

Plans de Travail **Développement** **MAXIMUM!**

I Définir des objectifs.

Ne pas naviguer à vue. Simplement sélectionner des exos ou apprendre des morceaux **ne suffit pas pour créer un style propre ou atteindre ses objectifs** quels qu'ils soient. On se retrouve bloqué assez rapidement avec une bonne dose de frustration.

Prendre le temps de réfléchir pour définir un ensemble d'objectifs : maîtriser l'improvisation en blues, développer son aller-retour, connaître parfaitement les 7 positions de la gamme majeure, comprendre et savoir appliquer les gammes harmonisées, développer son jeu en octaves, intégrer les triades dans son jeu en solo, improviser dans le style d'un de vos guitaristes favoris, développer son jeu linéaire... bref tout est possible.

Chaque objectif fera l'objet d'une ou plusieurs parties du plan.

Les objectifs pourront être variés, et relever de plusieurs angles possibles, par exemple être capable de jouer des séquences sur gamme majeure en double croche à 140 à la noire et savoir utiliser les 5 positions de la pentatonique en improvisation blues, mais plus les objectifs seront nombreux, moins il sera aisé de les atteindre.

Pour être vraiment efficace un plan de travail doit avoir si possible des objectifs convergents, au moins temporairement.

Un plan de travail n'est de toute façon pas fixe. Il va évoluer dans le temps, de manière cyclique, afin d'atteindre de nouveaux caps, qui donneront à leurs tours de nouveaux objectifs. Par exemple, après avoir maîtrisé l'improvisation blues, l'intégration du mode dorien dans l'improvisation blues en pentatonique serait un objectif secondaire intéressant.

Par contre, **attention à ne pas avoir d'objectifs flous type :** je veux pouvoir être polyvalent, arriver à jouer ce que j'entends, ou devenir un bon guitariste.

Si vous voulez une réponse précise, posez une question précise. Si vous recherchez un résultat précis, alors vous devrez avoir une approche précise.

On ne réussit pas un gâteau au chocolat avec une recette de plan aux pruneaux.

II Analyser un contenu.

Il va falloir définir pour chaque objectif, **les modalités de développement.**

Chaque objectif va avoir un ensemble de sous-modalités précis convergents vers la réalisation du but recherché :

Exemple : pour improviser blues en pentatonique/blues, apprendre les 5 positions de gamme pentatonique/gamme blues, maîtriser les déplacements verticaux, horizontaux, en octaves, en 3 notes par corde, repérage de notes cibles, apprentissage de plans typiques, créations de plans persos, travail de l'expressivité, compréhension de l'harmonie impliquée, développement technique sur les positions, travail spécifiques de l'indépendance en aller-retour, en legato, étude de styles de guitaristes spécialistes, le jeu en triades, les double-stops...

Chaque sous-ensemble peut se travailler individuellement ou être intégré à des exercices développant plusieurs facultés en simultanément.

Une fois le contenu du projet bien défini, alors un ordre de priorité doit se mettre en place.

Développer sa **technique.**

Apprendre **les composants du jeu ciblé** : les gammes, arpèges et accords.

Les techniques **d'expressivité** (bends, vibratos, glissés...)

Des **applications** (plans, solos, grooves)

Les **techniques spécifiques**... (en blues les tirés et les double-stops par exemple)

Les **techniques annexes** (chicken-picking ou extensions tapées et sweeps spécifiques par exemple)

Une fois ce contenu défini, on passe à la sélection d'exercices et à leur arrangement.

III Sélection et arrangement.

Chaque sous partie devra faire l'objet d'une **pratique spécifique**, organisée dans un module de travail.

Chaque module de travail, peut durer 15, 20, 25 ou 30 minutes et contient entre 3 et 6 exercices.

Par exemple, un module de 30 minutes sur le travail de la pentatonique peut contenir 6 exercices de 5 minutes chacun.

Un exercice d'apprentissage de la gamme en vertical
un exercice de déplacement horizontal
un exercice en séquence de 3
un exercice en séquence de 6
un exercice en déplacement par octaves
un exercice en séquence sur deux positions.

Sur un module de 15 minutes, on enlèvera 3 exercices, mais **la durée de chaque exercice ne changera pas**. La seconde partie pourra être travaillée un autre jour pour alterner les modules.

5 minutes est une durée suffisante pour travailler correctement, mais pas trop longue pour **ne pas perdre sa concentration**.

La variété et la fréquence sont les deux paramètres les plus importants pour maintenir des progrès constants, pas la durée.

On progressera plus de 6 expositions de 5 minutes à un exercice que d'une unique séance continue de 30 minutes.

Un plan de travail complet contient entre 3 et 8 modules, pour durer entre 45 minutes et 4 heures. La moyenne devrait se situer entre 1 et 2 heures de travail quotidien.

Je ne recommande pas les plans de travail très longs qui ne sont pas tenables sur le long terme.

IV systématiser une pratique.

L'aspect le plus important de votre pratique **n'est pas sa durée. C'est sa qualité.**

Travailler **45 minutes par jour très précisément** est infiniment plus productif que travailler 3 heures sans objectif précis, sans vrai projet, deux fois par semaine.

Si vous n'avez pas la possibilité de travailler 1 heure, **alors travaillez 2 fois 30 minutes. Créez pour vous-même les conditions qui vous permettront de progresser.** Ne laissez pas un emploi du temps contraignant vous bloquer.

Travaillez aussi proprement que possible. Votre cerveau n'analyse pas de manière qualitative votre opinion de votre pratique. Si vous ratez votre exercice 50% du temps, vous avez simplement appris à mieux rater votre exercice. Vous n'avez pas progressé qualitativement.

La partie la plus importante de ce cours est que définir des objectifs précis est la phase la plus importante.

Si cette phase vous pose des problèmes, alors laissez là à quelqu'un d'autre. C'est là que le professeur intervient. Si vous voulez des résultats, et que vous organiser est un gros problème, **faites appel à un prof compétent ([lire mon article à ce sujet](#)).** C'est encore la meilleure méthode pour ne pas se tromper.

Merci de votre confiance et à très bientôt j'espère.

Musicalement

Chris

NOTES