants ou musiciens confirmés, je vous souhaite beaucoup de joie et de paix en progressant à travers ces pages, avec la confiance d'y parvenir, *Pas à Pas*, dans une danse souple et chaleureuse avec votre instrument, pour vous exprimer librement.

Pour comprendre le détail du travail à réaliser à chaque étape :

*Méthode de jeu 3-5 doigts*  
*Didactique des groupements et déplacements*

# Table des matières

## Chapitre 1 : Les groupements - Étapes 1-12



Motif 1-2-3-4-5	4-15
Motif 1-2-4-3-5	16-21
Motif 5-4-3-2-1	22-27
Motif 5-4-3-1-2	28-33
Motif 2-1-3-4-5	34-39
Motif 2-1-3-5-4	40-45
Motif 3-2-1-5-4	46-51
Motif 3-4-5-1-2	52-57
Motif 4-5-3-2-1	58-63
Motif 4-5-3-1-2	64-69

## Chapitre 2 : Les montées - Étapes 13-17



Répétition	3-2-1-5-4	71-75
Fermeture - seconde	2-1-3-5-4	76-79
Fermeture - tierce	2-1-3-4-5	80-83
Fermeture - quarte	1-2-3-4-5	84-87
Fermeture - quarte	1-2-4-3-5	88-91
Ouverture - tierce	3-4-5-1-2	92-95
Ouverture - quarte	4-5-3-1-2	96-99
Ouverture - quinte	5-4-3-1-2	100-103
Ouverture - quinte	4-5-3-2-1	104-107
Ouverture - sixte	5-4-3-2-1	108-111

## Chapitre 3 : Les descentes - Étapes 18-22



Répétition	3-4-5-1-2	114-117
Fermeture - seconde	4-5-3-1-2	118-121
Fermeture - tierce	4-5-3-2-1	122-125
Fermeture - tierce	5-4-3-1-2	126-129
Fermeture - quarte	5-4-3-2-1	130-133
Ouverture - tierce	3-2-1-5-4	134-137
Ouverture - quarte	2-1-3-5-4	138-141
Ouverture - quinte	2-1-3-4-5	142-145
Ouverture - sixte	1-2-3-4-5	146-149
Ouverture - sixte	1-2-4-3-5	150-153

Table récapitulative : Groupements - Montées - Descentes	154
--	-----

# Pictogrammes



La **clé bleue** renvoie au fascicule complémentaire *Méthode par étapes – Groupements et déplacements de la main*, qui explique en détail la didactique progressive à mettre en œuvre à chaque étape. Le chiffre indique le numéro de l'étape.



La **pyramide brune** à trois niveaux indique le niveau de travail auquel correspond la présente étape. Ces niveaux sont détaillés dans le fascicule complémentaire *Méthode par étapes – Groupements et déplacements de la main*. Succinctement :

Niveau 1 – Base de la pyramide : motricité, agilité des doigts, coordination entre les deux mains.



Page 4

Niveau 2 – Milieu de la pyramide : proprioception des mains, intervalles entre les doigts, groupements, distances entre les doigts et les accords, degrés de la gamme.



Page 5

Niveau 3 – Haut de la pyramide : partition, identification sur la partition des groupements, des intervalles, des accords, etc.

Les deux **flèches tournantes**, brunes ou blanches, présentes dans la pyramide, invitent à tourner les pages de ce recueil d'exercices pour suivre toute la progression et explorer chaque détail de cette étape.



46

Le **rond avec 3 points** fait référence au *chapitre 1* des groupements, pour chaque motif travaillé lors de la montée ou de la descente. La page indiquée correspond à celle de la première étape de ce motif.



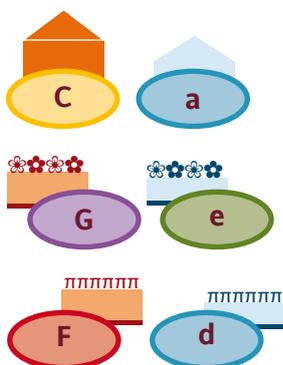
99

La **flèche montante** indique un renvoi au *chapitre 2*, où est exploré le déplacement de ce motif lors de la montée sur le chromatique. La page indiquée correspond à l'*étape 13* de ce motif, soit la première étape de la *montée*.



118

La **flèche descendante** indique un renvoi au *chapitre 3*, où est exploré le déplacement de ce motif lors de la descente sur le chromatique. La page indiquée correspond à l'*étape 18* de ce motif, soit la première étape de la *descente*.



## Annexe 3

La **maison** fait référence à la fonction tonale de la **tonique**, dans le mode majeur en orange et dans le mode mineur en bleu.

Le **jardin** fait référence à la fonction tonale de la **dominante**, dans le mode majeur en orange et dans le mode mineur en bleu.

La **terrasse** fait référence à la fonction tonale de **sous-dominante**, dans le mode majeur en orange et dans le mode mineur en bleu.

La **taille du pictogramme** de la fonction tonale correspond au pilier principal (grand) ou secondaire (petit).

La **couleur de l'ovale** (jaune, bleu, vert, rouge, violet) correspond à la couleur du groupement pour la main droite

La **lettre dans l'ovale** indique l'accord à jouer.

Motif 1-2-3-4-5

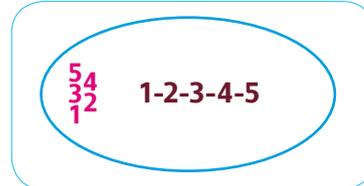


## Étape 1 Anticipation par groupe



**Mandala**  
en quittant les cordes

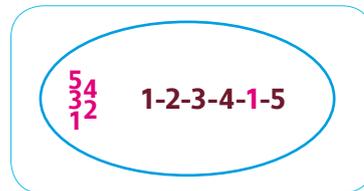
Deux mains ensemble



Brun = doigt joué Rose = doigt posé



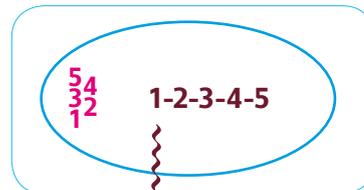
**Mandala**  
avec anticipation du 1



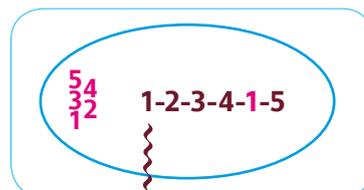
## Étape 2 Anticipation par groupe et accords



**Mandala**  
en quittant les cordes

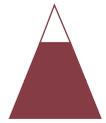


**Mandala**  
avec anticipation du 1



# Étape 3

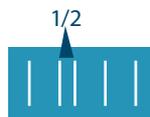
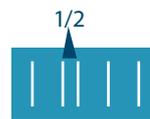
## Les 5 groupements



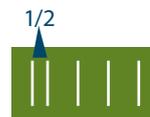
Acquérir cette sensibilité proprioceptive des groupements est un long travail à répéter chaque jour avec assiduité, patience et bienveillance.



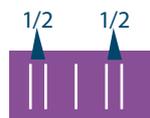
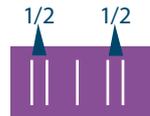
**3**  
se déplace



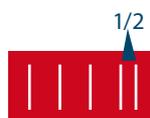
**2**  
se déplace



**5**  
se déplace



**1**  
se déplace



**4**  
se déplace





8.1  
8.2.  
8.3.

e - a - d - G - C - F

## Étape 8 Le motif sur la gamme

Avec annexe 1



Accord DO



Accord RÉ



Accord MI



Accord FA



Accord SOL



Accord LA



Accord SOL



e - a - d - G - C - F

## Étape 12 Avec la partition

3/4 C F G C

5 d G a d

9 e F e F

13 F G F G

17 G F G F

21

a e F a

25

G F G F

29

C F G C

33

d G a d

37

e F e F

41

F G F G

↗  
84  
↘  
146

# Chapitre 2

## Étapes 13 à 17 Les montées

Trois mouvements très fins structurent le déplacement progressif de la main lors de la montée d'un motif par degrés conjoints :

- la main se déplace avec une note répétée : un doigt se pose sur la **même corde** qu'un autre doigt. Le mouvement est une **répétition**.
- la main **se ferme** ou se resserre avec un intervalle **plus petit** : un doigt se rapproche d'un autre doigt. Le mouvement est une **fermeture**.
- la main **s'ouvre** ou s'agrandit avec un intervalle **plus grand** : un doigt s'éloigne d'un autre doigt. Le mouvement est une **ouverture**.

Dans le moment précis du déplacement entre deux doigts, la main quitte temporairement la configuration du groupement (jaune, bleu, vert, rouge ou violet). Immédiatement après, elle retrouve la forme caractéristique du groupement suivant.

Pour maintenir la fluidité et la précision des gestes, le déplacement d'un motif nécessite à la fois une conscience précise du nouvel intervalle entre les deux doigts et une connaissance rapide de la succession des groupements en montant.

<i>Répétition</i>	<i>3-2-1-5-4</i>	<i>71-75</i>
<i>Fermeture - seconde</i>	<i>2-1-3-5-4</i>	<i>76-79</i>
<i>Fermeture - tierce</i>	<i>2-1-3-4-5</i>	<i>80-83</i>
<i>Fermeture - quarte</i>	<i>1-2-3-4-5</i>	<i>84-87</i>
<i>Fermeture - quarte</i>	<i>1-2-4-3-5</i>	<i>88-91</i>
<i>Ouverture - tierce</i>	<i>3-4-5-1-2</i>	<i>92-95</i>
<i>Ouverture - quarte</i>	<i>4-5-3-1-2</i>	<i>96-99</i>
<i>Ouverture - quinte</i>	<i>5-4-3-1-2</i>	<i>100-103</i>
<i>Ouverture - quinte</i>	<i>4-5-3-2-1</i>	<i>104-107</i>
<i>Ouverture - sixte</i>	<i>5-4-3-2-1</i>	<i>108-111</i>

# Étape 15

## Montée des groupements

Déplacement : Fermeture sur une seconde F2.

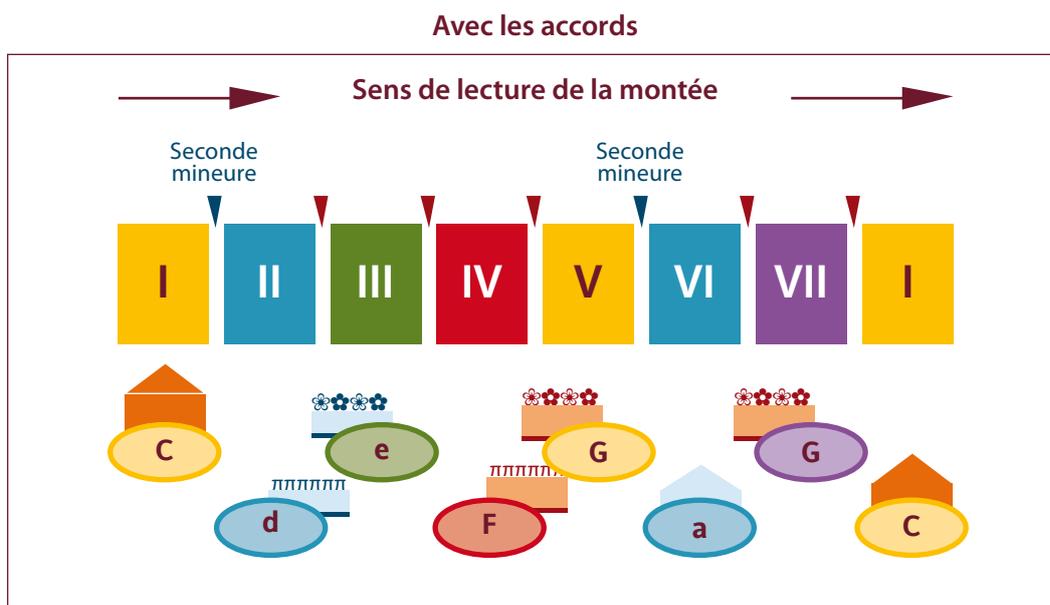
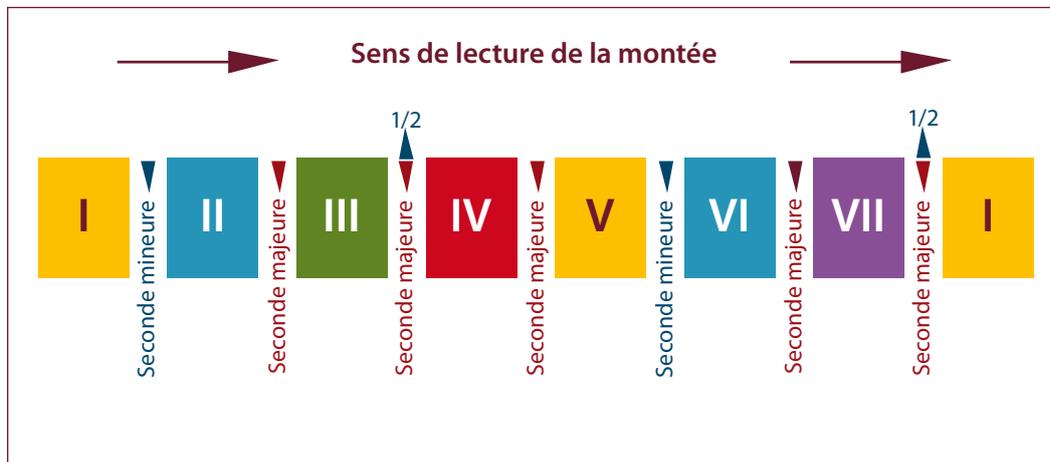
Le 2 réalise le déplacement.

Seconde mineure ou majeure entre 4-2.

Autre repère : le 2 monte d'un ton ou d'un demi-ton.



Avec annexe 3





# Étape 17

## Montée avec la partition



**F2**  
4-2

3/4 C d

3

e F

5

G a

7

G C d

10

e F G C



# Chapitre 3

## Étapes 18 à 22 Les descentes

Comme pour la montée, trois mouvements très fins structurent le déplacement progressif de la main lors de la descente d'un motif par degrés conjoints :

- la main se déplace avec une note répétée : un doigt se pose sur la **même corde** qu'un autre doigt. Le mouvement est une **répétition**.
- la main **se ferme** ou se resserre avec un intervalle **plus petit** : un doigt se rapproche d'un autre doigt. Le mouvement est une **fermeture**.
- la main **s'ouvre** ou s'agrandit avec un intervalle **plus grand** : un doigt s'éloigne d'un autre doigt. Le mouvement est une **ouverture**.

Dans le moment précis du déplacement entre deux doigts, la main quitte temporairement la configuration du groupement (jaune, bleu, vert, rouge ou violet). Immédiatement après, elle retrouve la forme caractéristique du groupement suivant.

Pour maintenir la fluidité et la précision des gestes, le déplacement d'un motif nécessite à la fois une conscience précise du nouvel intervalle entre les deux doigts et une connaissance rapide de la succession des groupements en descendant.

Répétition	3-4-5-1-2	114-117
Fermeture - seconde	4-5-3-1-2	118-121
Fermeture - tierce	4-5-3-2-1	122-125
Fermeture - tierce	5-4-3-1-2	126-129
Fermeture - quarte	5-4-3-2-1	130-133
Ouverture - tierce	3-2-1-5-4	134-137
Ouverture - quarte	2-1-3-5-4	138-141
Ouverture - quinte	2-1-3-4-5	142-145
Ouverture - sixte	1-2-3-4-5	146-149
Ouverture - sixte	1-2-4-3-5	150-153

# Étape 20

## Descente des groupements

Déplacement : Fermeture sur une seconde F2.

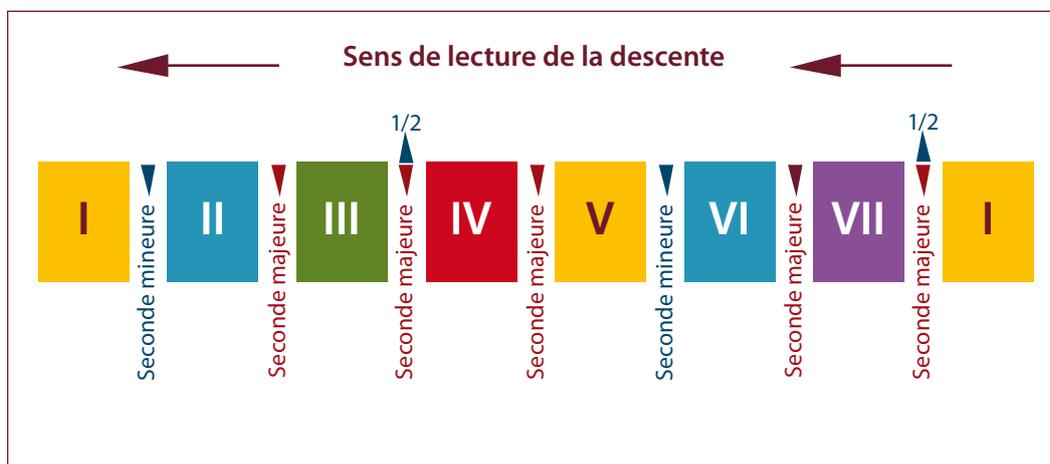
Le 4 réalise le déplacement.

Seconde mineure ou majeure entre 2-4.

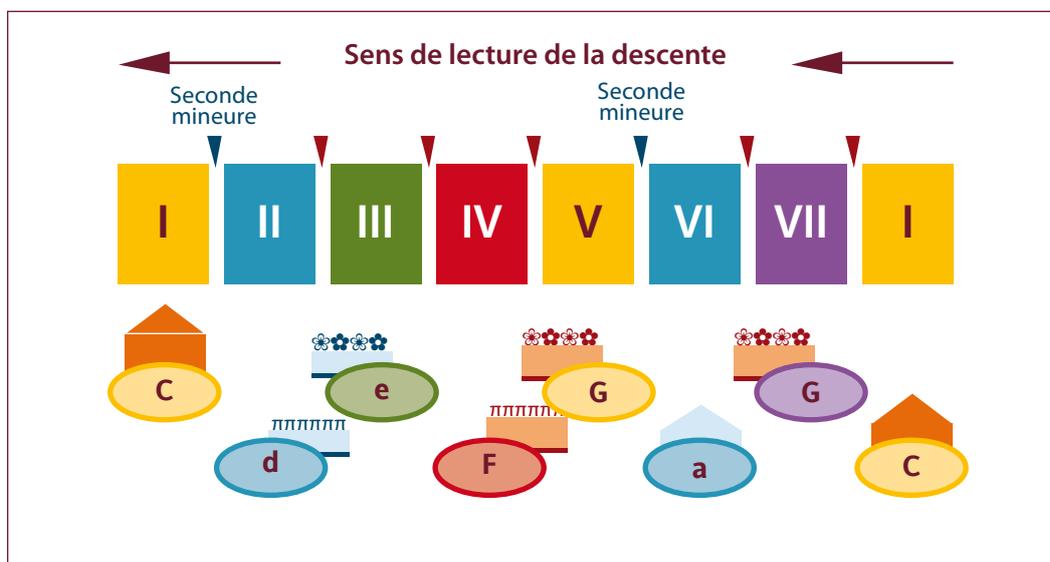
Avec ce doigté, les secondes mineures se trouvent aux mêmes endroits que les demi-tons de la gamme.  
Autre repère : le 4 descend d'un ton ou d'un demi-ton.



Avec annexe 3



### Avec les accords





# Étape 21

## 3 doigtés sur la partition

e - a - d - G - C - F

1

2

3

# Étape 22

## Descente avec la partition



**F2**  
2-4

F e

3

d C

5

G a

7

G F

9

e d C

