



# 5 EXERCICES POUR PROGRESSER

## À la guitare

Médiator Vert



Pratique ces 5 exercices quotidiennement, pour progresser à la guitare avec méthode et sérénité !

### Exercice 1 : Les cordes à vide

Fretboard diagram for Exercise 1 showing six empty strings (0 0 0 0 0 0).

Jouer chaque corde à vide en croches, en aller-retour, en montée, et en descente.

**But :**

- avoir un geste main droite propre
- obtenir un son propre lors du changement de corde
- mémoriser le nom des cordes.

### Exercice 2 : La gamme chromatique

Fretboard diagram for Exercise 2 showing a chromatic scale from 0 to 12 across all six strings (0 0 1 1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 12 12).

Sur une seule corde, jouer case par case de 0 à 12 puis revenir, au métronome de préférence.

**But :**

- synchroniser des deux mains
- régularité rythmique
- comprendre le concept de demi-tons
- obtenir un son propre, sans bavures.

### Exercice 3 : La rythmique Main Droite

Rhythmic patterns and fingerings for Exercise 3:

 ↓↑ ↓↑ ↓↑ ↓↑ ↓↑ 1 é 2 é 3 é 4 é ta ca ta ca ta ca ta ca	 ↓↑↓↑ ↓↑↓↑ ↓↑↓↑ ↓↑↓↑ 1234 1234 1234 1234 ta ca ta ca ta ca ta ca ta ca ta ca
--	---

Bloquer les cordes avec la main gauche, et enchaîner 1 mesure en croches, 1 mesure en double-croches.

Tester en aller-retours, et tout vers le bas.

**But :**

- acquérir un poignet souple
- se placer avec un timing
- réussir des doubles croches fluides
- contrôler le grain rythmique.

### Exercice 4 : L'Escalier

Fretboard diagram for Exercise 4 showing a staircase pattern across six strings (0 0 1 1 2 2 3 3 0 0 1 1 2 2 3 3 0 0 1 1 2 2 3 3 0 0 1 1 2 2 3 3 0 0 1 1 2 2 3 3).

Jouer les cases 0-1-2-3 sur chaque corde en enchaînant les cordes, uniquement vers le bas (downstroke).

Monter puis redescendre en retirant les doigts un à un.

**But :**

- coordonner la main droite/gauche
- bon positionnement des doigts
- travailler les écarts des doigts
- obtenir un son régulier et propre.

### Exercice 5 : Les repères

Fretboard diagram for Exercise 5 showing a sequence of notes across six strings (0 3 5 7 9 12 12 9 7 5 3 0).

Suivre les repères sur le manche, en ajoutant glissés, liaisons montantes (hammer-on) et descendantes (pull-off).

**But :**

- ancrer les repères visuels du manche
- renforcer les articulations des doigts - mieux contrôler l'attaque
- Assurer une bonne tenue et justesse des notes.