

2

TIERCE ET QUARTE

EXERCICES TECHNIQUES POUR PSALTÉRION OU CITHARE À ACCORDS



PAS À PAS

CATHERINE WEIDEMANN  
ÉDITIONS PSALMOS

# 1. PRÉSENTATION

La technique instrumentale du psaltérion ou de la cithare à accords est analysée minutieusement à travers plusieurs recueils d'exercices publiés sous le titre *Pas à Pas*. Toujours avec la même didactique, chacun explore un aspect particulier de l'interaction très fine entre la motricité, les canaux sensoriels et la musique.

*Pas à Pas 2* est le deuxième recueil qui présente une série d'exercices travaillant les intervalles de tierce et quarte entre deux doigts à travers huit tonalités et leurs relatives. Il est construit selon la même logique que *Pas à Pas 1*.

Un *presque-débutant* y trouve des exercices pas trop difficiles pour construire des bases solides. Un *avancé* peut trouver les éléments d'analyse de la technique qui lui permettent de mieux comprendre les lacunes de son jeu et de combler ainsi ses manques avec des partitions ciblées.

Il est possible de travailler ces exercices pratiques avec différentes techniques de jeu (buté ou tiré avec leurs variantes possibles), sans forcément connaître celle que j'utilise personnellement. Les explications didactiques concernant le mouvement et la souplesse du jeu ne sont alors pas toutes suivies.

Ceux qui souhaitent approfondir l'enseignement proposé peuvent prendre connaissance de deux autres ouvrages<sup>1</sup> auxquels il est très souvent fait référence :

*En chemin vers ton jeu - fiches techniques* (2008) présente une diversité de mouvements à disposition pour un jeu souple et détendu.

*Corps en jeu - une analyse corporelle de la technique du psaltérion ou de la cithare à accords* explique théoriquement la didactique utilisée dans les recueils *Pas à Pas*. Il sera publié en 2013.

---

1 WEIDEMANN Catherine, Éditions Psalms.

## 1.2. PROGRESSION ET DESCRIPTIFS DIDACTIQUES

Les exercices de ce recueil se regroupent en trois chapitres progressifs :

- *La tierce entre deux doigts* explore tout d'abord cet intervalle majeur et mineur sur une mesure à quatre temps. Le même exercice est repris avec des variations rythmiques qui, par des modifications progressives, permettent d'acquérir une meilleure dextérité de la main droite avec diverses coordinations de la main gauche.
- *La quarte entre deux doigts* explore ensuite cet intervalle selon le modèle de la tierce.
- *La dextérité des doigts* développe la rapidité et la coordination entre les deux mains, toujours avec les intervalles de tierce et quarte, mais sur une mesure à trois temps. Les variations rythmiques sont plus difficiles et nécessitent l'assimilation des deux chapitres précédents.

Chaque chapitre commence par un *descriptif didactique* qui analyse les mouvements en lien avec la musique, les canaux sensoriels, la respiration et la position corporelle devant l'instrument. En ce sens, il s'agit d'une méthode de travail qui propose de focaliser l'observation sur des éléments très précis.

Pour développer l'observation et se donner la chance et le temps de progresser, il s'agit de :

- Jouer ces exercices avec différents doigtés dans un esprit d'expérimentations et d'observations fines. L'observation est guidée par les questions suivantes : Qu'est-ce que je peux

SENTIR

VOIR

ENTENDRE

- Repérer les acquis sur lesquels de nouvelles compétences peuvent se construire. Sous forme de questions : Qu'est-ce que je peux

JOUER

RECONNAÎTRE

COMPRENDRE

- Résoudre les difficultés en expérimentant les solutions proposées ou en affinant l'observation pour mieux comprendre les erreurs.

Les *descriptifs didactiques* se terminent par quelques conseils pour ceux qui jouent avec la technique du buté. Il leur est recommandé de jouer avec les cinq doigts de la main droite et de rechercher le maximum de détente possible.

## 3. TIERCE ENTRE DEUX DOIGTS

### DESCRIPTIF DIDACTIQUE

Les exercices suivants permettent de travailler :

- L'écart de tierce mineure et majeure entre deux doigts
- Le déplacement latéral du bras droit sur un ton ou un demi-ton
- Le déplacement de la main gauche entre six accords
- La posture de base, la pulsation et la respiration
- L'anticipation
- Les variations rythmiques

Avant de commencer à jouer, être attentif à la position assise devant l'instrument, aux points d'appui, à la place du centre de gravité et à la fluidité de la respiration.

#### 3.1. LA TIERCE MINEURE/MAJEURE ENTRE DEUX DOIGTS



Repérer la tierce mineure / majeure sur la partition.

☞ Si la grandeur de la tierce n'est pas repérée facilement, préciser cet écartement par une couleur : jaune = grande tierce (majeure), bleu = petite tierce (mineure).

☞ Dans les diverses tonalités, bien repérer les notes altérées en fonction de l'armure, si possible sans devoir ajouter l'altération devant la note.



Jouer avec la flexion des doigts ou la supination<sup>1</sup>.

🕒 Pour les personnes ayant du rhumatisme dans les mains : un travail technique plus intensif peut occasionner des douleurs. ☞ Si c'est le cas : privilégier la supination. Être particulièrement attentif au minimum de force dans la main. Ne jouer ces exercices que pendant 5 minutes et augmenter progressivement le temps de travail. Avant et après chaque exercice, masser chaque articulation de la main, le poignet et le coude, voir même l'épaule et les cervicales (dans le sens de l'extrémité vers le cœur).



En travaillant l'intervalle de tierce entre le pouce et le majeur, rester

<sup>1</sup> Pour tous les mouvements de la main droite, se référer à *En chemin vers ton jeu*, pp. 29-37.



e - a - d - G - C - F

# Synchronisation avec un accord rythmé

$$\begin{array}{r} 2 \ 4 \quad 2 \ - \ 2 \\ 3 \ 5 \quad 3 \ - \ 3 \\ 1 \ 3 \quad 1 \ - \ 1 \end{array}$$

C G C F e  
 a d a G C  
 F e a G C  
 C G a e F  
 C G a d a  
 e F C G C

$$\begin{array}{r} 4 \ - \ 4 \\ 5 \ - \ 5 \\ 3 \ - \ 3 \end{array}$$

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. Présentation</b>	5
1.1. Des exercices pour quels instruments ?	6
1.2. Progression et descriptifs didactiques	7
1.3. Systématique des exercices	8
1.4. Systématique de l'écriture	8
1.5. Utilisation de symboles généraux	9
1.6. Méthode de travail avec les symboles	10
1.7. Derniers conseils pratiques	12
<b>2. Notation musicale</b>	13
2.1. Jeu et notation des accords	13
2.2. Jeu et notation de la main droite	14
2.3. Indications pour les cithares 7/7	15
<b>3. Tierce entre deux doigts</b>	17
3.1. La tierce mineure/majeure entre deux doigts	17
3.2. Le déplacement latéral du bras droit	19
3.3. Le déplacement de la main gauche entre 6 accords	20
3.4. La posture de base, le lien pulsation/respiration	20
3.5. L'anticipation	21
3.6. Les variations rythmiques	22
3.7. Conseils pour ceux qui jouent en buté	22
<b>4. Quarte entre deux doigts</b>	41
4.1. La quarte entre deux doigts	41
4.2. Le déplacement latéral du bras droit	42
4.3. Le déplacement de la main gauche	42
4.4. La posture de base, le lien pulsation/respiration	43
4.5. L'anticipation	44
4.6. Les variations rythmiques	44
4.7. Conseils pour ceux qui jouent en buté	45

<b>5. Dextérité des doigts</b>	63
5.1. La coordination gauche / droite	64
5.2. La posture de base, le lien pulsation/respiration	64
5.3. L'anticipation	65
5.4. Les variations rythmiques	65
5.5. L'endurance	65
5.6. La rapidité	66
5.7. Conseils pour ceux qui jouent en buté	67