

En chemin vers ton jeu

Catherine Weidemann

MÉTHODE POUR PSALTÉRION ET CITHARE

Les bons gestes pour
faire chanter les cordes

Volume 1
Édition 2025

Sommaire

Introduction	1
Pourquoi une nouvelle édition ?	1
Quels changements ?	1
Comment utiliser cette méthode avec une cithare ?	2
S'orienter sur le chromatique et les accords	2
Comment jouer et travailler son instrument ?	2
Travailler les 10 étapes avec 7 principes clés	3
Les annexes	3
 1. Jouer une corde	 4
1.1. Comment jouer sagement ?	4
1.2. Comment trouver une belle sonorité ?	4
1.3. Comment trouver le juste contact avec la corde ?	5
1.4. Comment jouer avec la flexion du coude ?	5
1.5. Comment jouer avec la rotation de l'épaule ?	7
1.6. Comprendre l'écriture des partitions	8
1.7. Les partitions : jouer en alternance	8
1.8. Les partitions : jouer en simultané	10
1.9. Coordonner les deux gestes : coude et épaule	11
1.10. Quiz : Souplesse et belle sonorité	12
 2. Jouer un accord	 14
2.1. Quelle est la bonne position des doigts sur les accords ?	14
2.2. Le mouvement des ailes, c'est quoi ?	14
2.3. Pourquoi le mouvement des ailes est-il important ?	15
2.4. Principes de base pour jouer les accords	15
2.5. Comment jouer un accord ?	16
2.6. La suspension	17
2.7. Le mouvement des cloches	18
2.8. Jouer un accord avec de la suspension en prenant un élan	19
2.9. Quiz : Jouer un accord	20
 3. Le crabe vers la gauche	 22
3.1. Le mouvement du crabe, c'est quoi ?	22
3.2. Pourquoi utiliser le mouvement du crabe ?	22
3.3. Comment effectuer le crabe gauche ?	23
3.4. Le chemin des accords : Jouer les accords en crabe gauche	24
3.5. Comprendre l'écriture des partitions – Suite	25
3.6. La partition : jouer les accords en crabe gauche	26
3.7. Coordonner les deux mains avec le crabe gauche	26
3.8. Coordonner les deux mains – partitions	27
3.9. Comprendre l'écriture des partitions – Suite et fin	27

3.10. Les partitions : jouer avec un doigt	28
3.11. Les partitions : jouer avec deux doigts	30
3.12. Les partitions : jouer avec trois doigts	32
3.13. Jouer avec des notes précises	33
3.14. Quiz : le mouvement du crabe	34

4. L'accord majeur et mineur 35

4.1. Une gamme, c'est quoi ?	35
4.2. Les degrés de la gamme, c'est quoi ?	35
4.3. Une tierce, c'est quoi ?	35
4.4. Quelle est la différence entre un ton et un demi-ton ?	36
4.5. Quelle est la différence entre une tierce majeure et mineure ?	36
4.6. Un accord majeur et mineur, c'est quoi ?	37
4.7. Comment s'appellent les trois notes d'un accord ?	37
4.8. Quel est le rôle du dièse et du bémol dans l'accord ?	38
4.9. Et sur mon instrument ?	38
4.10. Une partition en mineur	39
4.11. Comparer le mode majeur et mineur des accords	39
4.12. Quiz : L'accord majeur et mineur	40

5. L'ouverture petite et moyenne 42

5.1. L'ouverture du pouce (petite et moyenne), c'est quoi ?	42
5.2. Pourquoi utiliser l'ouverture du pouce ?	42
5.3. Comment effectuer le mouvement ?	43
5.4. Le chemin des accords : jouer en ouverture petite et moyenne	44
5.5. La partition : jouer en ouverture petite et moyenne	44
5.6. Coordonner les deux mains avec les deux ouvertures	45
5.7. Les partitions : jouer en alternance avec un et deux doigts	46
5.8. Les partitions : jouer en simultané avec un à trois doigts	48
5.9. Couleurs d'hiver	50
5.10. Couleurs d'été	50
5.11. Couleurs d'automne	51

6. Jouer avec l'avant-bras et le poignet 52

6.1. Comment jouer avec l'avant-bras ?	52
6.2. Comment jouer avec le poignet ?	53
6.3. Les partitions : jouer en alternance et en simultané	54
6.4. Coordonner les deux gestes : avant-bras et poignet	54
6.5. Coordonner les quatre gestes	54

7. Le crabe vers la droite 56

7.1. Comment effectuer le mouvement ?	56
7.2. Le chemin des accords : jouer en crabe droit	58
7.3. La partition : jouer en crabe droit	59
7.4. Coordonner les deux mains avec le crabe droit	59
7.5. Les partitions : jouer avec un doigt	60

7.6. Les partitions : jouer avec deux doigts	62
7.7. Les partitions : jouer avec trois doigts	64
7.8. Couleur quiétude	66
7.9. Couleurs du matin	67
7.10. Couleurs vagabondes	68

8. Les deux piliers : majeur et mineur 69

8.1. Les degrés des accords, c'est quoi ?	69
8.2. Quels sont les accords majeurs et mineurs dans la gamme de DO majeur ?	69
8.3. Comment se répartissent les accords majeurs et mineurs ?	70
8.4. Quelles sont les fonctions des accords dans le pilier majeur ?	71
8.5. Les fonctions des accords, ça sert à quoi ?	71
8.6. Quelle différence entre gamme majeure et mineure ?	71
8.7. Comment se répartissent les accords majeurs et mineurs ?	72
8.8. Quelles sont les fonctions des accords dans le pilier mineur ?	72
8.9. Un pilier principal et un pilier secondaire	72
8.10. Une tonalité, c'est quoi ?	73
8.11. La gamme relative, c'est quoi ?	73
8.12. Et sur ton psaltérion ou ta cithare ?	73
8.13. Quiz : Fonctions tonales et organisation des accords	74

9. L'ouverture petite et grande 76

9.1. La grande ouverture du pouce, c'est quoi ?	76
9.2. Comment positionner les doigts en grande ouverture ?	76
9.3. Comment effectuer le mouvement ?	77
9.4. Le chemin des accords : Jouer en ouverture petite et grande	78
9.5. La partition : jouer en ouverture petite et grande	78
9.6. Coordonner les deux mains avec les deux ouvertures	79
9.7. Les partitions : jouer en alternance	80
9.8. Les partitions : jouer en simultané	82
9.9. Couleurs suspendues	84
9.10 Couleurs d'Asie	85

10. Jouer avec la flexion du doigt 86

10.1. La flexion du doigt, c'est quoi ?	86
10.2. Comment jouer avec la flexion du doigt ?	86
10.3. Les partitions : jouer en alternance et en simultané	87
10.4. Couleurs d'horizons	88

Annexes 91

L'organisation par thématiques	91
Glossaire et abréviations	92
Transfert chromatique	93
Transfert pour les accords	95
Sommaire	97

Introduction

Pourquoi une nouvelle édition ?

La technique instrumentale en tiré, proposée dans la première édition d'*En chemin vers ton jeu*, a largement fait ses preuves. Elle a ouvert la voie à une progression naturelle vers les recueils *Pas à Pas*, en passant par la *Technique créative avec système*. Grâce à cette approche, de nombreux citharistes ont pu développer un bon niveau instrumental avec un jeu détendu, solide et structuré.

Au terme de quinze années d'expérience pédagogique avec ce matériel, afin de mieux répondre aux besoins des apprentis-citharistes, il m'a semblé nécessaire de faire évoluer *En chemin vers ton jeu*. En effet, la première édition était organisée par *thématiques*, mais ne proposait pas un apprentissage par étapes permettant de consolider progressivement les compétences acquises.

Quels changements ?

La nouvelle organisation consiste dans l'introduction d'une *progression en 10 étapes*. Chacune d'elles est conçue pour guider l'apprenti-cithariste pas à pas, à son rythme et avec plaisir, notamment en lui offrant la possibilité de produire des sons harmonieux.

Chaque étape s'attache à décrire les *gestes clés* du jeu. De *nombreux exercices* sont proposés. Des *explications théoriques* sont intégrées au fil de l'apprentissage. L'apprenant est invité à jouer des *morceaux* directement liés aux compétences acquises. Des *quiz* viennent ponctuer certaines étapes pour vérifier les acquis. Enfin, l'outil du *chemin des accords*, élaboré au fil des années, est pleinement intégré à cette nouvelle approche pédagogique, offrant une continuité solide pour développer la coordination entre accords et mélodie.

Ce parcours, réparti sur deux volumes (le second sera proposé dans le courant de l'année 2026), prépare à aborder par la suite la *Technique créative avec système*, puis les recueils *Pas à Pas*. Les bases nécessaires pour un jeu détendu et libre seront ainsi bien assimilées.

Pour favoriser un travail autonome, chaque étape sera également proposée *en vidéo*, permettant de *visualiser les mouvements*, de réaliser correctement les exercices et de jouer les morceaux en suivant le rythme et l'interprétation.

Cette approche combinant texte, exercices, morceaux et vidéos rend l'apprentissage plus concret et efficace, offrant à chaque cithariste la possibilité d'avancer à son rythme en reprenant les exercices et explications autant de fois que nécessaire. La vidéo ne remplace pas le cours, mais constitue un outil précieux pour perfectionner certains mouvements ou éclaircir les explications.

Comment utiliser cette méthode avec une cithare ?

Les exercices proposés ici sont pensés pour le **psaltérion** (12 accords), plus répandu et offrant davantage de possibilités. Ils restent identiques avec une **cithare** (7 accords) sans modification majeure : il suffit d'arrêter l'exercice avant la fin, tout simplement parce que certains accords du psaltérion sont absents sur la cithare.

Quelles sont les différences entre une cithare et un psaltérion ? La **cithare** désigne tout d'abord une vaste **famille d'instruments** à cordes tendues sur une table d'harmonie. Elle est présente sous des formes très variées dans de nombreuses cultures.

Par extension, on appelle aussi **cithare** un instrument apparu dans le sud de l'Allemagne vers 1870. Il comporte 6 ou 7 accords et une partie chromatique d'environ deux octaves.

En France, cette **cithare allemande** a été utilisée pour le liturgie dans certains monastères après le Concile Vatican II, mais ses possibilités se sont rapidement révélées insuffisantes. Afin d'augmenter son potentiel musical, vers la fin des années 1980, les Ateliers de l'abbaye d'En Calcat, située en France dans le département du Tarn, ont développé un nouvel instrument. Celui-ci comporte 12 accords consonants ainsi qu'une partie chromatique couvrant presque trois octaves. Il a été nommé **psaltérion**, mot dérivé du verbe ψάλλω / psállō, « pincer les cordes d'un instrument ». Ce mot fait référence en outre à l'accompagnement musical des psaumes, pratique pour laquelle l'instrument a été principalement développé.

S'orienter sur le chromatique et les accords

Comme sur la petite cithare allemande, les indications des accords et des cordes (transfert) du psaltérion sont placées au bas de l'instrument. Cette position conduit à jouer dans une zone de la corde qui n'est pas optimale pour la qualité sonore et la souplesse de jeu.

Pour remédier à cela, je propose à la fin du recueil un transfert (chromatique et accords) à placer sous les cordes, en leur milieu. Droit à l'origine, ce transfert chromatique est désormais **coudé**. Pour une cithare, il suffit de le couper à l'endroit de son coude.

Comment jouer et travailler son instrument ?

L'essentiel est de garder la **flamme des débuts**. Le temps passé est important, surtout en terme de régularité. Mais ce qui est primordial, c'est la joie de jouer et de produire des sons agréables.

Jouer d'un instrument, c'est d'abord développer un geste **libre et souple**, mais, aussi, **précis et efficace**. On apprend à le sentir et à l'intégrer peu à peu. Certains progressent rapidement, d'autres avancent plus lentement : **chacun a son rythme**. Rester bienveillant envers soi-même, cultiver la patience et la persévérance font partie des clés essentielles.

Il est aussi important de ne pas se priver de cours. Les cours sont certes payants et chacun agira selon son budget. Mais l'apprentissage autonome a ses limites. Rien ne remplace le regard attentif d'une pédagogue ni l'oreille expérimentée d'une musicienne. Les points à améliorer, mais aussi, et c'est essentiel, les mauvaises habitudes peuvent ainsi être rapidement identifiés et corrigés.

Il existe des solutions variées (présentiel, visioconférence, vidéos), aussi n'hésite pas à me contacter pour définir ensemble la solution adaptée à ta situation et à ton budget.

Travailler les 10 étapes avec 7 principes clés

Ce parcours en **10 étapes** a été conçu comme un chemin progressif pour développer à la fois la technique, l'oreille et la musicalité. **7 principes clés** viennent le compléter. Ils agiront comme des compagnons de route, des gardes-fous ou des balises pour avancer avec confiance, en consolidant chaque compétence avant de passer à la suivante. Ils te guideront tout au long de ton apprentissage, quel que soit ton niveau.

1. Jouer en ressentant la qualité des gestes

Cherche à sentir la qualité, la souplesse et la détente de tes mouvements. Jouer avec aisance implique des gestes souples, légers et précis. Cette conscience corporelle est une clé essentielle quel que soit le niveau instrumental.

2. Jouer en écoutant les sons de l'instrument

Écoute la résonance de l'instrument, la qualité des accords, la couleur des notes. Cette écoute active t'aide non seulement à affiner le geste pour obtenir un son plus beau, mais aussi à distinguer et reconnaître les accords, à comprendre la théorie et les partitions avec tes oreilles. Chaque fois que c'est possible, chante les mélodies avec le nom des notes.

3. Reprendre autant que nécessaire

Certains exercices seront acquis rapidement, d'autres demanderont plus de temps. Chacun avance à son rythme, selon son expérience et sa disponibilité. Ne crains pas de revenir en arrière pour renforcer tes fondations : elles soutiennent tout l'édifice de tes compétences.

4. Anticiper les sons avant de les jouer

Essaie d'entendre intérieurement la note ou l'accord avant de les jouer. Cette anticipation auditive développe l'oreille musicale et donne une intention à ton geste instrumental. C'est une étape cruciale pour jouer avec précision et expression.

5. Anticiper les gestes à venir

Avant que tes mains ne jouent, visualise et ressens le mouvement. Cette préparation réduit les hésitations, améliore la coordination et installe une sécurité dans tes enchaînements.

6. Jouer avec bienveillance

Évite de t'imposer des objectifs irréalistes ou des temps de travail trop exigeants. Chaque séance doit rester un moment agréable et privilégié, une bulle personnelle, un espace où la musique fait du bien. La bienveillance envers soi-même est la clé pour durer.

7. Valoriser chaque progrès

Avancer, même lentement, c'est toujours une victoire. Reste positif à chaque étape franchie, et laisse de côté la critique excessive et l'exigence démesurée qui découragent et coupent la joie. La confiance, elle, ouvre la porte à de nouveaux apprentissages et donne des ailes.

Les annexes

Des documents importants se trouvent en fin de recueil. Tu peux en prendre connaissance dès maintenant pour savoir qu'ils existent : le **glossaire** avec les **abréviations**, les **transferts** pour le chromatique et les accords, la **correspondance entre étapes et thématiques** et, enfin le **sommaire**.

Étape 1

Jouer une corde

1.1. Comment jouer doucement ?

► Comprendre la structure de la main et le geste instrumental

La main est constituée de deux groupes musculaires distincts, chacun ayant un rôle spécifique dans le jeu instrumental :

- Le **pouce (1)** : il joue essentiellement **en buté**, c'est-à-dire qu'il pousse la corde en direction de la corde suivante. Pour maintenir la détente de la main, un appui d'un autre doigt est nécessaire.

Les accords sont joués en buté.

- Les **4 doigts de la main** avec l'index (2), majeur (3), annulaire (4), auriculaire (5) : ils jouent **en tiré**, c'est-à-dire qu'ils **quittent la corde après l'avoir jouée**. Ce sont principalement ces doigts qui sont sollicités dans le volume 1 de cette méthode, afin de développer la dextérité, la rapidité et la précision de la main droite.

Les différents gestes proposés pour tirer une corde visent à :

- **Détendre** l'ensemble du bras, jusqu'au bout des doigts.
- Trouver une **belle sonorité**, riche et pleine.
- Prendre conscience de l'**implication de l'ensemble du corps** dans le geste musical : ce ne sont pas uniquement les doigts qui agissent, mais aussi les muscles du bras, de l'épaule et du dos.

Distinguer les différents mouvements permet d'activer des groupes musculaires précis et d'en relâcher d'autres, favorisant ainsi une gestuelle souple, fluide et efficace.

1.2. Comment trouver une belle sonorité ?

► Comprendre la corde et sa sonorité

Une corde offre toute la richesse de sa sonorité — notamment ses harmoniques — lorsqu'elle est mise en vibration **au milieu de sa longueur**. Lorsqu'on joue trop près de son point d'attache vers le cache, le son devient plus nasal, étouffé et moins riche. C'est pourquoi il est essentiel de privilégier le **milieu de la corde** pour obtenir une sonorité pleine et équilibrée.

► Comprendre la corde et sa résistance à être mise en vibration

La corde est plus souple en son milieu et plus rigide à ses extrémités, près de ses points d'attache. Pour préserver la peau des doigts, naturellement sensible, il est préférable de jouer là où la corde offre le moins de résistance : **en son milieu**.

► Expérimenter la détente corporelle

Une belle sonorité naît d'un corps détendu. **Le son est le reflet direct de la qualité du geste**, lui-même influencé par l'état de relaxation corporelle. C'est pourquoi on cherche en permanence la plus grande détente possible. Tous les mouvements destinés à mettre la corde en vibration visent cette recherche de fluidité et d'harmonie. Il s'agit donc d'explorer l'**ajustement entre le geste et le son**, car une belle sonorité dépend toujours de la qualité du mouvement.

Étape 2

Jouer un accord

2.1. Quelle est la bonne position des doigts sur les accords ?

► Les accords, situés sur la partie gauche de l'instrument, se jouent principalement avec le **pouce gauche**. Toutefois, afin de conserver la symétrie corporelle et favoriser une gestuelle équilibrée, ces exercices se pratiquent **avec les deux mains**. Les indications détaillées concernent la main gauche, tandis que la main droite, placée sur la partie chromatique, reproduit les mêmes mouvements de manière symétrique, mais avec moins de précision.

Pour adopter une **position de jeu optimale**, observe particulièrement les points suivants :

- **Position des quatre doigts (index, majeur, annulaire, auriculaire)**

- L'index et le majeur reposent sur un accord ;
- L'annulaire et l'auriculaire sur l'accord voisin à sa gauche.

Ces doigts assurent un **contact stable** avec les cordes.

- **Forme des doigts**

- Les doigts sont légèrement arrondis, en flexion, et non plats sur les cordes.

Les exercices de l'étape 1 sont essentiels pour trouver cette position :

mains détendues sur les cordes, arche de la main bien visible. Puis, poignets légèrement soulevés et appui uniquement sur l'extrémité des doigts 2 à 5.

- **Position du pouce**

Depuis cette **position de jeu** avec les doigts, le pouce trouve naturellement sa place sur une corde, en contact sur le côté, près de la sortie de l'angle.

- Il est juste posé sur la corde, sans appui.
- Il reste légèrement fléchi et complètement détendu pour préserver ses articulations.
- Le contact ne se fait pas au sommet du pouce. Cette position provoque une tension musculaire inutile.

► **Exercice à répéter avec les deux mains**

1. Pose tes **mains détendues** sur les cordes, arche bien visible.
2. Soulève les poignets et prend appui sur l'**extrémité** des doigts 2 à 5.
3. Observe l'**endroit précis** où les pouces touchent la corde : sur le côté, près de la sortie de l'angle.
4. Vérifie la qualité des appuis : doigts 2 à 5 bien ancrés sur les cordes, pouces simplement posés, sans appui.

2.2. Le mouvement des ailes, c'est quoi ?

► Pour jouer rapidement un accord, le mouvement est initié par le **coude** qui s'écarte, tandis que le pouce reste passif et aussi détendu que possible.

- **Rôle du coude — Mouvement des ailes**

Les coudes s'écartent activement des côtes (mouvement d'abduction), puis reviennent vers elles de manière passive, sous l'effet de la gravité.

- L'écartement est actif, le retour est passif, c'est-à-dire **relâché**.

Étape 3

Le crabe vers la gauche

3.1. Le mouvement du crabe, c'est quoi ?

- Le **crabe** est une technique de mouvement qui permet de se déplacer latéralement vers les accords voisins, à gauche ou à droite, en suivant l'ordre des accords.
 - Il désigne un mouvement latéral entre le pouce et le bloc des quatre doigts, sans lever la main de l'instrument.
 - On l'appelle **le crabe**, car ce mouvement rappelle la façon dont un crabe se déplace de côté : petits déplacements latéraux vers la gauche ou vers la droite.
 - Le crabe vers la gauche est travaillé dans cette étape. Le crabe vers la droite sera travaillé plus tard, à l'étape 7.

3.2. Pourquoi utiliser le mouvement du crabe ?

- Le but du mouvement du crabe est de **se déplacer rapidement** et **avec précision**, tout en gardant un contact constant avec les cordes. Cela permet de réduire la dépendance au contrôle visuel et de **développer une mémoire tactile et kinesthésique**.
- Le déplacement s'effectue par une **alternance entre le pouce et les quatre doigts** :
 - Pendant que le pouce s'écarte ou se ferme vers une autre basse, les quatre doigts conservent leurs contacts sur les cordes.
 - Pendant que les doigts se déplacent en bloc vers un autre accord, le pouce conserve son contact sur les cordes.
- Avec cette dissociation précise entre le pouce et les doigts :
 - Le contrôle visuel peut se réduire. Le jeu acquiert ainsi plus de liberté et de fluidité.
 - Les distances entre les accords sont mieux mémorisées. Les déplacements deviennent plus rapides et sûrs.
 - Les gestes deviennent souples et précis. Les transitions entre les accords sont plus naturelles, même à tempo rapide.
 - Le jeu devient plus expressif, plus fluide, plus musical... et plus agréable !

Positionne les modulateurs et joue avec ton doigté

e - a - d - G - D - F **Couleurs d'horizons** Catherine Weidemann

The musical score is for a piece titled "Couleurs d'horizons" by Catherine Weidemann. It is written for piano and features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. The melody consists of six notes: e, a, d, G, D, F. The bass line consists of four notes: a, e, a, d. The notes are written on a grand staff with a treble and bass clef. The notes are: e (quarter), a (quarter), d (quarter), G (quarter), D (quarter), F (quarter). The bass line notes are: a (quarter), e (quarter), a (quarter), d (quarter). The notes are written on a grand staff with a treble and bass clef. The notes are: e (quarter), a (quarter), d (quarter), G (quarter), D (quarter), F (quarter). The bass line notes are: a (quarter), e (quarter), a (quarter), d (quarter). The notes are written on a grand staff with a treble and bass clef. The notes are: e (quarter), a (quarter), d (quarter), G (quarter), D (quarter), F (quarter). The bass line notes are: a (quarter), e (quarter), a (quarter), d (quarter).