

## Comment planifier son temps?

Le programme fretboard.guitars est divisé en 4 modules de 28 jours permettant de structurer votre horaire dans un calendrier prédéfini dans lequel vous n'avez qu'à enchaîner les exercices et suivre les étapes recommandées pas à pas. Cependant, vous avez aussi à planifier votre journée afin d'optimiser votre processus d'apprentissage en intégrant à votre quotidien vos « devoirs et leçons ».

### IMPORTANT!

Le but de cet exercice n'est pas de vous imposer un horaire rigide, mais plutôt de vous faire prendre conscience des occasions autres qui vous permettront de poursuivre votre entraînement sans guitare. Vous utiliserez cet exemple de « tableau d'activités » à votre avantage pour soutenir votre apprentissage et votre entraînement à la guitare.

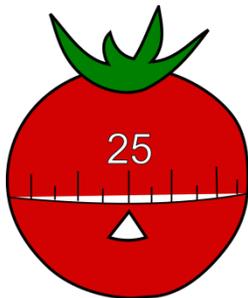
Voici ci-dessous, un exemple de planification journalière :

### Liste des activités quotidiennes :

(inscrire la date ou la journée de la semaine)

| Agenda quotidien                                | Les objectifs de la journée :  |                  | Exercice de la guitare | Faire les soins personnels, dormir, manger | Temps passé au travail ou en classe<br>Pauses prévues dans cette période d'activités | Temps perdu (bus, salle d'attente, etc.) | Faire les tâches domestiques | Période d'exercice physique | Autres activités au temps libre | Horaire de la journée |   |   |        |
|---|--|------------------|------------------------|--|--|--|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|---|---|--------|
|   | Mes objectifs de la journée sont les suivants  | temps en minutes |                        |  |  |  |                              |                             |                                 |                       |   |   |        |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre mes triades en position fondamentales sur les cordes 123</li> <li>Exercer mes gammes pentatoniques diagonalement</li> <li>Travailler la pièce... de mon répertoire</li> <li>Étudier la page... du livre « Text reading book in 4/4 »</li> </ul> | 60               | 60                     | 10h  | 7h30   | 60                                       | 90                           | 60                          | 120                             |                       |   |   |        |
| Étudier Fretboard.guitars                       | 25   | X                | NE RIEN PRÉVOIR ICI    |  |  |  |                              |                             | NE RIEN PRÉVOIR ICI             | 6 :30                 |   |   |        |
| Écouter mon répertoire                          | ?  |                  |                        |  |  |  |                              |                             |                                 | X                     | X | X | ?      |
| Faire l'exercice de l'horloge/manipuler le pick | 15   |                  |                        |  |  |  |                              |                             |                                 | X                     | X |   | 8 :00  |
| Travailler sur mon répertoire                   | 30   | X                |                        |  |  |  |                              |                             |                                 |                       |   |   | 19 :00 |
| Réviser Fretboard.guitars                       | 15   | X                |                        |  |  |  |                              |                             |                                 | X                     | X |   | 19 :30 |
| Étudier le rythme en 4/4                        | 15   |                  |                        |  |  |  |                              |                             |                                 | X                     |   |   | ?      |
|   |  |                  |                        |  |  |  |                              |                             |                                 |                       |   |   |        |
|   |  |                  |                        |  |  |  |                              |                             |                                 |                       |   |   |        |
|   |  |                  |                        |  |  |  |                              |                             |                                 |                       |   |   |        |

## La méthode de gestion du temps « Pomodoro »?



[Image par OpenClipart-Vectors Pixabay](#)

Pour ceux qui ont tendance à la procrastination, la méthode [Pomodoro](#)<sup>1,2,3</sup> favorise la concentration sur une tâche précise en la segmentant en de courtes périodes de temps. Le plus souvent, ces segments sont des périodes de 25 minutes entrecoupées par de courtes pauses de cinq minutes, dans le but d'éliminer les distractions et le manque de motivation. Ainsi, en utilisant cette méthode on peut réaliser une tâche fastidieuse de façon beaucoup plus efficace et avec plus de dynamisme.

Le plus important pour assurer l'efficacité de cette méthode, c'est d'éliminer toute distraction.

Le matériel requis :

- une minuterie ou une application dédiée à cet effet;
- une liste des choses à faire ou un plan d'étude détaillé;

La procédure à suivre :

- 1) Écrire les exercices à pratiquer ou la matière à étudier avec un temps déterminé pour chacun (pour un maximum de 25 minutes par période de travail);
- 2) Réglez le minuteur à 25 minutes;
- 3) Entreprendre les exercices ou l'étude sans interruption jusqu'à la sonnerie du minuteur, puis prendre une pause de 5 minutes;
- 4) Réaliser cette séquence quatre fois, et à la quatrième période de travail prendre une pause plus longue de 15 ou 30 minutes;
- 5) Si plus de temps doit être accordé aux études ou à l'entraînement, répéter ce cycle dans la journée.

---

<sup>1</sup> Francesco Cirillo, <https://francescocirillo.com/>

<sup>2</sup> Être plus efficace en utilisant la technique Pomodoro, Pauline Leblanc, 6 octobre 2021, Université de Sherbrooke, <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/actualites/soutien-apprentissage/details/46089>

<sup>3</sup> La technique Pomodoro, Andy Van Drom, publiée le 18 mars 2019, Proweb, <https://www.profweb.ca/publications/recits/la-technique-pomodoro>

### Formuler des objectifs clairs et mesurables

L'atteinte d'un objectif c'est plus qu'une destination, c'est une direction. Pour vous aider à bien tracer ce parcours, il vous est proposé d'établir vos objectifs selon le concept S.M.A.R.T.

Élaboré en 1954 par un certain Peter F. Drucker pour faciliter la gestion des entreprises, « S.M.A.R.T. » est l'acronyme de : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et défini Temporellement.

- Spécifique :

Le but devrait être axé sur l'accomplissement ou l'amélioration d'une chose en particulier. Par exemple, étudier le jour 1 du module 1 : la gamme majeure en DO sur la corde 3, les intervalles de quinte sur les cordes 1 et 3, et les triades en position fondamentale (1-3-5) sur les cordes 1, 2 et 3.

- Mesurable :

Comment savoir si l'objectif d'apprentissage a été atteint et qu'il est alors possible de passer à l'exercice suivant? Par exemple, dans le programme fretboard.guitars, il est demandé d'enchaîner les exercices de la journée pendant 3 minutes sur un tempo de 90 bpm avant de passer au suivant.

- Atteignable (Action) :

Quelles actions faut-il entreprendre pour atteindre ce but? Parmi les actions à entreprendre, la première est sans aucun doute de planifier un horaire journalier, hebdomadaire et puis mensuel. Pour des raisons pédagogiques, la matière à l'étude dans le programme fretboard.guitars est répartie sur une période de 28 jours. Cependant, selon le niveau de guitare de chacun, l'organisation de l'information et des actions peut-être modifié.

- Rattaché à votre contexte (Réaliste) :

Le but doit être réaliste, c'est-à-dire que l'action entreprise dans un délai choisi apportera le résultat escompté.

Il est probable que le programme établi sur fretboard.guitars soit trop facile ou trop difficile pour certains. Mais, celui-ci donne quand même un point de repère sur la quantité de travail qui doit être accompli. À partir de ce qui est proposé, chacun doit adapter le programme à son rythme d'apprentissage.

- Temporellement défini (Temps) :

À quel moment l'objectif sera-t-il atteint? Si, la façon dont les exercices sont répartis dans le programme fretboard.guitars ne permet pas d'accomplir les tâches demandées, alors, une autre date-butoir doit être définie.

Tableau de planification des objectifs S.M.A.R.T.

|          |   |
|----------|---|
| <b>S</b> | Que dois-je faire?                                      |
|          |   |
| <b>M</b> | Quelle mesure m'indiquera de passer à l'étape suivante? |
|          |   |
| <b>A</b> | Comment vais-je le faire?                               |
|          |   |
| <b>R</b> | Comment vais-je planifier mon agenda?                   |
|          |   |
| <b>T</b> | Quelle est ma date-butoir?                              |
|          |   |

### Qu'avez-vous vraiment besoin de connaître et de faire à la guitare?

L'intention derrière vos efforts est importante à définir. Comparativement au parcours qui mène vers une carrière professionnelle, la lecture de partition ne sera pas nécessaire pour celui ou celle qui désirent simplement jouer pour son plaisir.

Afin d'investir vos énergies au bon endroit, vous devez vous interroger sur le «pourquoi» vous voulez jouer de la guitare et prioriser en conséquence la matière à étudier et à travailler.

Débutez chaque journée en accomplissant une étape qui vous propulsera vers les objectifs souhaités. Ce temps que vous aurez consacré à votre passion pour la guitare vous apportera la satisfaction d'une journée bien remplie.

