

FINGERPICKING POUR DÉBUTANTS : DU POUCE À LA BASSE ALTERNÉE

Des arpèges au Travis picking, en 10 fiches

Un parcours en 10 fiches pour passer de l'arpège au fingerstyle : d'abord égrener l'accord, puis donner au pouce son rôle de basse, jusqu'à la basse alternée.

10 fiches · niveau 2 à 4 · à votre rythme

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

POURQUOI CE PACK

Le fingerpicking commence par une idée simple : jouer les notes d'un accord une à une au lieu de les gratter. Vient ensuite l'idée qui change tout : donner au pouce un rôle à part, la basse, pendant que les autres doigts s'occupent des cordes aiguës. Ce guide suit ces deux étapes. D'abord l'arpège, où l'on apprend à égrener un accord sans se soucier de l'ordre des doigts (fiches 1 à 4). Ensuite le fingerstyle proprement dit, où le pouce et chaque doigt ont leur rôle (5 à 9). Enfin la basse alternée, qui donne à un seul instrument une assise proche de celle d'une basse (10). Les mêmes grilles reviennent (C-G-Am-Em, G-D-Em-C, Em-C-G-D) pour que toute l'attention porte sur la main droite. Le piège classique est de commencer par les doigts alors que tout repose sur le pouce.

LE PARCOURS EN 10 FICHES

01 Arpèges en Do — initiation

NIVEAU 2 · POP

Égrener l'accord au médiator : une corde à la fois, de la basse vers les aiguës.

02 Pop en Sol (4 accords) — arpèges

NIVEAU 2 · POP

Une autre grille, G-D-Em-C, et un arpège où l'ordre des doigts reste libre.

03 Pop en Mi (suspendu) — arpèges

NIVEAU 2 · POP

Écouter chaque note : la couleur des accords suspendus Esus4 et Asus2.

04 Rock en Mi mineur (version basique) — arpèges

NIVEAU 3 · ROCK

Un arpège en mineur : Em, C, G, D, avec une main droite plus régulière.

05 Pouce indépendant en fingerstyle

NIVEAU 2 · POP

Le geste central du fingerstyle : le pouce joue sa pulsation, les autres doigts jouent librement.

06 Fingerstyle en Do

NIVEAU 2 · POP

Le motif pouce-index-majeur-annulaire sur C-G-Am-Em.

07 Pop en Sol (4 accords) — fingerstyle

NIVEAU 2 · POP

Le partage des rôles : pouce aux graves, trois doigts aux aigus, sur G-D-Em-C.

08 Rock en Mi mineur (version basique) — fingerstyle

NIVEAU 3 · ROCK

Le même partage des rôles en mineur, avec un pouce qui reste sur une seule corde de basse par accord.

09 Blues en La (12 mesures) — fingerstyle

NIVEAU 3 · BLUES

Le pouce comme basse d'un blues : A7, D7, E7, sans médiateur.

10 Pop en Do — fingerstyle basse alternée

NIVEAU 4 · POP

La basse alternée : le pouce bascule entre la fondamentale et la quinte, le Travis picking.

PLAN DE TRAVAIL CONSEILLÉ

Semaine 1 — Égrener l'accord (fiches 1 à 4)

Quatre arpèges sur des grilles différentes, dont une en accords suspendus et une en mineur. L'ordre des doigts reste libre : seul compte qu'une corde sonne à la fois.

Semaine 2 — Le pouce prend son rôle (fiches 5 à 7)

Le pouce indépendant, puis le motif pouce-index-majeur-annulaire sur C-G-Am-Em et sur G-D-Em-C.

Semaine 3 — Le même geste, d'autres univers (fiches 8 et 9)

Un fingerstyle en mineur, où le pouce reste sur une seule corde de basse, puis un blues en La, où il tient le tempo de la grille.

Semaine 4 — La basse alternée (fiche 10)

Le pouce bascule entre deux cordes graves : le Travis picking. Terminez en comparant avec la version à basse fixe.

01 · ARPÈGES EN DO — INITIATION

Niveau 2

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/arpegges-do-initiation>

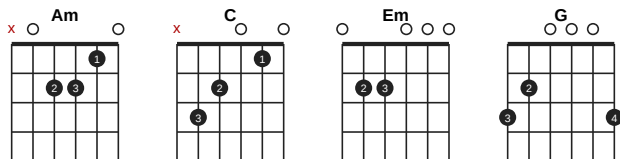
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Égrener l'accord au médiator : une corde à la fois, de la basse vers les aiguës.

CONSEIL DU GUIDE

Avant de jouer, dites à voix haute la corde de départ de chaque accord (La, Mi grave, La, Mi grave) : la main droite ne cherche plus.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	III
C	G	Am	Em

La progression C-G-Am-Em — sans doute la plus jouée de toute la pop — égrenée note par note plutôt que grattée : c'est la toute première fiche d'arpège du catalogue, pensée pour une main droite qui n'a jamais tenu un accord aussi longtemps sans le gratter d'un bloc. Les quatre accords sont ouverts, sans barré, ce qui laisse toute l'attention disponible pour la vraie nouveauté : piquer une corde à la fois au médiator, de la basse vers les aiguës, en gardant les doigts de la main gauche posés sur tout l'accord pendant qu'on l'égrène.

CONSEILS

Posez l'accord complet avant de jouer la première note, et ne relevez aucun doigt avant le changement suivant.

Commencez très lentement : l'objectif n'est pas la vitesse mais qu'une seule corde sonne à la fois, jamais deux par erreur.

Repérez la corde à piquer en premier sur chaque accord : la corde de La pour C (3e case) et Am (à vide), la corde de Mi grave pour G (3e case) et Em (à vide).

02 · POP EN SOL (4 ACCORDS) — ARPÈGES

Niveau 2

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/sol-pop-arpeges>

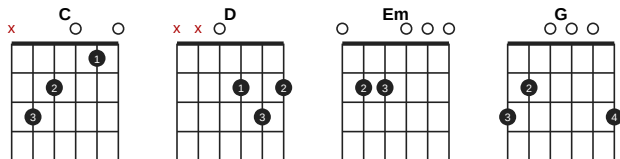
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Une autre grille, G-D-Em-C, et un arpège où l'ordre des doigts reste libre.

CONSEIL DU GUIDE

Vérifiez la corde de départ de chaque accord avant de jouer : elle change d'un accord à l'autre, et c'est elle qui donne la basse de l'arpège.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	IV
G	D	Em	C

Contrairement à la version fingerstyle de cette même grille (niveau 2 également), où le pouce reste dédié aux graves pendant que les doigts piquent les aigus, cet arpège simple ne répartit pas les rôles entre les doigts : chaque note de l'accord est égrenée dans l'ordre, sans assignation fixe. C'est une porte d'entrée technique différente, pas une version plus facile de la même chose.

CONSEILS

Ne cherchez pas à assigner un doigt fixe à une corde précise : contrairement au fingerstyle, l'ordre des doigts peut rester libre ici.

Jouez chaque accord lentement, une note à la fois, avant de chercher la fluidité.

Si vous avez déjà travaillé la version fingerstyle de cette grille, comparez consciemment les deux sensations de main droite : elles ne se ressemblent pas autant qu'il n'y paraît.

03 · POP EN MI (SUSPENDU) — ARPÈGES

Niveau 2

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/mi-suspendu-pop-arpeges>

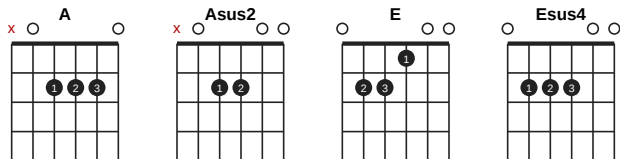
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Écouter chaque note : la couleur des accords suspendus
Esus4 et Asus2.

CONSEIL DU GUIDE

Jouez chaque accord suspendu, puis sa version normale, note
par note : c'est l'arpège qui vous fait entendre précisément la
note qui change.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

Esus4	E	Asus2	A
-------	---	-------	---

Contrairement à la version fingerstyle basse alternée de cette grille, où seul le pouce (donc la note de basse) est examiné et où la suspension reste inaudible dans ce rôle, cet arpège égrène ici absolument toutes les notes de l'accord, y compris celle qui porte la suspension. C'est donc la seule version de cette grille où la couleur d'Esus4 et d'Asus2 s'entend vraiment, note par note.

CONSEILS

Écoutez spécifiquement la note de suspension au moment où vous l'égrenez : c'est elle qui distingue Esus4 de E et Asus2 de A.

Jouez chaque accord lentement, une note à la fois, avant de chercher la fluidité.

Comparez à l'oreille avec la version fingerstyle basse alternée du catalogue : là, cette même note de suspension passe presque inaperçue.

04 · ROCK EN MI MINEUR (VERSION BASIQUE) — ARPÈGES

Niveau 3

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/mi-mineur-rock-arpeges>

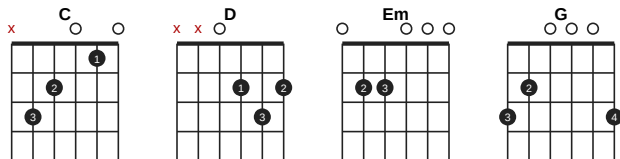
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Un arpège en mineur : Em, C, G, D, avec une main droite plus régulière.

CONSEIL DU GUIDE

Enregistrez-vous : à l'écoute, une note qui ressort plus que les autres trahit un doigt qui frappe plus fort. Visez une intensité égale.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	VI	III	VII
Em	C	G	D

La progression Em, C, G, D 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.

05 · POUCE INDÉPENDANT EN FINGERSTYLE

Niveau 2

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/pouce-independant-fingerstyle>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le geste central du fingerstyle : le pouce joue sa pulsation, les autres doigts jouent librement.

CONSEIL DU GUIDE

Marquez la pulsation du pouce en tapant du pied : si le pied et le pouce sont d'accord, les doigts peuvent s'aventurer ailleurs sans le perturber.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : le pouce de la main droite joue une pulsation régulière sur les cordes graves pendant que index/majeur/annulaire jouent librement sur les cordes aiguës, sans jamais se synchroniser avec le pouce.

CONSEILS

Isolez d'abord le pouce seul jusqu'à ce qu'il devienne automatique, comme un métronome interne, avant d'ajouter les doigts : c'est l'indépendance du pouce qui est le vrai objectif de cet exercice, pas la mélodie elle-même.

06 · FINGERSTYLE EN DO

Niveau 2

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/fingerstyle-do>

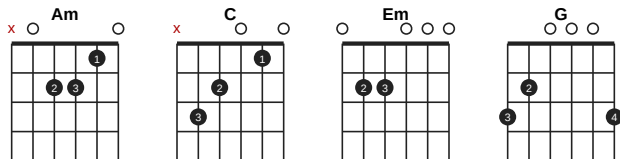
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le motif pouce-index-majeur-annulaire sur C-G-Am-Em.

CONSEIL DU GUIDE

Comparez avec l'arpège de la fiche 1 : mêmes accords, mais chaque doigt a maintenant sa corde attitrée. C'est cette assignation qui change tout.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	III
C	G	Am	Em

La progression pop C-G-Am-Em jouée en fingerstyle plutôt qu'au médiator, avec un motif pouce-index-majeur-annulaire répété sur chaque accord.

CONSEILS

Gardez les ongles ou le bout des doigts près des cordes : un mouvement ample fatigue plus vite et manque de précision qu'un geste court et régulier.

07 · POP EN SOL (4 ACCORDS) — FINGERSTYLE

Niveau 2

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/sol-pop-fingerstyle>

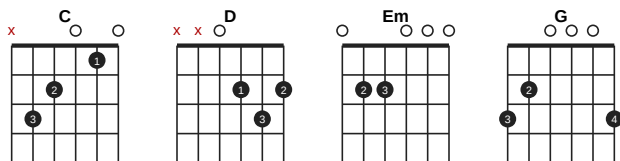
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le partage des rôles : pouce aux graves, trois doigts aux aigus, sur G-D-Em-C.

CONSEIL DU GUIDE

Rejouez ensuite l'arpège de la fiche 2 sur la même grille : la différence de main droite se sent tout de suite, ordre libre d'un côté, rôles fixes de l'autre.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	IV
G	D	Em	C

Contrairement à l'arpège simple de cette même grille, où chaque doigt joue à tour de rôle sans assignation fixe, ce fingerstyle réserve le pouce aux graves en continu, pendant que l'index, le majeur et l'annulaire s'occupent des aigus : un vrai partage des rôles entre les deux mains, pas seulement une autre façon de jouer les mêmes notes.

CONSEILS

Gardez le pouce sur la même corde de basse pendant tout un accord tenu, avant de vous soucier des doigts.

Si vous avez déjà travaillé l'arpège simple de cette grille, remarquez le changement : ici, le pouce ne bouge plus au hasard, il a un rôle fixe.

Une fois ce partage des rôles automatique, la version basse alternée du catalogue sur cette même grille n'ajoutera qu'un seul changement : le pouce bascule entre deux cordes plutôt que de rester sur une seule.

08 · ROCK EN MI MINEUR (VERSION BASIQUE) — FINGERSTYLE

Niveau 3

Rock

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/mi-mineur-rock-fingerstyle>

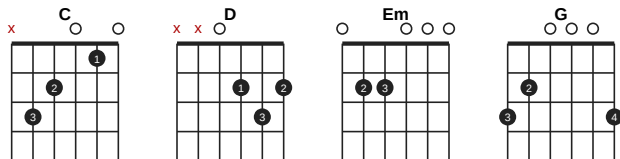
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le même partage des rôles en mineur, avec un pouce qui reste sur une seule corde de basse par accord.

CONSEIL DU GUIDE

Gardez le pouce immobile sur sa corde de basse pendant tout l'accord : c'est le seul mouvement à maîtriser avant de passer à la basse alternée.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	VI	III	VII
Em	C	G	D

Contrairement à la version « basse alternée » déjà présente dans le catalogue sur cette même grille, où le pouce bascule entre deux cordes graves différentes, ici le pouce reste sur une seule corde de basse par accord. C'est la version fingerstyle la plus simple de cette grille : la même main droite (pouce + index/majeur/annulaire), mais un seul mouvement de pouce à maîtriser plutôt que deux.

CONSEILS

Si vous avez déjà travaillé la version « basse alternée » de cette grille, cette version est plus simple : gardez le pouce immobile sur une seule corde par accord.

Maîtrisez d'abord cette version avant d'aborder la basse alternée du catalogue : c'est la même main droite, avec une complexité en moins.

Comparez les deux versions à l'oreille : la basse alternée sonne plus riche, mais cette version reste la base technique nécessaire.

09 · BLUES EN LA (12 MESURES) — FINGERSTYLE

Niveau 3

Blues

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

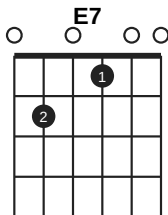
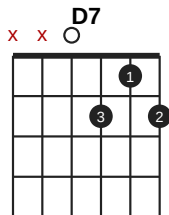
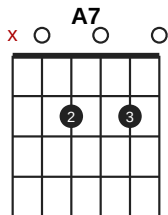
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le pouce comme basse d'un blues : A7, D7, E7, sans médiator.

CONSEIL DU GUIDE

Comptez les 12 mesures avec le pouce : c'est lui qui tient le tempo de la grille, les doigts ne font que passer par-dessus.

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 fingerstyle : le pouce assure la basse de chaque accord pendant que l'index, le majeur et l'annulaire piquent les cordes aiguës en rythme, sans médiator.

CONSEILS

Gardez le pouce parfaitement régulier sur les basses avant de vous soucier des doigts : c'est lui qui tient le tempo de tout le motif.

10 · POP EN DO — FINGERSTYLE BASSE ALTERNÉE

Niveau 4

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/do-pop-fingerstyle-basse-alternee>

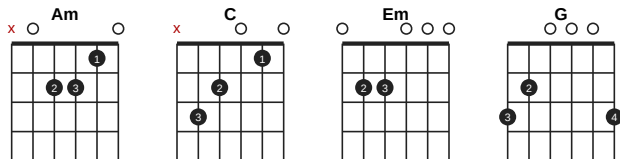
SA PLACE DANS LE PARCOURS

La basse alternée : le pouce bascule entre la fondamentale et la quinte, le Travis picking.

CONSEIL DU GUIDE

Terminez en enchaînant la fiche 6 (basse fixe) puis celle-ci (basse alternée) sur la même grille C-G-Am-Em : la différence de groove est immédiate.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	III
C	G	Am	Em

Même grille C-G-Am-Em que la version fingerstyle de base du catalogue, mais avec une basse alternée : plutôt que de répéter la même corde grave à chaque battement, le pouce bascule entre deux cordes différentes, généralement la fondamentale de l'accord et sa quinte. Cette alternance, dite « Travis picking », est la base de fingerstyle de très nombreux morceaux folk et pop : elle donne à un accompagnement à trois doigts une assise rythmique proche de celle d'une basse électrique, alors qu'un seul instrument est en jeu.

CONSEILS

Isolez d'abord le seul mouvement du pouce, sans les doigts, jusqu'à ce que l'alternance des deux cordes graves soit automatique et régulière.

N'ajoutez l'index, le majeur et l'annulaire sur les cordes aiguës qu'une fois cette base solide : le pouce doit rester stable même quand les autres doigts s'activent par-dessus.

Ralentissez dès que le pouce hésite entre les deux cordes : c'est le signe qu'il suit encore consciemment le motif plutôt que de l'avoir intégré.

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>