



# **LES 4 FONDAMENTAUX POUR TOUT DÉBUTANT**

**ET LES BONNES HABITUDES  
À PRENDRE DÈS LE DÉBUT**

**PDF RÉCAPITULATIF DE LA VIDÉO 1**







# À QUI S'ADRESSE CE PDF

Bonjour à tous c'est Alexandre, bienvenue dans cette série de vidéos et dans ce présent PDF de la première vidéo.

Si vous êtes un vrai débutant en guitare, que vous n'avez jamais joué (ou presque !) alors suivez bien les vidéos de cette série.

Nous allons d'abord parcourir les premières bases à la guitare pour être sûrs de prendre les bonnes habitudes dès le début.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur l'équipe, [rendez-vous ici !](#)

Ce livret PDF est offert par le site de La Guitare en 3 Jours dans le cadre d'une série de 3 vidéos de la formation en ligne. Vous pouvez le partager, il est libre de diffusion. Vous ne pouvez par contre pas le modifier ni le réutiliser sur un support commercial ou non sans autorisation de ©La Guitare en 3 Jours.

© La Guitare en 3 Jours [alexandre@laguitareenligne.com](mailto:alexandre@laguitareenligne.com) [www.laguitareen3jours.com](http://www.laguitareen3jours.com)





## 4 FONDAMENTAUX POUR TOUT DÉBUTANT EN GUITARE

Ils sont importants si vous voulez vous mettre à la guitare dans de bonnes conditions.

---

# 01

---

### LE PLAISIR

Vous devez suivre une approche qui s'adapte à vous et à votre rythme, cela ne doit pas être une contrainte bien au contraire.

J'ai déjà vu des élèves qui s'arrachent les cheveux en jouant de la guitare et ce n'est clairement pas le but, ça doit toujours être sympa et agréable pour vous, en toutes circonstances

# 03

---

### LE CONFORT AVANT TOUT

Pour apprendre correctement, vous devez respecter votre corps, par ce que la pratique de la guitare, c'est comme un sport, et cela sollicite plein de muscles dans vos mains, vos poignets, et vos bras. Pour éviter d'avoir mal partout, c'est très important d'adopter dès le début les bonnes postures et les bons gestes.

# 02

---

### ALLIER PRATIQUE ET THÉORIE

Ne soyez pas inquiet par la théorie. Cela peut donner l'impression parfois d'être un peu étouffant, mais vous n'avez pas besoin de vous plonger des heures dans la théorie. Ce qui compte, c'est de jouer !

# 04

---

### SOYEZ BIENVEILLANTS AVEC VOUS-MÊME !

Cela veut dire : ne soyez pas trop sévères avec vous-même ! C'est un piège trop fréquent, cela arrive souvent que des débutants s'autocritiquent trop.

Acceptez de faire des erreurs, parce qu'on ne peut pas apprendre à marcher sans tomber ! Les résultats seront là en pratiquant de la bonne façon



## COMMENT TENIR CORRECTEMENT SA GUITARE

(CLASSIQUE, FOLK ET ÉLECTRIQUE)

VOICI UNE DESCRIPTION DES DIFFÉRENTS TYPES DE GUITARES ET LES POSTURES LES PLUS COURANTES. PRIVILÉGIEZ LE CONFORT AVANT TOUT !



### LA GUITARE CLASSIQUE

Elle se distingue par ses cordes en nylon, un manche un peu plus large que les autres. Ses cordes sont très agréables à jouer. Le son est généralement doux et chaud.



### LA GUITARE FOLK

Elle se distingue par ses cordes en métal, un manche plutôt fin comme les électriques. Le son sera plutôt brillant, et les cordes peuvent faire un peu plus mal aux doigts au début.

## LES CRITÈRES FONDAMENTAUX DE LA BONNE POSTURE POUR LA CLASSIQUE ET LA FOLK

Référez-vous à la vidéo pour visualiser les points suivants :

Posez votre guitare sur votre jambe droite (si vous êtes gauchers avec une guitare pour gauchers, c'est la jambe gauche). La guitare ne doit pas pencher vers l'avant ou l'arrière. Posez votre bras droit sur le côté de la guitare, et votre bras doit être détendu.

2 tests pour vous assurer que la guitare est bien en place :

- Vérifiez qu'elle soit bien stable, c'est-à-dire calée entre votre jambe droite et votre bras droit. Vous pouvez vérifier cela en tapotant sur le manche avec votre main gauche
- Vérifiez si vous pouvez bien bouger ou balancer votre bras droit sans sentir de gêne, si c'est le cas, alors c'est bon !



## LA GUITARE ÉLECTRIQUE

Elle se distingue par ses cordes en métal (proches voir identiques aux cordes des guitares folk), un manche plutôt fin et dont les cases supérieures à la 12ème sont nettement plus accessibles. Des micros amplifient le son via un ampli. Tous les sons sont possibles en fonction du modèle et de l'amplification : clair, chaud, claquant, saturé (le son du rock ou du hard rock).

*Il existe plusieurs modèles de guitares électriques, parmi les plus courants on retrouve la forme de guitare dite Stratocaster comme dans l'exemple ci-dessous.*



*De gauche à droite : la position «assise», et la posture «debout»*

Pas de remarques particulières quant à la posture assise : vous devez vous sentir à l'aise dans vos déplacements avec la main droite.

Pour la posture debout, ce qui compte c'est votre confort personnel : testez différentes hauteurs avec la sangle afin de trouver celle qui vous convient le mieux. Tant que votre corps reste droit et que cela ne vous tire pas dans le bras ou dans le dos, alors c'est bon





## COMMENT BIEN POSITIONNER SA MAIN GAUCHE

CETTE POSTURE CONCERNE LA MAIN GAUCHE SI VOUS ÊTES DROITIERS, OU LA MAIN DROITE SI VOUS ÊTES GAUCHERS.

Cette posture concerne la main gauche si vous êtes droitiers, ou la main droite si vous êtes gauchers. La posture de la pince est capitale pour jouer de la guitare dans les meilleures conditions, non seulement pour des raisons de confort mais également pour obtenir le meilleur son. Les éléments qui composent cette posture sont précis. Tout d'abord, veillez à bien plier le poignet et à avoir votre pouce impérativement tendu au dos du manche, plus ou moins vers le milieu.



Ensuite il y doit toujours y avoir un écart entre votre pouce / index et le manche de la guitare, afin de vous assurer que votre main soit à l'aise pour sa balader sur le manche. En effet, votre main gauche ne doit jamais tenir le manche, car votre guitare doit déjà être calée entre votre jambe droite et votre bras droit.



Cette posture va vous permettre de bien appuyer avec le bout des doigts pour obtenir le meilleur son possible. Vous devez plier vos doigts au niveau des phalanges afin de vous assurer qu'une partie de vos doigts ne touche pas sans faire exprès d'autres cordes, ce qui reviendrait à étouffer leur son

# COMMENT BIEN FAIRE SONNER UN ACCORD ?

EXEMPLE AVEC LE MI MINEUR

VOYONS DE QUELLE FAÇON LES CORDES SONT NUMÉROTÉES.  
EN GUITARE, LA CORDE LA PLUS AIGÛE EST LA 1ÈRE CORDE, ET LA  
CORDE LA PLUS GRAVE LA 6ÈME CORDE :

**Nous allons tout d'abord, voyons de quelle façon les cordes sont numérotées.**  
En guitare, la corde la plus aigüe est la 1ère corde, et la corde la plus grave la 6ème corde :



Chaque corde à un nom qui correspond à une note.  
De la plus grave à plus aigüe, voici leur nom :

6ème : Mi  
5ème : La  
4ème : Ré  
3ème : Sol  
2ème : Si  
1ère : Mi

Cela nous donne de la plus grave à la plus aigüe : Mi La Ré Sol Si Mi !

**C'EST PARTI POUR UN PREMIER ACCORD !**

L'accord de Mi mineur s'écrit comme ceci : Mi m Et dans l'écriture anglo-saxonne : Em

## MI MINEUR (EM) : LA POSITION DES DOIGTS ET LA GRILLE D'ACCORD



Veillez à bien positionner vos doigts comme sur la deuxième image à droite et non comme celle de gauche :

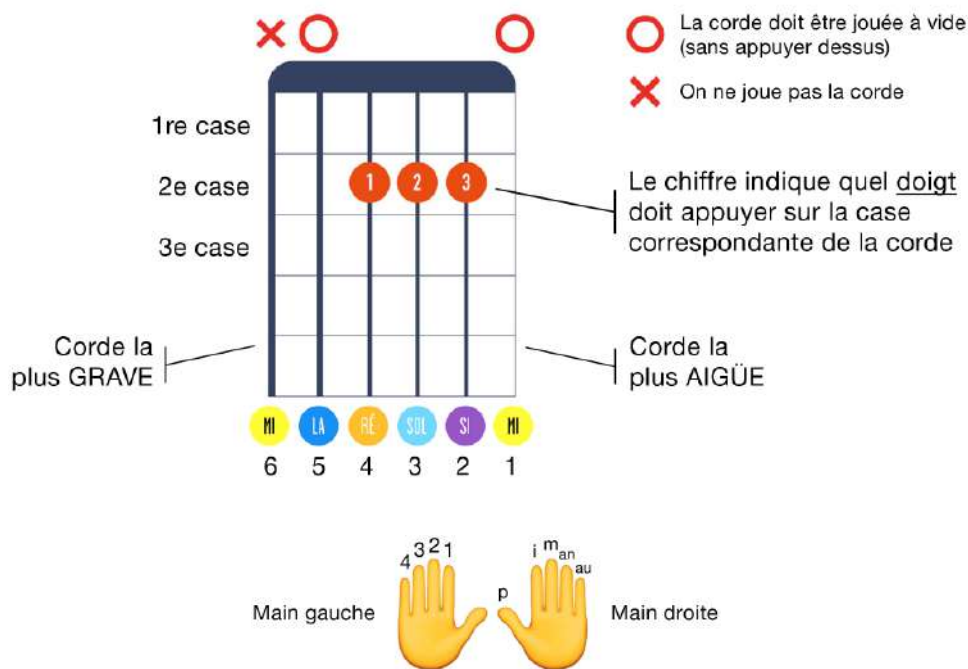
Si votre annulaire (le troisième doigt) étouffe sans faire exprès la 3ème corde, ce n'est pas grave pour l'instant. Essayez quand même dès maintenant de plier le plus possible vos doigts au niveau des phalanges afin d'éviter ceci.

Veillez à bien positionner vos doigts le plus possible à droite de la case, de votre point de vue, tout en gardant une posture confortable. Par exemple cela est facile à réaliser pour l'annulaire (le troisième doigt), mais moins évident pour le majeur (le deuxième doigt). **Etre ainsi proche de la frette (la petite barrette de métal) sans être dessus permet d'avoir le meilleur son possible et d'éviter au maximum que la corde ne frise (c'est à dire pour éviter un son un peu étouffé).** Jouez bien toutes les cordes pour cet accord.



# COMMENT LIRE UNE GRILLE D'ACCORD ?

LA NOTATION SUIVANTE EST LE VISUEL LE PLUS COURANT UTILISÉ POUR ÉCRIRE UN ACCORD.



La notation des accords est différente en France et dans les pays Anglophones. Pourquoi connaître les deux notations ? Parce que la notation dite “Notation anglo saxonne” est celle utilisée par convention sur la quasi-totalité des partitions que vous allez découvrir.

La notation anglo saxonne utilise les lettres de l’alphabet, et la lettre “A” débute sur notre “La” :



## QUEL DOIGT POUR QUELLE NOTE SUR LA GRILLE D'ACCORD ?

Le dessin des mains ci-dessus nous indique comment nommer nos doigts pour jouer de la guitare. Les doigts de la main gauche sont, contrairement à ceux de la main droite, nommés par des nombres. Parfois, certaines partitions indiquent quel doigt doit être utilisé pour jouer une note. *Si vous êtes gaucher, inversez simplement les informations.*

## COMMENT BIEN FAIRE SONNER L'ACCORD DE LA MAJEUR ?

Nous l'écrivons simplement : La

Et dans l'écriture anglo-saxonne : A

Veillez à bien positionner vos doigts comme sur l'image à droite ci-dessous, et non comme celle à gauche :



Il est normal d'avoir les trois doigts "collés" dans cette posture. Si votre annulaire (le troisième doigt) touche et donc étouffe sans faire exprès la 1ère corde, ce n'est pas très grave pour l'instant, nous allons peaufiner cela avec la pratique.

Jouez à partir de la 5ème corde (vous ne jouez donc pas la 6ème corde, car elle est indiquée par une croix sur la grille d'accord).





## LES BASES DU RYTHME : LE MOUVEMENT DE L'ALLER

Le mouvement de "l'aller" est le mouvement vers le bas.

Pour le pratiquer, étouffez vos cordes avec votre main gauche (ou droite si vous jouez sur une guitare pour gauchers), et touchez simplement les cordes, sans appuyer, pour volontairement avec un son "sec".

Voici les éléments à bien avoir à l'esprit pour bien maîtriser ce mouvement de la façon la plus naturelle possible :

- Votre main droite doit être complètement relâchée, sans aucune tension.
- L'impact des cordes doit se faire principalement avec votre majeur et votre annulaire, et l'index en option. Le petit doigt n'est pas utilisé dans ce mouvement.
- L'impact des cordes se fait avec vos ongles, même s'ils sont coupés courts.
- Le mouvement vient principalement du poignet, et un peu de votre bras.
- L'impact doit être sec, l'idée étant de jouer les cordes en même temps.

Après avoir suivi les instructions de la vidéo, pratiquez maintenant ce mouvement sans réfléchir, de la manière la plus spontanée possible.

Et faisons le playback ensemble sur des 4 temps avec l'accord de Mi m, puis avec le La.

Nous verrons ce mouvement avec un médiator par la suite.



*Si vous jouez avec une guitare électrique, cela revient exactement au même, pratiquez-le de la même façon.*

## LES BASES DU RYTHME : COMMENT BIEN GÉRER LES TRANSITIONS

A vous de pratiquer les enchaînements entre les accords de Mi m et de La.

PRENEZ VOTRE TEMPS !

Pour l'instant, l'objectif est de s'ancrer de bonnes habitudes pour passer d'un accord à l'autre, en faisant le moins de mouvements possible.

Nous pouvons aussi appeler cela faire de l'économie de mouvements. Veillez à bien rechercher à faire des mouvements les plus fluides possibles entre les accords, tout doucement, en vous calant sur un 4 temps comme décrit dans la vidéo.

C'est comme cela que vous allez **développer votre mémoire musculaire, qui peut être aussi liée à la mémoire du toucher.**

Cette mémoire est très importante, car dans peu de temps, lorsqu'elle sera rodée, vos doigts iront directement se positionner sur les bonnes cases lorsque vous allez vouloir jouer un accord, et ce sans réfléchir.

Et surtout, n'oubliez pas de bien respirer lorsque vous jouez. Cela amènera de la détente dans votre corps et dans votre esprit. Jouer en apnée, ce n'est pas possible !





## FAISONS LE POINT SUITE À CE COURS

C'était simple ? Alors assurez-vous de garder toutes ces bonnes habitudes dont on a parlé avant qu'on aille plus loin ensemble dans la prochaine vidéo.

C'était complètement nouveau pour vous ? Alors prenez déjà le temps de bien refaire les gestes doucement.

Faisons le point par rapport à là où vous en êtes, et je vais vous dire ce que vous pouvez faire pour vous améliorer :



**1/ Si vous avez déjà une guitare, et que vous arrivez à faire deux trois accords mais pas encore un morceau, mais que le rythme ça vous pose un souci :**

C'est déjà bien, vous avez surtout besoin de fortifier les bases avec un peu de structure pour vraiment vous concentrer sur le rythme et vraiment jouer des morceaux.

**2/ Si vous avez aussi une guitare, mais qu'elle vous sert de décoration dans votre chambre ou salon, et vous ne savez pas du tout comment la faire sonner. Et vous vous dites : "ah quand même, j'aimerais bien jouer un peu" :**

Dans cette situation y'a rien de mieux qu'un accompagnement pas à pas et à votre rythme pour garder la motivation. Nous allons continuer à aller plus loin dans la vidéo 2, elle arrivera dans quelques jours dans votre boîte email !

**3/ Et enfin si vous n'avez pas de guitare, et vous ne savez pas laquelle choisir, ce qui est tout à fait normal au début :**

Vous pouvez avoir accès à tous mes conseils pour un achat à la fin de ce livret PDF.

Dans les prochaines vidéos, nous irons encore plus loin dans les bases de la pratique de la guitare, nous ferons notamment **des exercices de rythme**.

**SURVEILLEZ BIEN VOTRE BOÎTE EMAIL !**

Vous ferez aussi connaissance de deux personnes qui ont comme vous démarré de zéro et qui vont vous raconter leur progression, ils ont vécu des obstacles que vous rencontrez peut-être aujourd'hui. Bonne guitare à vous,

Alexandre de la Guitare en Ligne

*PS : mes élèves sont toujours accompagnés dans leur apprentissage, posez-moi vos questions sous les vidéos dans l'espace commentaires !*

*PS2 : je vous envoie très bientôt la vidéo 2 pour aller plus loin ensemble, à très vite !*

**AVANT DE VOUS REVOIR POUR LA VIDÉO 2, VOICI TOUS MES CONSEILS POUR VOTRE ACHAT DE GUITARE SI VOUS N'EN AVEZ PAS ENCORE UNE.**

Cliquez sur l'image ci-dessous pour accéder à la vidéo (ou cliquez ici) :



**Vous trouverez sur la page suivante une fiche récapitulative que vous pouvez imprimer pour être sûr(e) de ne pas vous tromper en boutique !**

**De nombreux critères permettent de distinguer une bonne guitare d'une moins bonne, et voici quelques points essentiels sur lesquels vous devez porter votre attention avant un achat.**

**Tous ces critères sont applicables autant pour une guitare classique, folk ou électrique.**

Ce livret PDF est offert par le site de La Guitare en 3 Jours dans le cadre d'une série de 3 vidéos de la formation en ligne. Vous pouvez le partager, il est libre de diffusion. Vous ne pouvez par contre pas le modifier ni le réutiliser sur un support commercial ou non sans autorisation de ©La Guitare en 3 Jours.

© La Guitare en 3 Jours alexandre@laguitareenlign.com www.laguitareen3jours.com





## LES CONSEILS D'ALEXANDRE

### 1. L'esthétique

La guitare doit vous plaire ! Quels modèles vous attirent le plus ? Ne soyez pas trop exigeants non plus pour une première guitare, mais vous aurez sûrement déjà des préférences.

### 2. Les frettes de la guitare

L'aspect visuel des frettes déjà a son importance : sont-elles déformées par endroits ? Voire rouillées ? Est-ce qu'elles "accrochent" quand vous passez votre doigt dessus ?

### 3. Les cordes frisent-elles ?

Une note qui frise a un son étouffé. Essayez de nombreuses cases de la guitare pour constater si elles frisent ou non. Demandez au vendeur de le faire pour vous. Si elle ne frise pas du tout (ou vraiment à peine), si chaque note est bien audible, alors c'est parfait.

### 4. Les mécaniques de la guitare

Une bonne mécanique tourne facilement, sans saccade. Vous ne devriez pas rassembler toutes les forces de votre corps pour arriver à les tourner.

### 5. Le son de la guitare

Voici le seul critère subjectif ! On peut parler de textures, de couleurs, de la présence marquée de graves ou d'aigües, etc. A vous de voir : testez, écoutez, comparez différentes guitares. Demandez au vendeur de vous jouer la même mélodie sur plusieurs guitares pour comparer.

### 6. Pour l'achat d'une guitare électrique

Testez tous les points précédents avec votre guitare débranchée. Les meilleurs micros du monde ne pourront jamais sauver une guitare qui ne sonne déjà pas bien débranchée.

### 7. Les prix

- Achetez votre guitare dans une boutique ... d'instruments de musique !
- N'achetez pas une guitare à moins de 100 euros, vous le regretterez. Entre 100 et 150 euros il est possible de trouver de bonnes guitares mais il faut avoir l'œil, discutez bien avec le vendeur.
- Entre 150 et 200 euros, vous commencez à avoir des instruments de qualité, toutes marques confondues.

**\* TOUS CES CRITÈRES SONT APPLICABLES AUTANT POUR UNE GUITARE CLASSIQUE, FOLK OU ÉLECTRIQUE.**

