

En chemin vers ton jeu

Catherine Weidemann

MÉTHODE POUR PSALTÉRION ET CITHARE

L'art des gestes libres et précis
de la main gauche

Volume 2

Introduction

Vers l'agilité de la main gauche

1. Genèse et évolution du travail sur les accords

Première édition — 2008

La première édition d'*En chemin vers ton jeu* posait les bases d'un jeu souple et agile pour la cithare et le psaltérion. Au fil des années, ces gestes ont été affinés et précisés, permettant des sensations plus claires et plus différenciées dans les doigts. L'expérience approfondie de l'enseignement a également favorisé l'émergence de nouveaux outils pédagogiques, comme le *chemin des accords*.

Seconde édition, volume 1 — 2025

Cette recherche a conduit à une seconde édition, publiée en 2025, qui reprend et développe en profondeur les fondements du jeu des accords. Ce premier volume, d'environ cent pages, est consacré aux gestes souples de la main droite et au jeu *d'accords voisins*, notamment à travers le *crabe* et les *ouvertures du pouce*.

Le rôle du coude et du poignet y est largement mis en évidence afin de construire des gestes à la fois souples et fonctionnels, tout en préservant la fragilité des articulations de la main.

Seconde édition, volume 2 — 2026

Ce deuxième volume de la seconde édition d'*En chemin vers ton jeu* propose un parcours progressif en neuf étapes, spécifiquement dédié au jeu des *accords éloignés*. Chaque étape introduit une compétence précise à travers deux mouvements fondamentaux : le passage du pouce et le passage de l'index.

Déjà présents dans la première édition de 2008, ces gestes sont ici approfondis dans toute leur complexité, notamment par un travail fin sur la perception corporelle des distances et le rôle de chaque doigt.

2. Un volume destiné à tous les citharistes

Ce volume s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux citharistes plus avancés désireux d'approfondir leurs gestes et d'élargir leur liberté dans le jeu des *accords éloignés*. Les explications proposées sont inédites et solidement ancrées dans l'expérience corporelle du jeu.

Distances, sauts et demi-position

Les distances entre les accords sont abordées avec précision, tout comme les sauts vers les accords éloignés. La demi-position permet de conserver le plus souvent possible une *ouverture petite* de la main, favorisant la détente et un confort durable dans le jeu, particulièrement précieux pour les petites mains.

Organisation de la main et qualité des appuis

L'organisation de la main et la qualité de ses appuis constituent un axe central de ce parcours. La main n'est pas pensée comme un simple ensemble réparti entre le pouce et les doigts : les repères des quatre doigts s'affinent pour inclure des appuis conscients sur le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.

L'individualité de chaque doigt contribue directement à la précision, la stabilité et l'agilité nécessaires pour se déplacer avec aisance entre des accords éloignés.

Vers une palette gestuelle élargie

Les neuf étapes forment un ensemble cohérent et progressif intégrant :

- des explications précises des distances et des mouvements,
- un travail fin sur les perceptions sensorielles,
- des chemins des accords pour mieux visualiser les gestes,
- une coordination approfondie avec la main droite,
- des exercices et des morceaux accompagnés d'images pour ressentir les subtilités des mouvements,
- des espaces explicatifs destinés aux citharistes plus avancés,
- des résumés visuels mettant en évidence les différences essentielles entre les gestes.

Avec une palette gestuelle élargie, gagnant en fluidité, en détente et en agilité, la mélodie jouée à la main droite peut alors déployer pleinement sa liberté expressive.

3. La technique au service de la musique

La technique instrumentale n'est jamais une fin en soi : elle est un moyen au service de la musique. Lorsqu'un geste devient plus juste, plus clair et plus économique, il libère l'écoute, l'intention et le plaisir de jouer.

Que ces neuf étapes puissent accompagner les citharistes comme un fil conducteur, un repère ou parfois simplement comme une source d'inspiration, pour développer une relation plus souple, plus consciente et plus musicale avec leur instrument.

Étape 1 Le passage du pouce — 1 accord

1.1. Le passage du pouce, c'est quoi ?

- Le passage du pouce permet de se déplacer en toute sécurité vers un accord qui n'est **pas voisin**, situé plus loin vers la gauche.
- Sur l'instrument, ces deux accords sont **éloignés** l'un de l'autre.

Concrètement :

- Le **pouce** se dirige **vers l'intérieur de la main, en passant sous la paume**, sans jouer les accords qu'il traverse. Il se pose sur la basse (ou contrebasse) du nouvel accord.
- Les **doigts** se déplacent ensuite en bloc vers le pouce en se posant sur les deux accords voisins de gauche, avec une ouverture petite.

Ce geste est très courant dans le jeu des accords.

1.2. Pourquoi utiliser le passage du pouce ?

On pourrait se demander : *Pourquoi ne pas simplement déplacer toute la main vers le prochain accord en quittant les cordes ?* C'est possible, bien sûr, mais cette solution supposera, dans la plupart des cas, le recours à un contrôle visuel.

Le passage du pouce est rapide, précis et souple. Grâce à l'alternance de l'appui entre les doigts et le pouce (comme dans le crabe), la main reste en contact avec les cordes. Ce contact continu permet de s'appuyer sur les sensations proprioceptives. Les doigts posés sur les cordes deviennent alors de véritables repères tactiles. Ils guident le pouce, sans même avoir besoin de regarder.

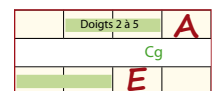
1.3. Quelles différences entre crabe et passage ?

Crabe : Le pouce et les doigts se déplacent vers un **accord voisin sans jamais se croiser**.

Passage : Pouce et doigts se déplacent vers un **accord éloigné en se croisant toujours**. La **distance** vers l'accord éloigné est **variable**.

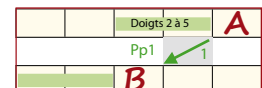
Crabe gauche

Après avoir joué l'accord, le pouce et l'index sont sur la même basse (contrebasse). Le **pouce** reste sur cette basse.



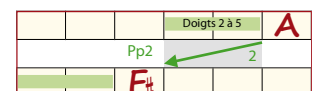
Passage du pouce d'**1** accord — Pp1

Le pouce passe sous la paume et se pose sur la basse de SI. L'accord de MI est sauté.



Passage du pouce de **2** accords — Pp2

Le pouce passe sous la paume et se pose sur la basse de FA dièse. Les accords de MI et SI sont sautés.



À cette étape, tu apprends à intégrer la distance d'un passage du pouce d'**1** accord.

1.13. Morceau : Le pas feutré du chat

Chemin des accords

m.g. = Repère les mouvements du jeu des accords et réalise-les avec la conscience des sensations proprioceptives pour pouvoir les jouer sans contrôle visuel.

Le pouce trouve la clarté de son déplacement lorsqu'il est en lien avec les doigts.

e - a - d - G - C - F	Pilier mineur			Pilier majeur		
	Cithare			Cithare Psaltérion		
Accords	e	a	d	G	C	F

Op = Ouverture petite. Op

Pp1 = Passage du pouce - 1 accord.

Om = Ouverture moyenne.

Cd = Crabe à droite.

* = Aucun déplacement.

The diagram illustrates the sequence of chords and fingerings for the 'Le pas feutré du chat' piece. It includes a table of chords (e, a, d, G, C, F) and a series of musical staves illustrating the transitions between them with various techniques like Op, Pp1, Om, and Cd.

* = Le pouce et les doigts sont déjà en bonne position pour jouer l'accord de DO.
Aucun déplacement n'est nécessaire.

1.14. Le pas feutré du chat

m.g. = Repère les mouvements de la main gauche depuis la partition.

m.d. = Joue les notes avec le doigté et le mouvement de ton choix.

Imagine un chat qui avance silencieusement, chaque patte posée avec soin, sans bruit ni précipitation.

Chaque mouvement de ta main et de tes doigts suit cette visualisation : délicatesse et contrôle, sans tension, comme si tes gestes effleuraient les cordes avec la même douceur qu'un chat sur le sol.

L'ensemble du morceau se construit sur cette idée de fluidité et de subtilité, où chaque déplacement vers un autre accord est un pas feutré, parfaitement intégré au mouvement suivant.

e - a - d - G - C - F

The musical score consists of three systems of piano notation, each with a treble and bass staff. The first system (measures 1-4) features bass notes C, d, e, and a, each with a wavy line underneath. The second system (measures 5-8) features bass notes d, G, C, and F. The third system (measures 9-12) features bass notes C, d, G, and C, with wavy lines under the first and last notes. The treble staves contain various chords and single notes, including a final double bar line at the end of the third system.

Sommaire

Introduction – Vers l'agilité de la main gauche	1
1. Genèse et évolution du travail sur les accords	1
2. Un volume destiné à tous les citharistes	1
3. La technique au service de la musique	2
4. Travailler les 9 étapes avec 7 principes clés	3
5. Abréviations et glossaire	4
6. En chemin vers une pratique consciente et joyeuse	4
Étape 1. Le passage du pouce — 1 accord	5
1.1. Le passage du pouce, c'est quoi?	5
1.2. Pourquoi utiliser le passage du pouce ?	5
1.3. Quelles différences entre crabe et passage ?	5
1.4. Comment effectuer un passage du pouce d' 1 accord ?	6
1.5. Chemin des accords : avec le passage du pouce	8
1.6. Partition : avec le passage du pouce	8
1.7. Coordonner les deux mains avec le passage du pouce	9
1.8. Partitions : avec un doigt	10
1.9. Partitions : avec deux doigts	11
1.10. Partitions : avec une note	12
1.11. Partitions : avec deux notes	13
1.12. Partitions : avec trois notes	14
1.13. Morceau : Le pas feutré du chat — Chemin des accords	15
1.14. Le pas feutré du chat	16
1.15. Le coin des pros	17
1.16. Récapitulatif en un coup d'œil	18
Étape 2. Le passage du pouce — 2 accords	19
2.1. L'importance de la distance entre 1 ou 2 accords	19
2.2. Comment sentir la distance ?	19
2.3. Comment effectuer un passage du pouce de 2 accords ?	20
2.4. Chemin des accords : avec le passage du pouce 2	22
2.5. Partition : avec le passage du pouce 2	22
2.6. Coordonner les deux mains avec le passage du pouce	23
2.7. Partitions de un à trois doigts	24
2.8. Partitions de une à trois notes	26
2.9. Morceau : Le chat observe — Chemin des accords	28
2.10. Le chat observe	29
2.11. Le coin des pros	30
Étape 3. Le passage de l'index — 2 accords	31
3.1. Le passage de l'index, c'est quoi ?	31
3.2. Comment mesurer la distance d'un passage de l'index ?	31

3.3. Comment effectuer un passage de l'index ?	32
3.4. Chemin des accords : avec le passage de l'index 2	34
3.5. Partition : avec le passage de l'index 2	34
3.6. Coordonner les deux mains avec le passage de l'index 2	35
3.7. Partitions de une à trois notes	36
3.8. Morceau : Agile comme l'écureuil — Chemin des accords	38
3.9. Agile comme l'écureuil brun	39
3.10. Agile comme l'écureuil roux	39
3.11. Le coin des pros	40

Étape 4. Le passage de l'index — 3 accords 41

4.1. Le passage de l'index à une distance de 3 accords	41
4.2. Quelles différences entre un passage de l'index au-dessus de ...	41
4.3. Comment effectuer un passage de l'index de 3 accords ?	42
4.4. Chemin des accords : avec le passage de l'index 3	44
4.5. Partition : avec le passage de l'index 3	44
4.6. Coordonner les deux mains avec le passage de l'index 3	45
4.7. Partitions de une à trois notes	46
4.8. Morceau : Entre les branches — Chemin des accords	48
4.9. Entre les branches	49
4.10. Le coin des pros	50

Étape 5. Déplacements à gauche en ouv. moyenne 51

5.1. Quand le pouce est en ouverture moyenne	51
5.2. Crabe gauche et ouverture moyenne	52
5.3. Chemin des accords : crabe gauche en ouverture moyenne	53
5.4. Chemin des accords : passage du pouce 1 en ouverture moyenne	54
5.5. Chemin des accords : passage du pouce 2 en ouverture moyenne	55
5.6. Partitions en ouverture moyenne	56
5.7. Coordonner les deux mains	57
5.8. Partitions avec trois notes	58
5.9. Morceau : Le chevreuil dans la clairière — Chemin des accords	60
5.10. Le chevreuil dans la clairière	61
5.11. Morceau : La grâce du bouquetin — Chemin des accords	62
5.12. La grâce du bouquetin	63
5.13. Le coin des pros	64

Étape 6. Passage de l'index en ouv. moyenne 65

6.1. Quand le pouce est en ouverture moyenne	65
6.2. Passage de l'index 2 en ouverture moyenne	66
6.3. Chemin des accords : passage de l'index 2 en ouverture moyenne	67
6.4. Partition : passage de l'index 2 en ouverture moyenne	67
6.5. Coordonner les deux mains	68
6.6. Partitions : passage de l'index 2 en ouverture moyenne	69
6.7. Chemin des accords : passage de 3 en ouverture moyenne	70
6.8. Partitions : passage de l'index 3 en ouverture moyenne	70

6.9. Morceau : Le papillon bleu — Chemin des accords	72	
6.10. <i>Le papillon bleu</i>	73	
6.11. Morceau : Le papillon rouge — Chemin des accords	74	
6.12. <i>Le papillon rouge</i>	75	
6.13. Le coin des pros	76	
7. Quand la main s'envole		77
7.1. Les grandes distances entre les accords	77	
7.2. Vers la droite : l'envol guidé par l'index	77	
7.3. Vers la droite : l'atterrissage par l'index	78	
7.4. Le saut de l'index	78	
7.5. Coordonner les deux mains	79	
7.6. Morceau : La mésange et le papillon — Chemin des accords	80	
7.7. <i>La mésange et le papillon</i>	81	
7.8. Le coin des pros	82	
Étape 8. L'envol au ras des cordes		83
8.1. Vers la gauche : l'envol au ras des cordes	83	
8.2. Le saut du pouce	84	
8.3. Coordonner les deux mains	85	
8.4. Morceau : L'hirondelle — Chemin des accords	86	
8.5. <i>L'hirondelle</i>	87	
8.6. Le coin des pros	88	
Étape 9. Le 3 prend des responsabilités		89
9.1. Un autre rôle pour le 3	89	
9.2. Le majeur prend la responsabilité de l'index	89	
9.3. Changer l'appui sur la basse : entre index et majeur	90	
9.4. Entre stabilité et détente	90	
9.5. Passer d'un appui à un autre	90	
9.6. Comment dessiner et écrire cet appui sur le majeur ?	91	
9.7. Morceau : La danse de l'ours — Chemin des accords	92	
9.8. <i>La danse de l'ours</i>	93	
9.9. Le crabe droit avec l'ouverture en demi-position	93	
9.10. Morceau : La valse de l'écureuil — Chemin des accords	94	
9.11. <i>La valse de l'écureuil</i>	95	
Abréviations et glossaire		96
Sommaire		98