

ÉCHAUFFEMENTS ET TECHNIQUE À LA GUITARE : 10 MINUTES PAR JOUR

Dix exercices, du réveil des doigts à la mobilité, en 10 fiches

Une routine courte, sans accord ni morceau : dix exercices pour réveiller les doigts, gagner en régularité et en précision, à raison de dix minutes par séance.

10 fiches · niveau 1 à 4 · à votre rythme

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

Créé par Guitarshelf, générateur et catalogue de fiches d'exercices de guitare
— <https://guitarshelf.com>

POURQUOI CE PACK

Ce guide n'est pas un programme à suivre à la lettre mais un menu de dix exercices sans accord ni morceau, classés du plus simple au plus exigeant. L'idée est de miser sur la régularité plutôt que sur la durée : dix minutes bien tenues chaque jour valent mieux qu'une longue séance occasionnelle. L'ordre est volontaire : d'abord réveiller les doigts et travailler les changements de corde (fiches 1 à 3), puis la vélocité chromatique sur une corde et entre deux cordes (4 et 5), puis les gestes de legato (6 et 7), enfin la mobilité de la main droite et de la main gauche sur le manche (8 à 10). Le piège classique est de jouer ces exercices vite pour « les avoir faits » : ils ne servent qu'à la condition de rester lents, réguliers et détendus.

LE PARCOURS EN 10 FICHES

01 Échauffement — une case, les 6 cordes

NIVEAU 1 · BLUES

Le point de départ : une seule case, tous les changements de corde, aucune difficulté de main gauche.

02 Échauffement — chromatique sur la corde de Mi grave

NIVEAU 1 · BLUES

Le motif 1-2-3-4 sur la corde de Mi grave : la base de tous les exercices chromatiques qui suivent.

03 Échauffement — araignée (Mi grave / La)

NIVEAU 2 · ROCK

Le classique « araignée » : le même doigté chromatique, mais en alternant deux cordes, pour travailler l'indépendance des doigts.

04 **Vélocité chromatique — une corde**

NIVEAU 1 · ROCK

Un doigt par case, en aller-retour sur une seule corde : la pression régulière avant la vitesse.

05 **Vélocité chromatique — changement de corde**

NIVEAU 2 · ROCK

Le même motif, avec un changement de corde toutes les quatre notes : la difficulté se déplace vers la main droite.

06 **Échauffement — chromatique en legato (hammer-on/pull-off)**

NIVEAU 4 · ROCK

Le même motif chromatique, mais en legato pur : la main droite se repose, la main gauche fait tout le travail.

07 **Trille rapide (hammer-on/pull-off enchaînés)**

NIVEAU 3 · ROCK

Hammer-on et pull-off enchaînés entre deux cases voisines, sans jamais réattaquer : le legato à haute vitesse.

08 **Sauts de cordes — corde de Mi grave à corde de Ré**

NIVEAU 3 · ROCK

Passer de la corde de Mi grave à la corde de Ré en ignorant celle du milieu : la précision de la main droite.

09 **Double corde (double stop) sur deux cordes voisines**

NIVEAU 3 · BLUES

Deux cordes voisines jouées ensemble, avec la même intensité : la maîtrise de l'attaque au médiator.

10 Échauffement — chromatique en position avancée

NIVEAU 3 · POP

Le motif chromatique du début, rejoué en cases 5 à 8 : les cases se resserrent et la main doit s'adapter.

PLAN DE TRAVAIL CONSEILLÉ

Semaine 1 — Réveiller les doigts (fiches 1 à 3)

Séance type de dix minutes : trois minutes d'échauffement, cinq minutes sur l'exercice du jour, deux minutes très lentes pour finir. Aucun tempo imposé : la netteté avant tout.

Semaine 2 — Vitesse chromatique (fiches 4 et 5)

Un doigt par case, d'abord sur une corde, puis en changeant de corde. Ralentissez précisément au moment du changement de corde, là où les erreurs se concentrent.

Semaine 3 — Legato (fiches 6 et 7)

Hammer-on et pull-off enchaînés, puis trille. Travaillez par périodes courtes et reposez la main entre deux essais : la fatigue est le signal d'arrêt, pas de forcer.

Semaine 4 — Mobilité (fiches 8, 9 et 10)

Sauts de cordes, double corde, puis chromatique plus haut sur le manche. Alternez ces trois exercices d'un jour à l'autre plutôt que de les enchaîner tous le même jour.

01 · ÉCHAUFFEMENT — UNE CASE, LES 6 CORDES

Niveau 1

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/echauffement-une-case-6-cordes>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le point de départ : une seule case, tous les changements de corde, aucune difficulté de main gauche.

CONSEIL DU GUIDE

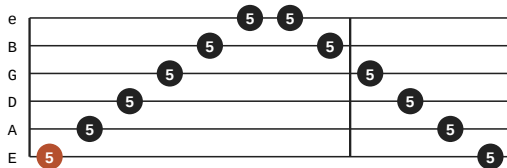
Regardez la main droite, pas la gauche : chaque changement de corde doit être un petit geste net. Si vous entendez une corde voisine, revenez à un tempo où elle se tait.

Une seule case (case 5) jouée avec le même doigt sur les 6 cordes, de la corde de Mi grave à la corde de Mi aiguë puis retour : l'exercice le plus simple pour travailler les changements de corde purs, sans changement de case.

CONSEILS

Concentrez-vous uniquement sur la main droite : chaque changement de corde doit rester net, sans effleurer la corde voisine.

TABLATURE



02 · ÉCHAUFFEMENT — CHROMATIQUE SUR LA CORDE DE MI GRAVE

Niveau 1

Blues

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

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le motif 1-2-3-4 sur la corde de Mi grave : la base de tous les exercices chromatiques qui suivent.

CONSEIL DU GUIDE

Sans tempo au début : jouez chaque note comme si elle était seule. Vous ajouterez la vitesse quand les quatre doigts tombent au même endroit, à chaque fois, sans regarder.

Un doigt par case, 1-2-3-4, sur la seule corde de Mi grave, en aller-retour. C'est l'échauffement le plus dépouillé qui soit : aucune note musicale, aucun accord, juste les quatre doigts de la main gauche qui apprennent à bouger indépendamment les uns des autres. Fait deux minutes avant de jouer, il réveille la circulation dans les doigts et réduit nettement les fausses notes sur les premières minutes. Ce n'est pas un exercice à réussir : c'est une routine à répéter, comme des gammes pour un pianiste.

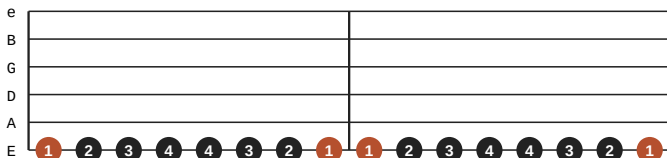
CONSEILS

Aucun tempo au début : chaque note doit sonner pleine et nette, sans grésillement, avant même de penser à la régularité.

Gardez les doigts qui ne jouent pas posés juste au-dessus des cordes, près de la touche, pas levés en l'air : c'est là qu'on gagne de la vitesse plus tard.

Montez le métronome de 5 BPM seulement quand un tour complet passe sans accroc trois fois de suite.

TABLATURE



03 · ÉCHAUFFEMENT — ARAIGNÉE (MI GRAVE / LA)

Niveau 2

Rock

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

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le classique « araignée » : le même doigté chromatique, mais en alternant deux cordes, pour travailler l'indépendance des doigts.

CONSEIL DU GUIDE

Vérifiez de temps en temps que chaque doigt reste sur « sa » case en changeant de corde : si un doigt dérive, ralentissez plutôt que de corriger en jouant.

L'exercice « araignée » : le doigté chromatique 1-2-3-4 se déplace case par case en alternant la corde de Mi grave et la corde de La, au lieu de rester sur une seule corde comme dans l'échauffement chromatique de base. Chaque doigt garde sa case assignée (index case 1, majeur case 2, annulaire case 3, auriculaire case 4) même quand il change de corde — c'est ce changement de corde en gardant l'assignation des doigts qui muscle vraiment l'indépendance, plus que la répétition sur une seule corde.

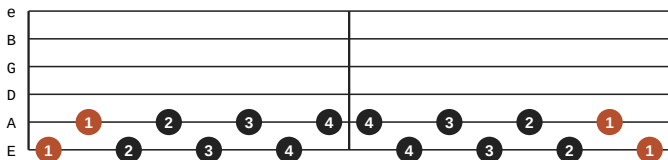
CONSEILS

Ne laissez jamais un doigt quitter sa case assignée : l'index reste sur la case 1 sur les deux cordes, jamais sur la case 2.

Jouez d'abord uniquement en aller simple (vers le bas du manche), la coordination avant la vitesse.

Si un doigt traîne encore sur l'ancienne corde quand la main a déjà changé, c'est le signe qu'il faut ralentir davantage.

TABLATURE



04 · VÉLOCITÉ CHROMATIQUE — UNE CORDE

Niveau 1

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/velocite-chromatique-une-corde>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Un doigt par case, en aller-retour sur une seule corde : la pression régulière avant la vitesse.

CONSEIL DU GUIDE

Comptez à voix haute « 1-2-3-4 » : si votre voix hésite, vos doigts hésiteront aussi. C'est un test simple de régularité, sans métronome.

Le même geste que l'échauffement chromatique du catalogue — un doigt par case, 1-2-3-4, sur la corde de Mi grave — mais rangé ici dans la section technique plutôt qu'échauffement : la différence n'est pas dans le mouvement, elle est dans l'usage. En échauffement, c'est un rituel de deux minutes avant de jouer. Ici, c'est un bloc de construction : la même indépendance des quatre doigts qui sert de socle au legato, au bend et au vibrato travaillés plus loin dans cette section.

CONSEILS

Si vous avez déjà l'échauffement chromatique dans vos habitudes, ne le refaites pas deux fois : c'est exactement le même exercice, seul le moment où vous le jouez change. Posez les doigts qui ne jouent pas juste au-dessus des cordes, prêts, plutôt que de les lever en l'air entre deux notes. Une fois l'aller-retour fluide, enchaînez directement avec technique-legato-1corde ou technique-slide-1corde : c'est la suite logique du même travail de main gauche.

05 · VÉLOCITÉ CHROMATIQUE — CHANGEMENT DE CORDE

Niveau 2

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/velocite-chromatique-changement-corde>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le même motif, avec un changement de corde toutes les quatre notes : la difficulté se déplace vers la main droite.

CONSEIL DU GUIDE

Préparez le changement de corde à la quatrième note : la main droite doit déjà être en route quand le petit doigt joue. C'est l'anticipation, pas la vitesse, qui rend le passage fluide.

Même principe que l'exercice précédent (un doigt par case), mais en changeant de corde toutes les 4 notes : de la corde de Mi grave vers la corde de La, puis Ré, etc.

CONSEILS

Le passage d'une corde à l'autre est le point délicat : ralentissez juste à ce moment-là plutôt que sur l'ensemble de l'exercice.

06 · ÉCHAUFFEMENT — CHROMATIQUE EN LEGATO (HAMMER-ON/PULL-OFF)

Niveau 4

Rock

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

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le même motif chromatique, mais en legato pur : la main droite se repose, la main gauche fait tout le travail.

CONSEIL DU GUIDE

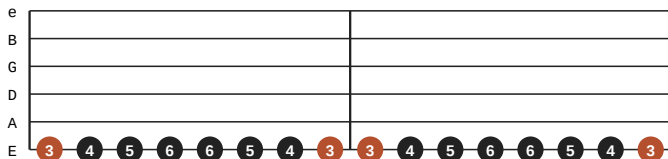
Arrêtez-vous dès que les notes les plus faibles s'éteignent : la qualité de la frappe d'un hammer-on se perd vite avec la fatigue, et il vaut mieux finir tôt que finir mal.

Le même motif 1-2-3-4 que l'échauffement de base, mais joué en legato pur : une seule note piquée au médiator, tout le reste enchaîné en hammer-on à la montée et en pull-off à la descente. La main droite ne travaille plus, tout repose sur la force et la précision de la main gauche.

CONSEILS

Si une note ne sonne pas assez fort en hammer-on, ce n'est presque jamais un problème de main droite qu'il faut corriger : frappez plus franchement avec le doigt qui monte, sans bouger les autres.

TABLATURE



07 · TRILLE RAPIDE (HAMMER-ON/PULL-OFF ENCHAÎNÉS)

Niveau 3

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/trille-rapide-hammer-pull>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Hammer-on et pull-off enchaînés entre deux cases voisines, sans jamais réattaquer : le legato à haute vitesse.

CONSEIL DU GUIDE

Visez la régularité du son, pas la vitesse : un trille lent mais égal vaut mieux qu'un trille rapide dont une note sur deux sonne plus faiblement.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : sur la corde de La, alternez très rapidement un hammer-on et un pull-off entre deux cases voisines, en boucle continue, sans re-attaquer la corde au médiator.

CONSEILS

Le trille ralentit naturellement quand la main gauche fatigue : travaillez par périodes courtes (10-15 secondes) plutôt qu'en continu, pour garder une vitesse constante à chaque tentative.

08 · SAUTS DE CORDES — CORDE DE MI GRAVE À CORDE DE RÉ

Niveau 3

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/sauts-de-cordes-mi-re>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Passer de la corde de Mi grave à la corde de Ré en ignorant celle du milieu : la précision de la main droite.

CONSEIL DU GUIDE

Regardez la corde d'arrivée et non celle de départ : l'œil guide la main, et le saut devient un geste plutôt qu'un pari.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : jouez une note sur la corde de Mi grave puis sautez directement sur la corde de Ré (en ignorant la corde de La entre les deux), sans que le médiator touche la corde du milieu.

CONSEILS

Ralentissez au moment précis du saut : c'est là que le médiator touche le plus souvent la corde ignorée par erreur. Un mouvement de poignet légèrement plus ample que d'habitude aide à passer proprement par-dessus.

09 · DOUBLE CORDE (DOUBLE STOP) SUR DEUX CORDES VOISINES

Niveau 3

Blues

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/double-corde-sol-si>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Deux cordes voisines jouées ensemble, avec la même intensité : la maîtrise de l'attaque au médiator.

CONSEIL DU GUIDE

Enregistrez trente secondes et écoutez : si l'une des deux notes ressort, ajustez l'angle du médiateur avant d'ajuster la force.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : jouez simultanément deux notes sur deux cordes adjacentes (corde de Sol et corde de Si), en veillant à ce que les deux sonnent avec la même intensité.

CONSEILS

Attaquez les deux cordes d'un seul geste de médiator, pas l'une après l'autre : le double stop doit sonner comme une seule attaque à deux notes, pas comme un arpège rapide.

10 · ÉCHAUFFEMENT — CHROMATIQUE EN POSITION AVANCÉE

Niveau 3

Pop

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

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le motif chromatique du début, rejoué en cases 5 à 8 : les cases se resserrent et la main doit s'adapter.

CONSEIL DU GUIDE

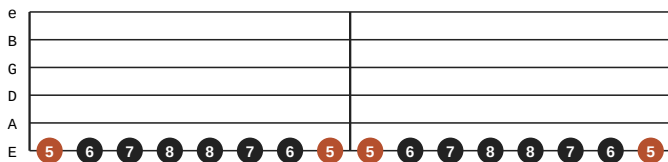
Clôture du parcours : rejouez d'abord la fiche 2, puis celle-ci, et comparez la sensation. L'écart entre les deux vous indique où vous en êtes réellement.

Le même motif chromatique 1-2-3-4 que l'échauffement de base, mais joué plus haut sur le manche (cases 5 à 8) : les cases sont plus resserrées, l'écart entre les doigts doit se réduire en conséquence.

CONSEILS

Ne cherchez pas à garder exactement le même écartement de doigts qu'en case 1 : en position avancée, les cases sont plus proches, la main doit se resserrer naturellement.

TABLATURE



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>