

## Exercices d'échauffement

**1**

T  
A  
B

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 5 4 3 2 5 4 3 2 5 4 3 2 5 4 3 2

T  
A  
B

5 4 3 2 5 4 3 2 3 4 5 6 3 4 5 6 3 4 5 6 etc, puis: 9 10 11 12 9 10 11 12 9 10 11 12 9 10 11 12

T  
A  
B

9 10 11 12 9 10 11 12 11 10 9 8 11 10 9 8 11 10 9 8 11 10 9 8 7 8 9 10 7 8 9 10 etc.

**2**

T  
A  
B

5 4 2 3 5 4 2 3 etc. 9 10 12 11 8 9 11 10 8 9 11 10 etc. etc. 1 2 4 3 1 2 4 3 etc. 10 9 7 8 10 9 7 8

**3**

T  
A  
B

5 3 4 2 etc. etc. 1 3 2 4

**4**

T  
A  
B

3 5 4 2 etc. etc. 1 3 4 2

**5**

T  
A  
B

4 3 5 2 etc. etc. 1 4 2 3

**6**

T  
A  
B

3 4 5 2 etc. etc. 1 4 3 2

### MODE D'EMPLOI :

L'exercice 1 donne la structure de tous les autres. Comprenez-en bien la logique.  
 1 doigt par case pour chaque série de 6 x 4 notes, puis démanché d'1 case.  
 Travaillez chaque exercice à tempo régulier, en veillant à l'égalité du son, à l'égalité des longueurs de notes (pas de silence).  
 L'index doit rester en place pour chaque série de 4 notes.  
 Travaillez en croches, puis en triolets.  
 Main droite : travaillez en aller-retour systématique du médiator, dans un sens (aller-retour), puis dans l'autre (retour-aller)  
 Puis, intégrez 1 hammering ou 1 pull-off en prenant soin de conserver l'alternance aller-retour du médiator.  
 Vous pouvez également pratiquer ces exercices en sautant une, puis 2 cordes (et pourquoi pas 3 ?)  
 Veillez à rester toujours en souplesse, dès que ça crispe, faites une petite pause.  
 Focalisez-vous sur 1 ou 2 exercices par semaine, pratiquez 10-15 mn par jour, au métronome, en notant les tempi.  
 Soyez exigeant sur la qualité de l'exécution.  
 Au bout de quelque temps, vous allez vous sentir beaucoup plus "frais" sur l'instrument...

merci à Pierre Cullaz et Marc Ducret