

Partie III : la position des mains

Avoir Une **bonne Position**,
Un Atout Pour Un Jeu



Fotolia@Katajudit

Facile et Efficace

Table des matières

Mentions légales	3
Introduction	3
La main droite	4
La main gauche	6
Exemples de mauvaises positions :	8
Appuyer sur une corde	9

Mentions légales

Ce guide est gratuit et ne peut être vendu.
Vous pouvez le transmettre par mail ou l'offrir en téléchargement sur votre site à condition de ne pas le modifier et de le transmettre dans son intégralité.

Introduction

La position des mains, bras et avant-bras est tout aussi importante qu'une tenue correcte de la guitare.
Plus vos mains pourront faire des mouvements naturels, mieux ce sera.
Moins elles serviront à tenir ou retenir la guitare, plus elles seront libres pour le jeu.
Sauf exception, les mains ne touchent pas la guitare.

La main droite

Par convention, la main **droite** désigne la main qui met en vibration les cordes. Si vous êtes gaucher **et** que vous avez inversé votre position, vous devez donc traduire "droite" par "gauche" et vice versa.

Si vous jouez avec un médiator ou en battement (toutes les cordes ensemble), la main reste dans le prolongement de l'avant-bras. Le poignet et l'avant-bras ne touchent pas la table de la guitare mais en sont proches. Le poignet reste souple pour pouvoir bloquer les cordes si nécessaire (Palm Mute par exemple).



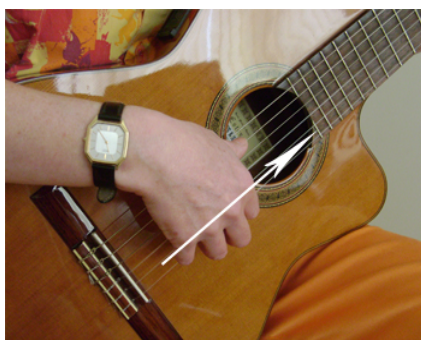
Le médiator se tient fermement mais sans crispation entre le pouce et l'index. Une petite pointe dépasse.



Si vous jouez aux doigts, le poignet est relâché et arrondi pour permettre aux doigts de remonter naturellement **vers l'intérieur** de la main. Il faut que tous les doigts soient en contact avec les cordes avec la même position de main (pas une position quand vous jouez avec l'index, le majeur, l'annulaire, et une autre position quand vous jouez le pouce). Si le poignet est trop près de la table d'harmonie, le pouce est gêné dans ses mouvements. S'il est trop loin de la table, le pouce n'atteint pas les cordes. Le poignet n'est donc pas collé à la table d'harmonie.



Avec une position correcte de la main, la ligne des articulations doigts-main est parallèle aux cordes.



Si le poignet et la main sont bien détendus, le pouce se trouve naturellement vers l'extérieur. Vu du dessus, le pouce et l'index forment un petit triangle.



La main gauche

Par convention, la main **gauche** est celle qui appuie sur les cordes. Elle a donc besoin d'une certaine force pour bien bloquer les cordes mais aussi d'agilité pour se déplacer le long du manche ou changer rapidement de position (si vous êtes gaucher, vous avez un net avantage...sauf si vous avez inversé votre guitare).

Il faut bien reconnaître que ces deux qualités, force et agilité, font défaut à la plupart des guitaristes débutants...puisque'ils sont droitiers !

Si vous êtes un « pur » droitier avec une main gauche vraiment faible, renforcez la par tous les moyens : utilisez votre main gauche au maximum, entraînez-vous à prendre divers objets avec les doigts de la main gauche, faites quelques exercices de renforcement et d'agilité.

La position de la main gauche va dépendre du type de guitare sur lequel vous jouer.

Mais, quelque soit le type de guitare, une bonne position de la main gauche se caractérise par :

- ◆ une facilité de déplacement le long du manche pour la main
- ◆ une totale liberté de mouvement pour les doigts
- ◆ une attitude physiologiquement correcte de l'ensemble du membre supérieur "bras-avant-bras-poignet-main-doigts"
- ◆ la possibilité de réaliser les techniques les plus avancées (barrés, coulés etc) sans devoir changer la position de la main.

Pour la guitare classique (à cordes de nylon), la position de la main gauche est assez stricte. Tout simplement parce que le manche est large. Une mauvaise position entraîne une fatigue importante de la main et empêche la réalisation de certaines techniques (barré, coulés etc).

- ◆ Si on imagine une ligne au milieu du manche, le pouce se place sur cette ligne ou en dessous. Il ne dépasse pas. Il est perpendiculaire au manche et ne se plie pas. Il sert à stabiliser la main et ne serre pas le manche.



- ◆ La main est totalement **décollée** du manche
- ◆ La ligne formée par les articulations "doigts-main" est parallèle au manche.



- ◆ Les doigts sont pliés vers les cordes dans un arrondi naturel. Ils sont au-dessus des cordes, légèrement écartés les uns des autres pour être en face de « leur » case (jeu en position).
- ◆ Le coude gauche ne s'éloigne pas du corps.

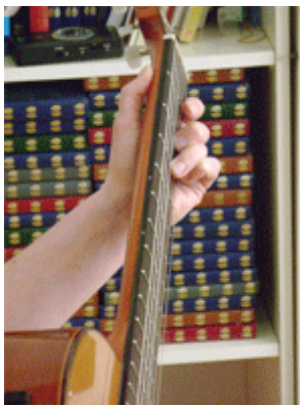
Pour une guitare à cordes métalliques, le manche est plus étroit. Le pouce dépasse donc assez naturellement. Le manche est aussi plus bombé (pour une guitare acoustique) : c'est presque une "invitation" à venir le poser dans la paume de la main. **Attention cependant** : il est impossible de faire un barré avec une main collée au manche (quelque soit le type de guitare)! Comme pour la guitare classique, la règle générale est de jouer avec la main décollée du manche.

Mais il y a des exceptions :

- ◆ quand on utilise le pouce pour appuyer certaines notes de basse
- ◆ quand on utilise le pouce pour étouffer les cordes basses
- ◆ pour réaliser un "bend"

Pour ces techniques bien particulières, la main est alors "agrippée" au manche.

Exemples de mauvaises positions :



La main est collée au manche, les doigts ont peu de place pour bouger et sont crispés.



L'axe de la main n'est pas parallèle au manche. L'index et le majeur peuvent atteindre les cordes sans problème, l'annulaire doit se tendre et le petit doigt, même tendu ,est trop "court".

Appuyer sur une corde

Pour appuyer sur la corde, il faut placer le **bout du doigt**, (pas le gras du doigt trop mou) juste avant la barrette (ou frette). Si le doigt est au milieu de la case, la note risque fort de grincer, s'il est sur la barrette, elle sera étouffée. Le doigt est arrondi et appuie avec la dernière phalange bien perpendiculaire au-dessus de la corde (pour ne pas toucher la corde inférieure). Courage ! Au début, cela fait mal, après quelques semaines, des cals se forment et vous pourrez jouer autant que vous voulez.



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les poser sur le blog dans "contact" ou par mail à pascale.delaveleye@gmail.com .