COMMENT PLANIFIER SON TEMPS ?

Le programme fretboard.guitars est divisé en 4 modules de 28 jours permettant de structurer l'horaire dans un calendrier prédéfini. Les termes « modules » et « jour », tels qu'employés dans les documents et sur le site web freboard.guitars, servent uniquement de balises pour organiser l'information et le contenu des cours. Le temps nécessaire pour assimiler les apprentissages et les compétences dépend entièrement du niveau de connaissance et des capacités d'apprentissage de chacun. Pour certaines personnes, ce temps peut largement dépasser la durée d'un « jour ».

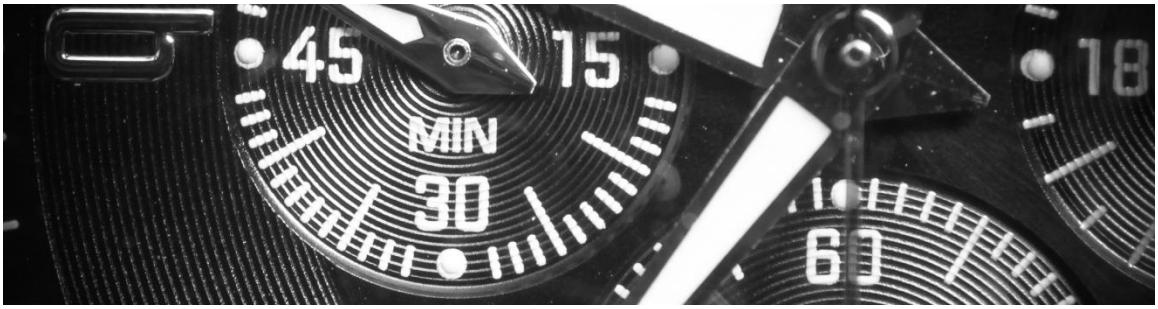

Image by Gabor Fejes from Pixabay

Les concepts proposés dans ce document sont inspirés du monde des affaires. Face à l'ampleur du travail à réaliser lorsqu'on étudie la musique, il est parfois nécessaire de procéder aussi par écrit pour sortir de la procrastination et passer à l'action.

Pour ce faire, trois méthodes complémentaires une à l'autre sont proposées :

- Le concept S.M.A.R.T.

  Pour bien comprendre le travail à faire.

- La planification journalière

  Pour trouver le temps de faire le travail.

- La méthode « Pomodoro »

  Pour que chaque instant passé à faire le travail soit efficace.

fretboard.guitars © 2017-2025
Tous droits réservés | All rights reserved
Les Éditions Self-Made-Man | Self-Made-Man Editions

LE CONCEPT S.M.A.R.T.

L'atteinte d'un objectif c'est plus qu'une destination, c'est une direction. Pour bien tracer ce parcours, il est proposé d'établir des 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.

TERMES	DÉFINITION
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 sur les cordes 1, 2 et 3 : 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).
Mesurable	On doit avoir des repères mesurables pour savoir si l'objectif d'apprentissage a bien été atteint avant de conclure que l'on peut passer à l'exercice suivant. Par exemple : soit en se donnant le défi d'exécuter un exercice choisi pendant 3 minutes sur un tempo de 60 à 90 bpm, ou soit en le répétant 3 fois sans faute. C'est seulement une fois que l'exercice est accompli correctement et sans erreur que l'on peut progresser en vitesse ou passer à l'étape suivante.
Atteignable (Action)	Quelles actions on doit entreprendre pour atteindre ce but ? Parmi les actions à entreprendre, la première est de planifier un horaire journalier, hebdomadaire et puis mensuel. Il est possible l'organisation du temps soit chamboulée par des d'imprévus. Dans ce cas, les objectifs ne doivent pas être abandonnés, mais seulement déplacés dans son horaire. Peu importe l'imprévu (sauf une urgence!), l'objectif doit rester la priorité.
Rattaché à son contexte (Réaliste)	L'objectif doit être réaliste; c'est-à-dire que l'action entreprise dans un délai choisi apportera le résultat souhaité. Il est probable que le programme établi sur freboard.guitars soit trop facile pour certains ou trop difficile pour d'autres. Ce qui est présenté est un point de repère sur la quantité de travail à accomplir. À partir de ce qui est proposé, chacun doit adapter le programme à son rythme d'apprentissage.
Défini temporellement (avoir une date butoir)	À quel moment l'objectif sera-t-il atteint ? Le programme fretboard.guitars est présenté selon un agenda défini. L'important est de définir des dates-butoirs pour chaque étape du programme.

fretboard.guitars © 2017-2025
Tous droits réservés | All rights reserved
Les Éditions Self-Made-Man | Self-Made-Man Editions

Les objectifs S.M.A.R.T de ma journée

(inscrire la date ou la journée de la semaine)

S	Qu'est-ce qu'il y a à faire ?
M	Quand passer à l'étape suivante ?
A	Comment le faire ?
R	Quand le faire ?
T	Pour quand ça doit être terminé ?

fretboard.guitars © 2017-2025
Tous droits réservés | All rights reserved
Les Éditions Self-Made-Man | Self-Made-Man Editions

LA PLANIFICATION JOURNALIÈRE

Le but de la planification journalière est de s'imposer un horaire à respecter. De plus, planifier la journée permet de prendre conscience des occasions autres durant lesquels il est possible de progresser à la guitare, même si on n'a pas d'instrument sous la main.

Exemple de planification journalière :

PLANIFICATION DE MA JOURNÉE _____
(inscrire la date ou la journée de la semaine)

Mes objectifs de la journée : Module 1 - Jour1 : - Étudier gamme majeure et les nuances sur la corde 3 - Étudier intervalles de quinte sur les cordes 1 et 3 - Étudier les triades en position 1-3-5 Étudier la cadence II-V-I Improviser sur la cadence II-V-I Étudier les rythmes funk préparatoires Étude « Play that funky music »		**➡ Quand dans la journée ? ➡**	Entrainement à la guitare	Dormir, manger, Faire les soins personnels	Au travail, en classe	Temps perdu : bus, en attente, etc.	Faire les tâches domestiques	Période d'exercice physique	Loisir et divertissement	Horare de la journée
		Temps en minutes	60	10 h	8 h	60	60	60	120	
Ce que j'ai à faire	1. Étudier Module 1 - Jour1	20	X							6h 30
	2. Étude des rythmes préparatoires	5	X			X				
	3. Étudier la cadence II-V-I	5	X							
	4. Improviser sur la cadence II-V-I	10	X							
	5. Écouter « Play that funky music »	10						X	X	19h
	6. Étude « Play that funky music »	10	X							
	7. Exercice de l'horloge					X				8h
	8. Visualiser la séance d'entrainement					X				
	9.									
	10.									
	11.									
	12.									

fretboard.guitars © 2017-2025
Tous droits réservés | All rights reserved
Les Éditions Self-Made-Man | Self-Made-Man Editions

LA MÉTHODE « POMODORO »

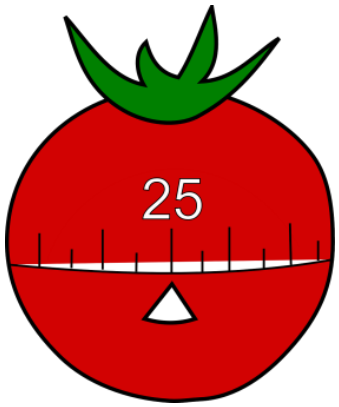

Image par OpenClipart-Vectors de Pixabay

Développée dans les années 1980 par un certain Francesco Cirillo[1], la méthode « Pomodoro » est une technique qui permet d'avoir une meilleure gestion de son temps. Cette méthode est principalement enseignée chez les gens d'affaires, les entrepreneurs, les étudiants de niveau collégial ou universitaire, mais elle convient aussi parfaitement aux musiciens.

Cette méthode permet de profiter de l'effet « début — fin » des répétitions en favorisant quelques courtes pratiques, réparties sur différents moments de la journée.

Pour ceux qui ont tendance à la procrastination, la méthode Pomodoro[2],[3] 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.

Pour assurer l'efficacité de cette méthode, il est important d'éliminer toute distraction. Donc, pas de courriel ni de réseau sociaux lorsqu'on s'entraîne à la guitare.

Le matériel requis :

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

---

[1] *https://francescocirillo.com/*

[2] *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*

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

fretboard.guitars © 2017-2025
Tous droits réservés | All rights reserved
Les Éditions Self-Made-Man | Self-Made-Man Editions

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.

EN CONCLUSION

L'intention derrière les efforts est importante à définir. Comparativement au parcours qui mène vers une carrière professionnelle, la lecture à vu n'est peut-être pas nécessaire pour celui ou celle qui désirent simplement jouer pour son plaisir. Afin d'investir l'énergie au bon endroit, il est bon de s'interroger sur le « pourquoi » vouloir jouer de la guitare. Et prioriser en conséquence la matière à étudier et à travailler.

Aussi, il est important de commencer la journée par une activité d'apprentissage significative. Ce temps consacré à la guitare, si minime soit-il, apporte la satisfaction d'une journée bien remplie.

fretboard.guitars © 2017-2025
Tous droits réservés | All rights reserved
Les Éditions Self-Made-Man | Self-Made-Man Editions