

## Comment planifier son temps ?

Le site web fretboard.guitars est structuré selon 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 Pauses prévues dans cette période d'activités	Temps perdu (bus, salle d'attente, etc.)	Faire les tâches domestiques	Période d'exercice physique	Autres activités ou temps libre	Horaire de la journée
	temps en minutes		60	10h	7h30	60	90	60	120	
		<p>Mes objectifs de la journée sont les suivants</p> <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>								
Étudier fretboard.guitars	15		X	<b>NE PRÉVOIR ICI</b>					<b>NE PRÉVOIR ICI</b>	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	<b>NE PRÉVOIR ICI</b>						19 :00
Réviser fretboard.guitars	15		X	<b>NE PRÉVOIR ICI</b>		X	X			19 :30
Étudier le rythme en 4/4	15			<b>NE PRÉVOIR ICI</b>		X				?
				<b>NE PRÉVOIR ICI</b>						
				<b>NE PRÉVOIR ICI</b>						
				<b>NE PRÉVOIR ICI</b>						

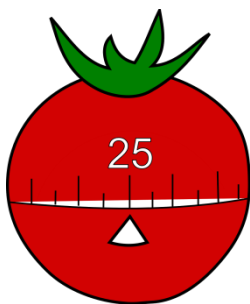
### QU'AVEZ-VOUS VRAIMENT BESOIN DE CONNAÎTRE ET DE FAIRE À LA GUITARE ?

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 désire simplement jouer pour son plaisir.

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

De plus, débutez chaque journée en accomplissant une étape qui vous propulsera vers les objectifs souhaités. Ces 25 minutes que vous aurez consacrées à votre passion pour la guitare vous apporteront la satisfaction d'une journée bien remplie.

### Vous connaissez la technique « Pomodoro<sup>1</sup> » pour la gestion du temps ?



[Image par OpenClipart-Vectors Pixabay](#)

Pour ceux qui ont tendance à la procrastination, la méthode [Pomodoro<sup>2</sup>](#) favorise la concentration sur une tâche précise en la segmentant en de courtes périodes de temps, le plus souvent en 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 : 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 pour une pratique sérieuse de la guitare :

- 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);
- réglez le minuteur à 25 minutes;
- entreprendre vos exercices ou votre étude sans interruption jusqu'à la sonnerie du minuteur, puis prendre une pause de 5 minutes;
- cette séquence peut être réalisée quatre fois, et à la quatrième période de travail vous pouvez prendre une pause plus longue de 15 ou 30 minutes;
- pour ceux qui doivent accorder plus de temps à leurs études, vous pouvez répéter ce cycle quatre fois dans la journée;

<sup>1</sup> <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/actualites/chroniques/soutien-apprentissage/soutien-apprentissage/article/30895/>

<sup>2</sup> <https://francescocirillo.com/>

