



Rock Hero  
Club

# Rock Hero Club

***Année 1, Volume 1.***

***Le repérage, une question de schéma***

***Les 3 séquences de base sur gamme mineure naturelle.***

***Les 10 plans du mois, dans le style de Joe Bonamassa***

***Le Backing Track du mois, dans le style de Joe Bonamassa ( modern blues rock ).***

***Le mode aélien : explications théorique et technique***

***Le programme du mois et les 3 niveaux d'approche***

***Le challenge du mois***

***La stratégie de progrès du mois : visualisation et mindset***

***Accords : le dictionnaire pra(gma)tique partie 1***

***Si vous ne faites que ça, voici les deux choses à travailler tous les jours.***

## Les 9 exercices du mois et leur programme de travail

Lorsque vous abordez des exercices, organisés ou isolés, il est très facile de passer en mode "pilote automatique". Vous y perdez une importante notion, qui est celle de focus mental. Si vous êtes concentré sur votre travail, et exigeant, vous pourrez obtenir des résultats infiniment plus importants qu'en ne faisant que "répéter le mouvement". Il est important de vous focaliser sur certains aspects précis de ce que chaque exercice propose de vous faire travailler, au delà de leur "famille" générale. Un exercice de legato peut aider à préparer d'autres choses selon comment on l'approche, un exercice d'aller retour peut vous aider à apprendre plus rapidement certains doigts de gamme, etc... selon votre niveau actuel, comment vous aborder les exercices est au moins aussi important que combien de temps vous les travaillez et quels exercices vous travaillez. La qualité donne des résultats au delà du temps et de la sélection.

Voici comment déterminer votre niveau de travail technique et sur quoi vous focaliser en fonction :

### **Niveau débutant - intermédiaire débutant :**

Vous pouvez jouer l'exercice mais vous avez besoin de plusieurs répétitions pour le mettre "sous les doigts", vous devez vous y prendre à plusieurs reprises pour caler l'exercice au métronome, ou vous ajustez l'exercice progressivement jusqu'à qu'il se cale et tout changement de tempo ou arrêt demande à recaler l'exercice, et même à tempo bas vous faites de temps en temps des erreurs. Focalisez vous sur la mise en place, la qualité d'exécution, oubliez la vitesse pour le moment. Gardez vos gestes les plus économes possibles, main gauche comme main droite, n'exagérez aucun mouvement. Relaxez vous, et articulez chaque note de façon à maximiser leur rendu et la qualité sonore et de votre jeu. A ce niveau, c'est la qualité qui prime, et l'attention doit se focaliser sur le rendu et l'optimisation/qualité du geste technique.

### **Niveau intermédiaire :**

Vous pouvez caler les exercices au métronome à vitesse raisonnable, vous faites une erreur de temps en temps, mais ce n'est pas régulier. Vous avez du mal à passer certains niveaux de tempo au métronome, par exemple 125 en double croche, mais certains exercices sont faciles à jouer à tempo soutenu lorsque le métronome n'est pas actif. Votre focus devra être sur la relaxation et le forçage de paliers. Pour cela je vous invite toujours jouer environ 10% en dessous de votre niveau de "maintenance". Par exemple, si vous êtes capable de jouer un exercice à 114bpm, travaillez le systématiquement autour de 104bpm et toutes les 4 ou 5 sessions, oubliez le métronome et poussez l'exercice à son maximum à tempo libre. Vous allez faire des erreurs, mais vous aurez signalé à votre système nerveux qu'il va falloir combler l'espace... ATTENTION : appliquer cette stratégie à niveau débutant ou intermédiaire-débutant est une garantie de catastrophe.

### **Niveau avancé :**

Caler les exercices quasiment immédiatement au métronome ne pose pas de souci, vous devez simplement les développer sur quelques jours pour atteindre un tempo au delà de 130. Les erreurs sont rares, et vous avez une articulation propre et intelligible. A ce niveau, focalisez vous sur l'optimisation, la définition et l'articulation. Vous pouvez également travailler sur des variations dynamiques en cours d'exercice ou des combinaisons de division du temps.

Evidemment, poussez tous les tempos au maximum utile, idéalement au delà de 180 en double croche et 120 en sextolets ( 220 et 160 pour les metalleux, on vous avait prévenu de plutôt faire du Blues ) pour construire une marge de sécurité.

Ceci étant posé, voici le programme de 9 exercices. Pour 45 minutes quotidiennes, travaillez chaque exercice pendant 3 minutes, non stop, tout en contrôle selon les modalités indiquées pour votre niveau global. Cela devrait représenter environs 30-32 minutes pleines. Passez en plus 6 minutes sur votre expressivité ( voir article dans ce numéro ), puis travaillez l'intégration d'une gamme avec un plan sur le backing track pendant les quelques minutes restantes. Pour une heure, ajoutez 10 minutes d'exercices sur un outil mélodique ( comme la gamme mineure étudiée dans ce numéro ), et 5 minutes de travail du repérage. Si il vous reste de la motivation, amusez vous avec le backing track et travaillez votre groove en jouant les rythmiques.

## **Etude de style : Joe Bonamassa**

Contexte et outils.

Le backing track du mois est inspiré des heavy blues qu'on retrouve chez Joe Bonamassa, mais également chez d'autres groupes de blues rock comme ZZ Top, Eric Clapton, Rival Sons ou encore Leslie West. Pour rendre justice à ce style, 3 aspects de votre jeu doivent être sous contrôle :

Votre attaque de main droite : pas d'approximation, votre jeu doit transpirer la confiance.

Votre placement rythmique : même en lead, jouer avec le temps et groover est une absolue nécessité

Votre expressivité : un bend à côté, un vibrato douteux, et votre jeu paraîtra plusieurs niveaux en dessous de ce qu'il propose. Ne négligez surtout pas cet aspect. Allez lire l'article à ce sujet dans ce numéro, et au boulot la dessus !

La tonalité des 10 plans est Em/E aélien, pour s'adapter au backing track et à la tonalité du mois.

Voir le PDF spécifique pour les transcriptions.

## La capacité de développement : Une vue de l'esprit.

Et si votre capacité de progresser à la guitare n'était qu'une simple question de posture mentale ?

Il existe une manière très simple de réaliser TOUS vos projets, objectifs, de dépasser vos challenges... Vous l'avez sans doute déjà fait... au moins en rêve.

Ne vous êtes vous jamais réveillé le matin après avoir littéralement « vécu » un rêve, pour vous soumettre à la dure loi du réveil matinal ?

Est-ce que ce rêve ne semblait pas tellement réel que vous pouviez sentir, toucher, voir aussi clairement que si aviez été en pleine journée ? Sinon pourquoi les cauchemars feraient-ils si peur si on y croyait pas pendant qu'on les expérimente ? Cet état peut-être utilisé pour vous aider à progresser.

En effet, il est très compliqué pour notre cerveau de faire la différence entre l'expérience vécue et l'expérience imaginée avec grande concentration. J'entends bien que « jouer comme Steve Vai » et « imaginer jouer comme Steve Vai » sont deux choses qui peuvent paraître radicalement différentes, mais elles ne sont pas si éloignées que cela pour deux raisons principales.

- Steve Vai ( ou tout autre guitariste qui vous décroche la mâchoire ), pour arriver à son niveau a **nécessairement dû croire** qu'il pourrait arriver à ce niveau.
- Steve Vai ( ou tout autre... ) a nécessairement créé les conditions psychologiques propices à son développement.

La bonne nouvelle c'est que ces deux leviers vous sont immédiatement disponibles.

Vous pouvez DÈS À PRÉSENT passer quelques minutes par jour à vous imaginer très clairement et aussi intensément que possible en train de jouer au niveau que vous désirez. Regardez un clip sur youtube de votre guitar-hero préféré et imaginez vous ( fermez les yeux pour cela ) à sa place en train de jouer. Essayez de faire cela quelques minutes avant d'entamer votre séance d'exercices quotidiens.

Avant d'attaquer les quelques exercices qui vous posent le plus de problèmes, passez quelques secondes à vous imaginer ( littéralement comme si vous vous observiez d'un œil externe ) en train de parfaitement réaliser l'exercice à votre vitesse cible du jour... Résultats garantis...

## **Comment un simple exercice à faire n'importe où peut vous aider à régler vos problèmes de rythme... bienvenue dans La pyramide du temps.**

Cet exercice très simple consiste à jouer toutes les divisions du temps de la ronde au sextolet de manière continue sur un tempo donné. On choisit une note et on commence par jouer des rondes ( 4 temps ), puis des blanches ( 2 temps ), des noires ( 1 temps ), des croches (  $\frac{1}{2}$  temps ), des triolets (  $\frac{1}{3}$  de temps ), des doubles croches (  $\frac{1}{4}$  de temps ), et enfin des sextolets (  $\frac{1}{6}$  de temps ), si possible sans s'arrêter en cours d'exercice.

Le tempo du métronome devra être réglé bas ( autour de 60 bpm ) sous peine de souffrir après le triolet pour les débutants. Les plus avancés pourront de permettre d'aller jusqu'à 140 en sextolet ( voire au delà, mais ça représente déjà de belles vitesses ). Si cet exercice vous paraît difficile du fait que vous n'arrivez pas à vous repérer au métronome, tapez le temps avec votre pied ou votre main au début et comptez tout haut les divisions ( sans les jouer à la guitare ).

Par exemple, si vous butez sur les triolets, alors comptez

**1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3**

ou le temps tombe sur le « 1 » systématiquement et le comptage s'effectue régulièrement. Une fois ceci maîtrisé, essayez de reporter cet exercice à la guitare en marquant le temps « 1 » uniquement et en comptant à voix haute mais sans jouer le reste.

Finalement, une fois le temps marqué et le comptage vocal régulier et instinctif, jouer le motif en triolet en le comptant à voix haute en même temps. Cela peut prendre un petit moment, mais ce simple exercice vous donnera la maîtrise des divisions du temps tellement utile pour la suite.

### **Le mode Aéolien.**

Le mode aéolien est conçu sur le 6<sup>e</sup> degré de la gamme majeure. Lorsqu'on harmonise la gamme en tierces relatives, en tonalité de SOL, les notes obtenues sont mi, sol et si ( les notes de la gamme de sol majeure sont Sol La Si Do Ré Mi Fa# ), correspondantes à une triade mineure de Mi, ou un accord de Mi Mineur. Les notes du mode sont évidemment les mêmes que celle de la gamme de Sol majeure, simplement jouées sur un accord de Mi Mineur. Le mode aéolien est donc un mode mineur, et même c'est LE mode mineur puisque son autre label est "gamme mineure naturelle", communément appelée "relative mineure", relative à sa gamme majeure associée, ici SOL.

Commencez par apprendre le doigté en 3 notes par corde donné ci dessous, puis identifiez le doigté sur une octave afin de trouver vos repères sur le reste du manche en suivant le schéma des octaves présenté dans le chapitre sur le repérage pentatonique et appliquez le même principe d'adaptation.

Ensuite travaillez la séquence 1 sur une octave avant de la développer sur l'ensemble du schéma, attention à surveiller votre précision et votre sens d'attaque.

Puis passez à la séquence 2 avec les mêmes contraintes. Utilisez un métronome à toutes les étapes.



Appliquez également l'exercice proposé dans la partie "programme technique" du magazine.

Musical notation for Schéma E Aéolien. The top staff is in treble clef, 3/4 time, with a key signature of one sharp (F#). It features a sequence of notes with triplets and a final sharp sign. The bottom staff is a guitar TAB with fret numbers: 12-14-15, 12-14-15, 12-14-16, 12-14-16, 13-15-17, 14-15-17.

Schéma E Aéolien

Musical notation for Séquence #1. The top staff is in treble clef, 4/4 time, with a key signature of one sharp (F#). It features a sequence of notes with triplets. The bottom staff is a guitar TAB with fret numbers: 12-14-15, 12-14-15, 12-14-15, 12-14-15, 12-14-15, 12-14-15, 14-15, 12-14, 15, 12-14-16, 12-14-16, 12-14-16, 14-16, 12-14.

Continuez jusqu'à la fin du schéma

Séquence #1

Musical notation for Séquence #2. The top staff is in treble clef, 4/4 time, with a key signature of one sharp (F#). It features a sequence of notes with triplets. The bottom staff is a guitar TAB with fret numbers: 12-15-14, 12-15, 14-12-15-14, 12-15, 14-12-16-14, 12-16, 14-12-16-14, 13-16, 15-13-17-15, 14-17, 15-14-17.

Séquence #2

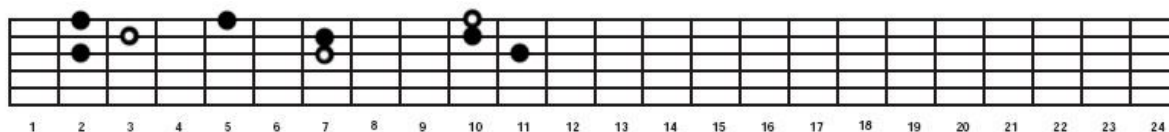
## Les doigtés de triades fondamentaux

### afin de se construire un vocabulaire d'accords facilement

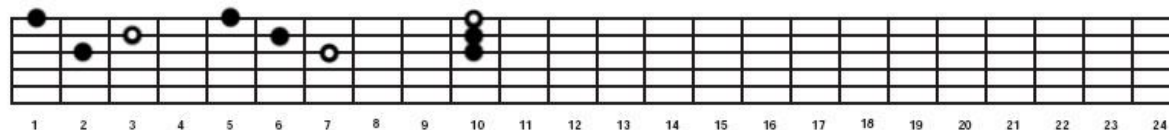
Afin de développer une compétence maximum sur ce sujet, il est conseillé de comprendre la construction des accords plutôt que de simplement les apprendre mécaniquement. Cela vous permettra d'assimiler de nouveaux accords rapidement sans trop y passer de temps. Cela facilitera également votre accès à l'improvisation, la créativité, l'arrangement, les covers, la mémorisation et l'analyse de morceaux, la compréhension des progressions... Commencez par mémoriser ces doigtés en Ré, puis apprenez à les déplacer en vous challengeant pour trouver toutes les formes possibles autour d'une tonique piochée au hasard... ce n'est pas si simple initialement, et une fois acquis, c'est pour la vie.

La tonique des triades est cerclée en blanc.

Triade majeure :

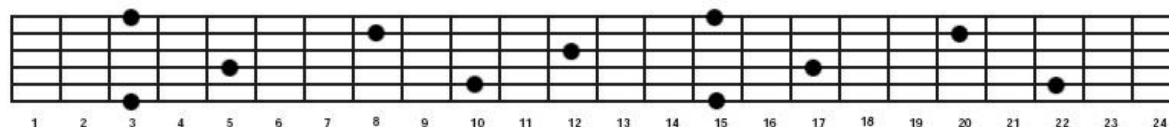


Triade mineure :



### Se repérer facilement grâce au schéma d'octaves.

Apprenez simplement ce schéma, puis déplacez le sur une différente tonique afin de travailler progressivement sur l'ensemble des tonalités possibles.





## **Le challenge du mois :**

Trouvez 5 morceaux dont vous adorez le solo ET la rythmique principale qui va derrière, isolez 5 plans choisis parmi cela et apprenez et pratiquez les, ainsi que la rythmique, de manière ultra qualitative au point de pouvoir les faire sur un backing track.