

BLUES EN LA : DE L'ÉCHAUFFEMENT À L'IMPROVISATION EN 10 FICHES

La suite du pack Blues en Mi, dans la tonalité de La

Un parcours en 10 fiches, entièrement en La, pour aller de l'échauffement à l'improvisation sur la grille de blues de 12 mesures (A7, D7, E7).

10 fiches · niveau 1 à 3 · à votre rythme

Affichage optimisé pour liseuse 7 pouces (Kobo, Kindle, Boox...), lisible aussi sur téléphone et tablette.

POURQUOI CE PACK

Ce guide reprend la logique du pack Blues en Mi, dans la tonalité de La : la même grille de 12 mesures (A7, D7, E7) et la même gamme pentatonique mineure en position 1, décalée de cinq cases, à la case 5 au lieu des cordes à vide. Rester dans une seule tonalité du début à la fin évite de se disperser : une grille, une gamme, et toutes les fiches qui s'appuient dessus. Le passage de Mi à La est aussi instructif : les trois accords A7, D7 et E7 se jouent en position ouverte, alors que la gamme monte à la case 5 — la gamme suit la tonalité, pas la position des accords. L'ordre est voulu : on délie la main, on installe la grille (rythme, changements, paume), on apprend la gamme et un riff, puis on termine par un lick de fin, les arpèges et l'improvisation. Le piège classique est d'improviser avant que la grille soit sûre : ici, elle passe d'abord.

LE PARCOURS EN 10 FICHES

01 Échauffement — chromatique sur la corde de La

NIVEAU 1 · POP

Délier les doigts sur la corde de La avant de jouer, dans la tonalité du guide.

02 Blues en La (12 mesures) — rythmique

NIVEAU 1 · BLUES

Poser un gratté régulier sur les 12 mesures de la grille, sans encore chercher la nuance.

03 Blues en La (12 mesures) — changement d'accords

NIVEAU 2 · BLUES

Les vrais changements d'accords A7, D7, E7 : la fluidité avant la vitesse.

04 Blues en La (12 mesures) — grattés étouffés

NIVEAU 2 · BLUES

Passer au gratté percussif : la paume étouffe, la grille reste la même.

05 Gamme pentatonique de La mineur — position 1

NIVEAU 3 · ROCK

La position 1 de la pentatonique mineure de La, à la case 5 : la même forme que la version en Mi.

06 Gamme pentatonique de La mineur — travail de la descente

NIVEAU 2 · ROCK

Jouer la gamme uniquement en descendant, pour ne plus dépendre de la montée.

07 Riff Aller-retour complet — La mineur

NIVEAU 3 · BLUES

Un riff complet qui parcourt toute la position 1, en croches.

08 Lick de fin — La mineur

NIVEAU 2 · BLUES

Une phrase courte pour conclure, qui se pose deux fois sur la fondamentale de La.

09 Blues en La (12 mesures) — arpèges

NIVEAU 3 · BLUES

Égrener A7, D7, E7 note par note : la précision de la main droite.

10 Improvisation blues en La

NIVEAU 3 · BLUES

Improviser sur la grille avec la gamme travaillée : même fondamentale du début à la fin.

PLAN DE TRAVAIL CONSEILLÉ

Semaine 1 — Échauffement et grille (fiches 1 et 2)

Délier les doigts sur la corde de La, puis poser un gratté régulier sur les 12 mesures, sans encore chercher la nuance.

Semaine 2 — Changements et paume (fiches 3 et 4)

Les vrais changements A7-D7-E7, puis la même grille en grattés étouffés : la fluidité passe avant la vitesse.

Semaine 3 — Gamme et riff (fiches 5 à 7)

La position 1 de la pentatonique de La à la case 5, sa descente seule, puis un riff qui parcourt toute la gamme.

Semaine 4 — Lick, arpèges, improvisation (fiches 8 à 10)

Un lick de fin pour conclure une phrase, la grille en arpèges, puis l'improvisation libre sur les 12 mesures.

01 · ÉCHAUFFEMENT — CHROMATIQUE SUR LA CORDE DE LA

Niveau 1

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/echauffement-chromatique-la>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Délier les doigts sur la corde de La avant de jouer, dans la tonalité du guide.

CONSEIL DU GUIDE

Faites trois minutes de motif 1-2-3-4 à tempo lent : l'échauffement sert d'abord à installer la régularité de l'aller-retour du médiator, pas la vitesse.

Le même motif chromatique 1-2-3-4 que sur la corde de Mi grave, transposé sur la corde de La : bon complément pour ne pas habituer la main à une seule corde.

CONSEILS

Comparez la sensation avec la corde de Mi grave : la corde de La est légèrement plus fine, l'écart de tension sous les doigts doit se sentir.

TABLATURE

e		
B		
G		
D		
A	1 2 3 4 4 3 2 1	1 2 3 4 4 3 2 1
E		

02 · BLUES EN LA (12 MESURES) — RYTHMIQUE

Niveau 1

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/la-blues-rythmique>

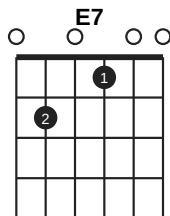
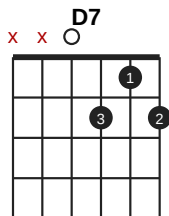
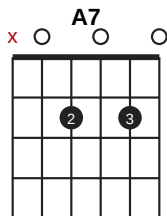
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Poser un gratté régulier sur les 12 mesures de la grille, sans encore chercher la nuance.

CONSEIL DU GUIDE

Chantez ou nommez l'accord (La, Ré, Mi) à chaque changement : entendre où l'on est dans les 12 mesures vaut mieux que les compter.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	I	I	IV	IV	I	I	V	IV	I	V
A7	A7	A7	A7	D7	D7	A7	A7	E7	D7	A7	E7

Un motif rythmique de gratté appliqué à la progression A7, D7, E7, pour travailler la régularité de la main droite indépendamment des changements d'accords.

CONSEILS

Isolez d'abord le motif rythmique sur un seul accord tenu, avant de l'appliquer à l'ensemble de la progression.

03 · BLUES EN LA (12 MESURES) — CHANGEMENT D'ACCORDS

Niveau 2

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/la-blues-changement-accords>

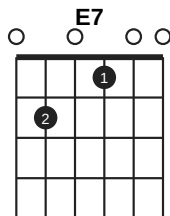
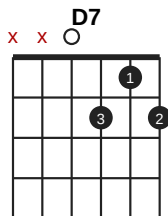
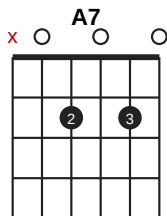
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Les vrais changements d'accords A7, D7, E7 : la fluidité avant la vitesse.

CONSEIL DU GUIDE

Repérez que, de la mesure 9 à la mesure 12, la grille change à chaque mesure : c'est là que la main gauche travaille vraiment.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	I	I	IV	IV	I	I	V	IV	I	V
A7	A7	A7	A7	D7	D7	A7	A7	E7	D7	A7	E7

Travaillez les changements entre A7, D7, E7 dans cette progression en style Blues. Concentrez-vous sur la fluidité du passage d'un accord à l'autre plutôt que sur la vitesse.

CONSEILS

Jouez chaque accord plusieurs temps avant de passer au suivant, et n'accélérez qu'une fois l'enchaînement propre.

04 · BLUES EN LA (12 MESURES) — GRATTÉS ÉTOUFFÉS

Niveau 2

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/la-blues-grattes-etouffes>

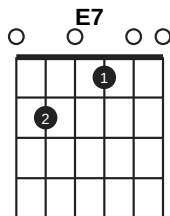
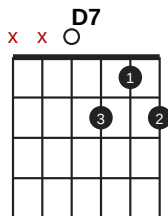
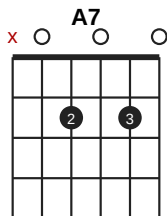
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Passer au gratté percussif : la paume étouffe, la grille reste la même.

CONSEIL DU GUIDE

Alternez une grille étouffée et une grille qui sonne pleinement : la différence de couleur vous apprend à doser l'appui de la paume.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	I	I	IV	IV	I	I	V	IV	I	V
A7	A7	A7	A7	D7	D7	A7	A7	E7	D7	A7	E7

La progression A7, D7, E7 jouée avec la paume de la main qui gratte posée sur les cordes juste devant le chevalet : un son percussif et court plutôt qu'un accord qui résonne pleinement.

CONSEILS

Relâchez légèrement la pression de la paume pour doser l'étouffement : trop appuyé, plus aucune hauteur de note n'est perceptible.

05 · GAMME PENTATONIQUE DE LA MINEUR — POSITION 1

Niveau 3

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/gamme-la-mineur-pentatonique-position-1>

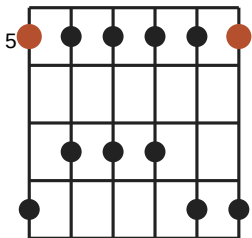
SA PLACE DANS LE PARCOURS

La position 1 de la pentatonique mineure de La, à la case 5 : la même forme que la version en Mi.

CONSEIL DU GUIDE

Comparez avec la version en Mi : ce que vous aviez appris à vide se retrouve à la case 5, le doigté ne change pas.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique La mineur — pos. 1

La position 1 de la gamme pentatonique mineure de La, très utilisée en rock, jouée autour de la case 5 en gardant le même schéma de doigte que la version en Mi mineur (décalée de 5 cases).

CONSEILS

Une fois la position 1 maîtrisée, essayez de l'enchaîner avec quelques bends (tirages de corde) sur la deuxième corde pour un son plus expressif.

06 · GAMME PENTATONIQUE DE LA MINEUR — TRAVAIL DE LA DESCENTE

Niveau 2

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/gamme-la-mineur-pentatonique-descente>

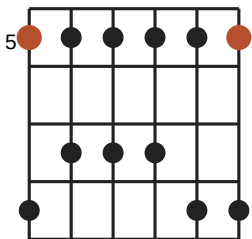
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Jouer la gamme uniquement en descendant, pour ne plus dépendre de la montée.

CONSEIL DU GUIDE

Chantez une phrase qui descend, puis retrouvez-la sur le manche : la descente devient un chemin choisi, pas un simple retour automatique.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique La mineur — pos. 1

Même position 1 de la gamme pentatonique mineure de La que la fiche d'initiation, mais travaillée exclusivement en sens descendant.

CONSEILS

Répétez uniquement le sens descendant plusieurs fois de suite avant de raccorder montée et descente : la mémoire musculaire de la descente se construit séparément de celle de la montée.

07 · RIFF ALLER-RETOUR COMPLET — LA MINEUR

Niveau 3

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/riff-la-montee-descente>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Un riff complet qui parcourt toute la position 1, en croches.

CONSEIL DU GUIDE

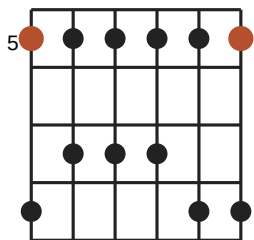
Jouez quelques mesures d'A7 en boucle, puis le riff par-dessus : entendre la gamme contre son accord place la fondamentale dans l'oreille.

Sur toute la position 1 de la pentatonique mineure de La, en croches : les deux premières mesures montent jusqu'à l'octave puis redescendent, les deux suivantes inversent le trajet (on descend d'abord, puis on remonte partiellement).

CONSEILS

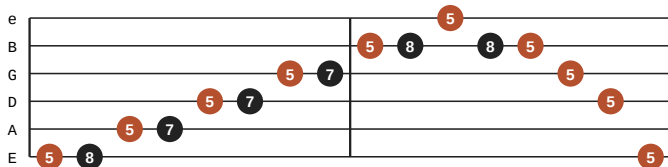
Une fois le riff stable, ajoutez un métronome lent et augmentez-le par paliers de 5 à 10 BPM, sans jamais sacrifier la régularité.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique La mineur — pos. 1

TABLATURE



08 · LICK DE FIN — LA MINEUR

Niveau 2

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/lick-fin-la>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Une phrase courte pour conclure, qui se pose deux fois sur la fondamentale de La.

CONSEIL DU GUIDE

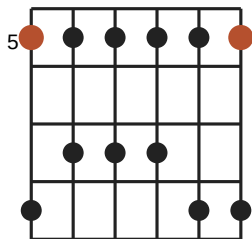
Terminez chaque passage de la grille des fiches 2 à 4 par ce lick : une fin de phrase s'entraîne sur les accords, pas seulement seule.

Une phrase courte et conclusive (1 mesure) qui descend depuis l'octave jusqu'à se poser deux fois sur la fondamentale de La : pensée pour terminer un riff ou un solo, pas pour être répétée en boucle.

CONSEILS

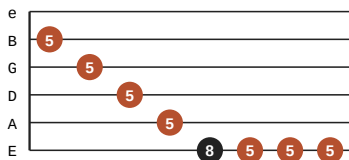
Jouez-le d'abord seul en boucle jusqu'à ce qu'il soit sûr, puis enchaînez-le juste après un riff ou une improvisation existante dans la même tonalité pour l'entendre comme une vraie fin de phrase.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique La mineur — pos. 1

TABLATURE



09 · BLUES EN LA (12 MESURES) — ARPÈGES

Niveau 3

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/la-blues-arpeges>

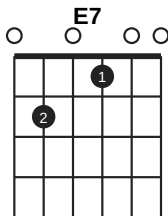
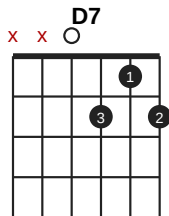
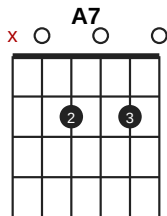
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Égrener A7, D7, E7 note par note : la précision de la main droite.

CONSEIL DU GUIDE

Comparez avec le gratté de la fiche 2 : les mêmes accords, mais chaque note s'entend, et une corde qui étouffe se repère tout de suite.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	I	I	IV	IV	I	I	V	IV	I	V
A7	A7	A7	A7	D7	D7	A7	A7	E7	D7	A7	E7

La progression A7, D7, E7 jouée en arpèges : chaque accord est égrené note par note plutôt que gratté, pour travailler la précision de la main droite.

CONSEILS

Ralentissez tant que chaque note n'est pas nette avant d'accélérer le tempo.

10 · IMPROVISATION BLUES EN LA

Niveau 3

Blues

~85 BPM

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/improvisation-blues-la>

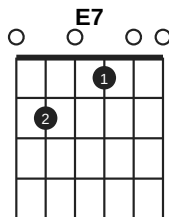
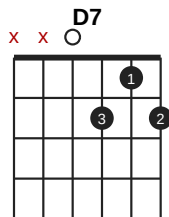
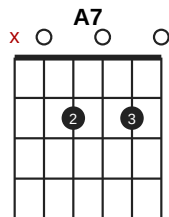
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Improviser sur la grille avec la gamme travaillée : même fondamentale du début à la fin.

CONSEIL DU GUIDE

Commencez en ne jouant que la fondamentale (La) et une seule autre note, puis ajoutez une note à chaque passage de la grille : la contrainte structure l'improvisation.

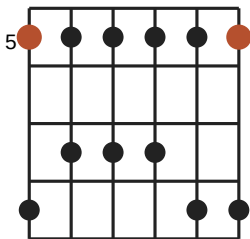
ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	I	I	IV	IV	I	I	V	IV	I	V
A7	A7	A7	A7	D7	D7	A7	A7	E7	D7	A7	E7

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique La mineur — pos. 1

La gamme pentatonique de La mineur (position 1) fonctionne sur toute cette grille de blues en La (A7-D7-E7) : même fondamentale du début à la fin, comme pour la version en Mi.

CONSEILS

Si vous avez déjà travaillé l'improvisation blues en Mi, c'est exactement le même principe décalé de 5 cases :
reconnaissez la fondamentale La et laissez-la guider vos phrases, en particulier sur les changements vers D7 et E7.

COMMENT VOUS EN SERVIR

1. Imprimez les fiches dans l'ordre, ou gardez-les au format PDF sur une tablette près de votre guitare.
2. Une fiche par session suffit : mieux vaut la rejouer plusieurs jours que d'enchaîner les dix d'un coup.
3. Notez la date et le tempo atteint au dos de chaque fiche : le jeu s'affine à l'oreille, mais la progression se mesure au métronome.
4. Une fois toutes les fiches passées, le même parcours existe dans d'autres tonalités sur le site pour transposer ce que vous avez appris.

GUITARSHELF, C'EST QUOI

Guitarshelf est un site de fiches d'exercices de guitare, gratuit et sans compte à créer :

- Un catalogue de fiches classées par style, niveau (1 à 6) et type d'exercice (grille, riff, gamme, technique...).
- Un générateur qui crée une fiche d'exercice inédite à la demande, selon les critères choisis.
- Un glossaire et des guides matériel pour comprendre le vocabulaire et l'entretien de l'instrument.
- Un carnet personnalisé : composez votre propre sélection de fiches et exportez-la en PDF, comme celui-ci.

Continuer le parcours sur <https://guitarshelf.com>