



## Les 10 clés du jeu rapide ✈

1. Une technique de base correcte (bonne position du corps, des mains et prise du médiator).
2. Pratiquer des exercices efficaces (motifs, gammes, arpèges... ).
3. Utiliser le métronome.
4. S'exercer régulièrement et assidûment (programmes hebdomadaires & comptabilité).
5. Pratiquer l'endurance et la force dans les mains avec une guitare acoustique.
6. S'exercer sur un ampli aide à travailler la netteté du jeu et la propreté.
7. Un manche pour travailler partout, relaxer le poignet et développer force dans les doigts.
8. Une motivation en acier et un désir constant de progresser.
9. Des guitaristes de référence (à étudier) spécialistes du jeu rapide (J. Petrucci, P. Gilbert etc...)
10. De la patience.

---

## LA VITESSE EST UN SOUS-PRODUIT DE LA PRÉCISION

 En jouant de manière précise (motif/gamme) et avec **persistance**, la vitesse apparaîtra d'elle même.

---

### EN PRATIQUE

- Travaillez des **motifs avec peu de notes (3-8 notes) au métronome lentement**, aussi nettement et précis que possible. Faites des séries de 100-1000 répétitions. Augmenter progressivement le tempo sans jamais sacrifier la précision à la vitesse.
- Travaillez avec des **formes rythmiques variées** (croches ♪ ♪, double-croches ♪♪ ♪♪, sextolets, etc...) Soyez attentifs aux doigtés. Repérez quel doigt joue sur le temps et dans quelle direction le médiator attaque alors la corde. Veillez à répéter méticuleusement des formes parfaitement identiques.
- Travaillez avec **des doigtés différents**. Ceci vous permettra d'élargir votre zone de confort. Soyez très attentif au petit doigt main gauche qui doit atteindre la même dextérité que les autres doigts.

Concentrez vous sur **une seule technique à la fois**.

Ex: travaillez le Sweeping pendant 2 heures. Faites une pause.

Travaillez l'Aller-Retour pendant 2 heures. Faites une pause.

Travaillez le Legato pendant 2 heures.

Il n'est ni nécessaire, ni efficace de travailler toutes les techniques à la fois. Concentrez vous en premier sur les techniques qui vous motivent. Travailler par exemple 4 heures par jour le sweeping.

Tenez un carnet d'exercices ou un journal de bord. On obtient les meilleurs résultats en sachant ce qu'on a bossé exactement.

*Jouer de la guitare ≠ Travailler son instrument*

---

Soyez exigeants. Faites une autocritique constructive. Demandez vous (en pratiquant):

1. Est-ce que le rendu sonne fluide et régulier?
2. Où est-ce que j'entends des imperfections?
3. Que pourrais-je faire pour améliorer la qualité du rendu?

Chercher avec l'aide du métronome votre "breaking point": Le tempo maximum où les notes et le rythme sonnent parfaitement.

Enfin enregistrez vous ou filmez vous jouer vite et ralentissez la vitesse de lecture de moitié pour isoler et comprendre la nature des imperfections.

*⚠ Une douleur persistante au poignet ou à l'épaule ne disparaîtra pas en forçant l'entraînement. Faites une pause ou travaillez d'autres aspects utiles comme la théorie et l'oreille musicale.*

Pour un coaching personnalisé et des cours privés de guitare, contactez moi via mon site:

ROOGUITAR.COM

à bientôt!  
*Roo Chapus*