

COMMENT SE PRÉPARER POUR S'ENTRAÎNER À LA GUITARE ?

Il n'existe pas de statistiques officielles qui précisent le nombre de guitaristes gauchers versus le nombre de guitaristes droitiers. Selon différentes sources consultées sur le Web, on estime que 90 % des guitaristes seraient droitiers. Pour cette raison, l'ensemble du contenu développé sur fretboard.guitars s'adresse aux guitaristes droitiers.



Image par [StockSnap](#) de [Pixabay](#)

Avec le temps, s'entraîner quotidiennement à la guitare peut apporter son lot d'inconforts. Et si on n'en tient pas compte, c'est la qualité de l'entraînement et les résultats qui en sont affectés. Pour éviter cela, ce document expose les bases à connaître et à respecter pour que les séances d'entraînement ne deviennent pas des séances de torture.

PRENDRE UNE BONNE POSTURE

Peu importe le style musical joué, la posture suggérée dans le cadre du « Programme d'entraînement à la guitare » est la même pour tous.

Lorsque l'on débute à la guitare, on doit s'adapter à l'instrument. Si au cours de l'entraînement on ressent des inconforts, l'esprit est préoccupé par ceux-ci et l'attention nécessaire à la qualité de l'entraînement est affectée. Dans ce cas-là : soit se réinstaller ou soit prendre une pause.

Pour avoir une posture adéquate, il faut une chaise droite confortable et un repose-pied ou tout autre objet pouvant supporter le pied gauche. Il est important de prendre la posture devant un miroir pour être en mesure de se corriger.



Larry Jacobsen
Classical 04 — Classical guitar posture
<https://www.flickr.com/photos/ljguitar/3231961856/in/photostream>

La posture classique pour les guitaristes droitiers :

- Assis sur le bord de la chaise avec le dos bien droit;
- Le dos de la caisse de la guitare est légèrement incliné vers l'arrière, reposant sur l'abdomen;
- Les jambes sont légèrement écartées pour laisser de la place à la guitare;
- La jambe gauche doit être surélevée sur un repose-pied;
- La guitare reposant sur la cuisse gauche pour une meilleure stabilité;
- La tête du manche de la guitare est au même niveau que l'épaule gauche;
- Le dos est maintenu droit;
- Le tout en étant ferme, stable et détendu.

Lorsqu'on débute une activité comme jouer de la guitare, tout semble difficile; même, tenir l'instrument sur soi. Il est important d'apprendre à détendre les muscles du haut du corps pour éviter de développer des tensions douloureuses au niveau des omoplates ou du cou, mais aussi pour focaliser l'effort musculaire sur le mouvement nécessaire.

PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

Comme on peut le constater, la guitare est asymétrique. Contrairement à un piano, la touche de la guitare est irrégulière : les écarts entre les barrettes vont en décroissant du haut vers le bas et la base du manche est plus large qu'en haut. Avant de jouer de la guitare, il faut en premier lieu apprivoiser l'instrument.

Prendre conscience de son corps signifie « savoir où on est » par rapport à l'instrument. En prenant la posture classique avec la guitare, on ferme les yeux quelques instants pour identifier les inconforts, les corriger et s'assurer que tout le corps est bien détendu; même la mâchoire. Il faut prendre le temps de sentir la position du dos, du cou, de la tête, des épaules, des coudes, des mains, des doigts, des pieds et des jambes. Une fois que tout cela est fait, on est alors prêt à commencer l'entraînement. Ce processus préparatoire aide à prendre conscience de la « sensibilité proprioceptive ».

LA PROPRIOCEPTION

La « proprioception » implique le synchronisme d'un ensemble de structures corporelles qui permet de jouer de la guitare les yeux fermés et sans fausses notes. Ainsi à travers l'entraînement, on effectue un processus de « programmation neuromusculaire » qui, par les différents systèmes de mémoire, inscrit dans l'inconscient la séquence des mouvements qui doit être réalisée à la guitare. Éventuellement avec la répétition, ces mouvements conscients se transformeront en réflexe tout comme l'est devenue la marche, la conduite automobile ou toute autre activité pour laquelle on est maintenant habile.

En portant une attention soutenue à ce que l'on fait, on programme les mouvements avec précision et fluidité; obtenant en récompense un son bien défini.

LA RÉPÉTITION DES EXERCICES

Certains enseignants rapportent qu'il faut exécuter un mouvement 5 000 fois avant qu'il soit bien intégré. Ceci est en partie vrai, mais cette affirmation nécessite cependant quelques précisions.

Si on s'exerce avec attention en visualisant au préalable le mouvement, celui-ci peut se maîtriser en quelques minutes. Par contre, lorsqu'on s'exerce de façon inconstante, différentes possibilités sont programmées dans les systèmes de mémoire. Selon l'état émotif dans lequel on se trouve lors d'une prestation, celui-ci peut influencer le jeu en « pigeant au hasard » dans les multiples possibilités inscrites. Ces phénomènes ne sont pas des erreurs, mais de mauvaises programmations.

Ce qui nécessite les 5 000 répétitions et plus, c'est le maintien des acquis et le perfectionnement de tous les systèmes participant au mouvement en question. En révisant quotidiennement les exercices avec attention et constance, l'habitude permet de parfaire son art, cristalliser l'information dans les systèmes de mémoire, améliorer le synchronisme et la fluidité des mouvements. Ceci en développant toutes les aptitudes musculaires et neurologiques requises à l'exécution du jeu.

Toutefois, il faut savoir que ce n'est pas normal pour le corps de performer à la guitare. Cette aptitude s'acquière et se maintient par un entraînement quotidien. Il faut donc s'attendre à travailler sa technique tous les jours pour maintenir les acquis.