

PREMIERS POWER CHORDS ET RIFFS ROCK EN MI

De la forme de main au riff complet, en 10 fiches

Un parcours en 10 fiches pour passer du premier power chord au riff qui tient debout, entièrement dans la tonalité de Mi.

10 fiches · niveau 1 à 3 · à votre rythme

POURQUOI CE PACK

Un power chord ne contient que la fondamentale et sa quinte (parfois l'octave), sans tierce : il ne dit ni majeur ni mineur, et sa forme de main est la même partout sur le manche. C'est ce qui en fait la meilleure porte d'entrée vers le riff rock : on n'apprend qu'une forme, puis on la déplace. Ce guide reste dans la tonalité de Mi du début à la fin, pour que la main gauche construise une seule carte du manche (E5, G5 et A5, puis B5, D5 et C5 au fil des riffs). L'ordre est volontaire : d'abord la main gauche (fiches 1 et 2), puis la main droite et l'étouffement (3 et 4), puis les rythmes de riff (5 à 7), enfin les mouvements sur le manche et la phrase mélodique (8 à 10). Le piège classique est de chercher la vitesse avant que la forme de main soit automatique : ici, on lui laisse le temps.

LE PARCOURS EN 10 FICHES

01 Metal en Mi — power chords, initiation

NIVEAU 1 · METAL

Apprendre l'unique forme de main qui sert dans tout le parcours.

02 Metal en Mi — changement d'accords

NIVEAU 1 · METAL

Déplacer la forme sur le manche sans la déformer, sans se soucier du rythme.

03 Metal en Mi — rythmique

NIVEAU 1 · METAL

Ajouter la main droite : coups serrés, paume posée.

04 Metal en Mi — grattés étouffés

NIVEAU 1 · METAL

Affiner l'étouffement : le son sec vient uniquement de la paume.

05 Riff Galop metal — Mi mineur

NIVEAU 2 · METAL

Isoler le galop sur une seule corde avant de l'appliquer aux accords.

06 Power riff — pédale galop en Mi

NIVEAU 2 · METAL

Le galop appliqué à E5, avec un accord voisin (A5) pour casser la répétition.

07 Power riff — syncope en Mi

NIVEAU 3 · METAL

Décaler les attaques : le rythme devient le sujet.

08 Power riff — montée par paliers en Mi

NIVEAU 3 · ROCK

Le mouvement I-IV-V (E5, A5, B5) : la logique des grilles de blues et de rock.

09 Power riff — descente en Mi

NIVEAU 3 · METAL

Se repérer sur le manche à l'oreille et au toucher, en descendant E5, D5, C5, B5.

10 Riff Appel-réponse — Mi mineur

NIVEAU 2 · METAL

Quitter le power chord : la même énergie, appliquée à un motif mélodique de la pentatonique de Mi mineur.

PLAN DE TRAVAIL CONSEILLÉ

Semaine 1 — La forme de main (fiches 1 et 2)

Une seule forme, déplacée : E5, G5, A5. Pas de rythme, pas de vitesse : l'objectif est que la main retrouve la forme sans y penser.

Semaine 2 — La main droite (fiches 3 et 4)

Croches serrées et paume posée sur les cordes graves. Terminez chaque séance par une boucle lente de huit mesures parfaitement régulière.

Semaine 3 — Galop et syncopes (fiches 5, 6 et 7)

Le rythme devient le sujet. Partez d'un tempo nettement inférieur à celui indiqué sur chaque fiche et montez par petits paliers, seulement quand trois passages d'affilée sont propres.

Semaine 4 — Des riffs qui bougent (fiches 8, 9 et 10)

Montée, descente, puis question-réponse : le power chord se déplace sur le manche et la même énergie s'applique à une phrase mélodique.

01 · METAL EN MI — POWER CHORDS, INITIATION

Niveau 1

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/metal-mi-power-initiation>

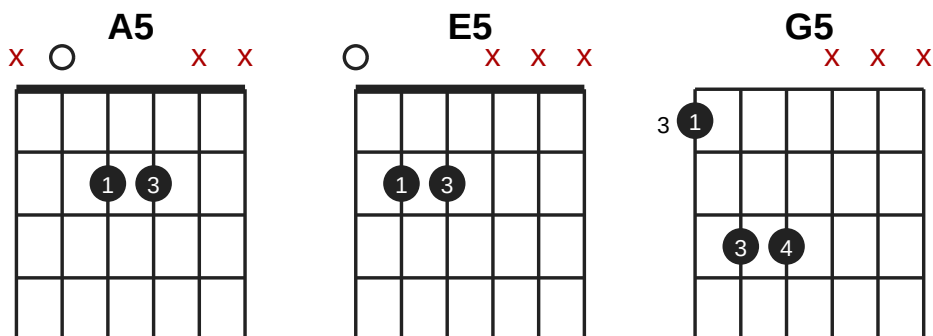
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Apprendre l'unique forme de main qui sert dans tout le parcours.

CONSEIL DU GUIDE

Écoutez E5 : il sonne « ouvert », ni majeur ni mineur. C'est normal, c'est la signature du power chord, et la raison pour laquelle il s'intègre partout.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	I	IV	IV	I	I
E5	E5	G5	E5	A5	A5	E5	E5

Premier contact avec les power chords du catalogue : E5, G5, A5, joués en croches serrées pour un son qui se rapproche du metal/rock plutôt que d'un grattage pop classique. Un power chord n'a que deux ou trois notes (la fondamentale, sa quinte, parfois son octave) et jamais de tierce — c'est cette absence de tierce qui le rend plus facile à enchaîner qu'un accord complet, mais aussi plus rapide à déplacer : une fois la forme de la main mémorisée sur E5, la même forme se déplace presque telle quelle sur G5 et A5. Apprendre cette forme unique plutôt que trois formes différentes est tout l'intérêt pédagogique de cette fiche.

CONSEILS

Mémorisez la forme de la main sur E5 (fondamentale + 2 cordes) avant de penser aux autres accords : c'est cette même forme, déplacée, qui redonne G5 et A5.

Gardez les doigts qui ne jouent pas légèrement posés sur les cordes voisines, sans appuyer : ça évite qu'elles résonnent par erreur et gâchent l'effet serré recherché.

Ne cherchez pas encore la vitesse : un power chord mal étouffé sonne aussi faux qu'un accord mal placé, même joué lentement.

02 · METAL EN MI — CHANGEMENT D'ACCORDS

Niveau 1

Metal

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

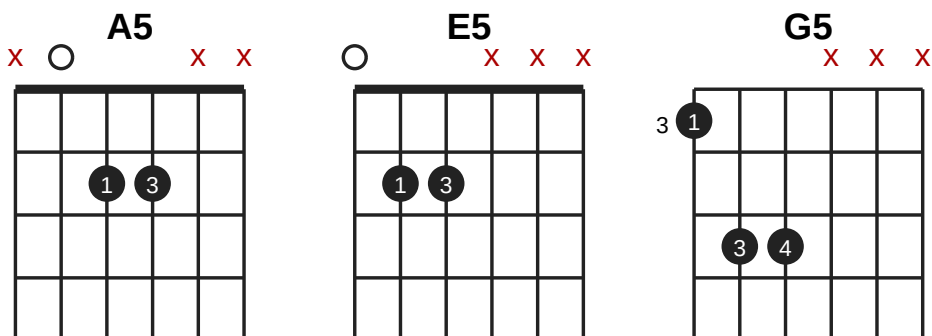
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Déplacer la forme sur le manche sans la déformer, sans se soucier du rythme.

CONSEIL DU GUIDE

Visez trois passages propres d'affilée sur huit mesures plutôt qu'un passage rapide : la régularité prime sur la vitesse à ce stade.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	I	IV	IV	I	I
E5	E5	G5	E5	A5	A5	E5	E5

Même grille que la version en arpèges (E5-G5-A5), mais ici l'objectif est inversé : la main droite reste simple (accord plaqué, pas de piocher note à note), toute la difficulté se déplace vers la main gauche, qui doit déplacer la forme de power chord d'une corde à l'autre en gardant le même écart entre les deux doigts. C'est pour ça que cette fiche est classée plus facile (niveau 1) que sa cousine en arpèges (niveau 2) : glisser une forme figée demande moins de coordination que piocher deux notes séparément en rythme.

CONSEILS

Gardez exactement le même écartement de doigts sur les trois accords : c'est un power chord, la forme ne change jamais, seule sa position sur le manche bouge.

Anticipez le déplacement vers A5 un temps à l'avance : c'est le plus grand saut des trois accords, celui qui casse le rythme si la main part trop tard.

Une fois ce changement fluide, passez à la version en arpèges de la même grille pour faire travailler la main droite sur les mêmes accords.

03 · METAL EN MI — RYTHMIQUE

Niveau 1

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/mi-metal-rythmique>

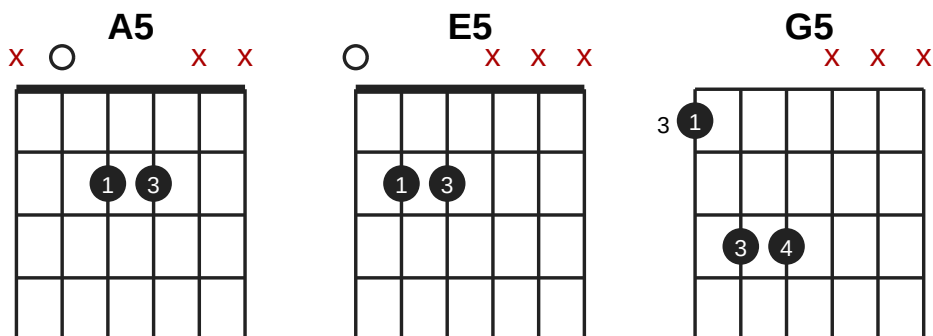
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Ajouter la main droite : coups serrés, paume posée.

CONSEIL DU GUIDE

Enregistrez-vous avec votre téléphone : la régularité des croches s'entend mieux à la réécoute qu'en train de jouer.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	I	IV	IV	I	I
E5	E5	G5	E5	A5	A5	E5	E5

Un motif rythmique appliqué à l'enchaînement E5-G5-A5, avec une différence de taille par rapport aux exercices rythmiques pop ou blues déjà travaillés : ici, l'objectif n'est pas un son qui résonne pleinement mais des coups de médiator serrés, légèrement étouffés par le talon de la paume, pour obtenir l'attaque sèche et percussive caractéristique du rock/metal. Autre différence technique : E5 se joue corde de Mi grave à vide (fondamentale) suivie de deux cordes en case 2, alors que G5 et A5 demandent de replacer toute la main plus haut sur le manche, sans corde à vide pour se repérer.

CONSEILS

Gardez le talon de la paume posé en permanence sur les cordes graves, même légèrement, pour obtenir l'attaque sèche caractéristique — un son qui sonne trop clair signale une paume qui décolle entre deux coups.

Entraînez d'abord le déplacement E5→G5 seul, en boucle lente : c'est le seul passage qui quitte la corde à vide, donc celui qui demande le plus de repérage au toucher.

Gardez le poignet souple sur les croches serrées : un poignet raide fatigue vite et dérègle la régularité bien avant les doigts.

04 · METAL EN MI — GRATTÉS ÉTOUFFÉS

Niveau 1

Metal

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

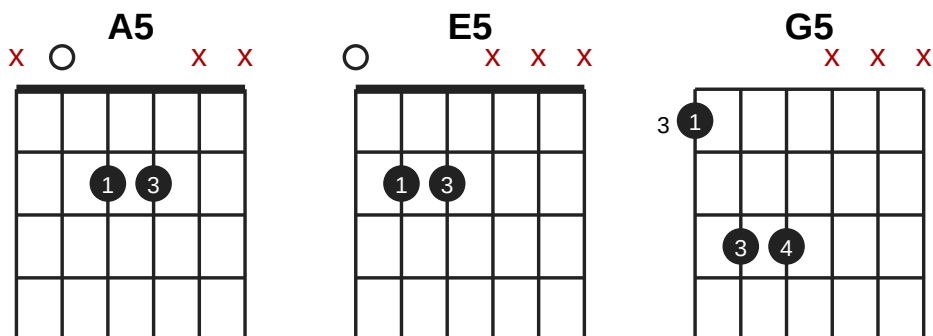
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Affiner l'étouffement : le son sec vient uniquement de la paume.

CONSEIL DU GUIDE

Grattez à vide en déplaçant la paume de quelques millimètres vers le manche, puis vers le chevalet : repérez la zone où le son devient sec sans devenir sourd.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	I	IV	IV	I	I
E5	E5	G5	E5	A5	A5	E5	E5

Contrairement aux accords barrés du Drop D du catalogue, où le doigt du barré peut légèrement relâcher sa pression pour aider à l'étouffement, E5, G5 et A5 se jouent avec deux doigts indépendants, sans aucun barré : il n'y a rien à relâcher côté main gauche. L'étouffement dépend donc entièrement de la paume, comme sur un accord entièrement à vide, mais pour une raison différente — ici, la main gauche n'a simplement pas de rôle à jouer dans l'étouffement, elle n'assure que le fretting.

CONSEILS

N'essayez pas d'aider l'étouffement avec la main gauche ici : contrairement à un barré, il n'y a rien à relâcher.

Concentrez tout votre travail sur la paume : sa position doit rester stable pendant que les doigts changent de position d'un accord à l'autre.

Comparez avec un accord barré du Drop D du catalogue : la sensation de main gauche est complètement différente, même si le résultat sonore visé est le même.

05 · RIFF GALOP METAL — MI MINEUR

Niveau 2

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/riff-mi-galop-metal>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Isoler le galop sur une seule corde avant de l'appliquer aux accords.

CONSEIL DU GUIDE

Alternez une minute de croches égales et une minute de galop au métronome : si le clic ne tombe plus sur la première note du groupe, ralentissez.

Un riff façon galop sur la seule corde de Mi grave : on alterne la fondamentale et une note voisine sur un rythme de croche suivie de deux doubles, répété sur huit mesures. C'est le riff metal minimal par excellence — deux notes, une corde, tout est dans la main droite. Le galop est un motif rythmique, pas une vitesse : il se construit lentement, en dernier, une fois que l'aller-retour du médiator est parfaitement régulier.

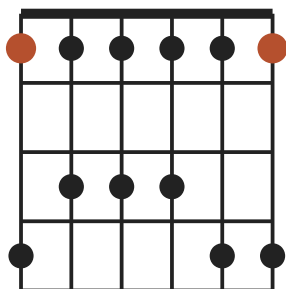
CONSEILS

Main gauche relâchée : tout l'effort vient du poignet droit en aller-retour régulier.

Palm mute posé en continu sur la corde grave — c'est lui qui donne le son « chugging » du galop.

Commencez très lentement en croches égales ; n'ajoutez le motif de galop qu'une fois les croches propres.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique Mi mineur — pos. 1

TABLATURE

e

B

G

D

A

E

0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	

e

B

G

D

A

E

0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	

e

B

G

D

A

E

0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	

e

B

G

D

A

E

0	0	0	3	0	0	0	3	0	3	0	3	0	0	0	0	

06 · POWER RIFF — PÉDALE GALOP EN MI

Niveau 2

Metal

~140 BPM

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/power-riff-mi-pedale-galop>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le galop appliqué à E5, avec un accord voisin (A5) pour casser la répétition.

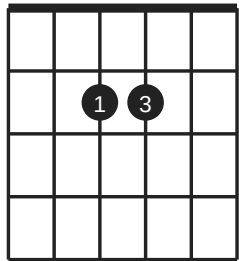
CONSEIL DU GUIDE

Repérez à l'oreille l'arrivée de A5 : anticiper le changement d'accord évite de trébucher sur le galop.

ACCORDS

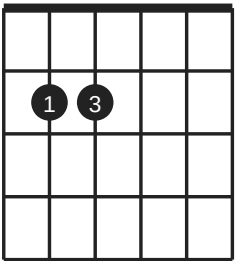
A5

X O X X



E5

O X X X



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	I	IV	I	I	I	IV
E5	E5	E5	A5	E5	E5	E5	A5

Un power chord n'a que deux ou trois cordes et pas de tierce : il ne dit ni majeur ni mineur, toute son expression vient du rythme. Ce riff est le gabarit metal le plus direct : une pédale sur Mi (E5) qui revient sans cesse, avec un seul accord voisin (A5) qui casse la répétition toutes les deux mesures, sur un motif de galop — une croche suivie de deux doubles. À 140 BPM, c'est un exercice de main droite : précision de l'aller-retour et palm mute serré et constant.

CONSEILS

Travaillez la pédale E5 seule en galop, sans l'accord voisin, jusqu'à ce que le rythme soit mécanique. Palm mute serré sur la pédale, relâché sur l'accord accentué : c'est ce contraste étouffé/ouvert qui donne le relief.

Le galop se resserre tout seul quand le tempo monte — comptez « 1-e-et-a » à voix haute pour garder les doubles à égale distance.

07 · POWER RIFF — SYNCOPE EN MI

Niveau 3

Metal

~130 BPM

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/power-riff-mi-syncope>

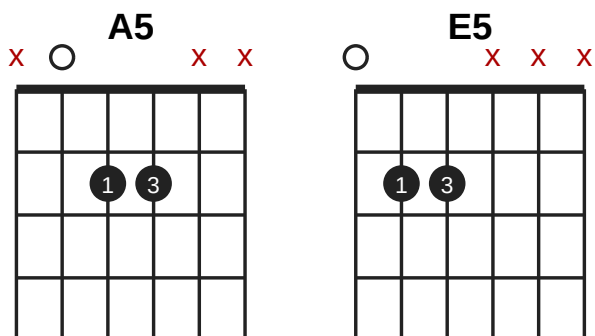
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Décaler les attaques : le rythme devient le sujet.

CONSEIL DU GUIDE

Jouez d'abord la syncope sur E5 seul, sans changer d'accord, avant d'introduire A5 : un seul paramètre à la fois.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	IV	I	I	IV	I	IV	IV
E5	A5	E5	E5	A5	E5	A5	A5

Un riff power chords syncopé sur E5-A5 : les attaques tombent volontairement décalées d'un temps, cassant la régularité binaire attendue d'un riff metal. Contrairement au galop (power-riff-mi-pedale-galop), qui garde un temps fort régulier avec une subdivision rapide entre les frappes, ici c'est le placement même des coups qui bouge — un exercice de perception rythmique autant que de main droite, puisque l'oreille doit d'abord accepter que l'accent ne tombe pas là où elle l'attend.

CONSEILS

Isolez le rythme seul, sans guitare, en tapant du pied sur les temps et en frappant dans les mains sur les attaques syncopées.

Gardez le poignet souple et le bras en mouvement constant : le décalage vient du choix de gratter ou non, jamais d'une pause du bras.

Comparez avec power-riff-mi-pedale-galop une fois sûr : deux façons différentes de casser la monotonie d'un power chord répété.

08 · POWER RIFF — MONTÉE PAR PALIERS EN MI

Niveau 3

Rock

~115 BPM

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/power-riff-mi-montee-paliers>

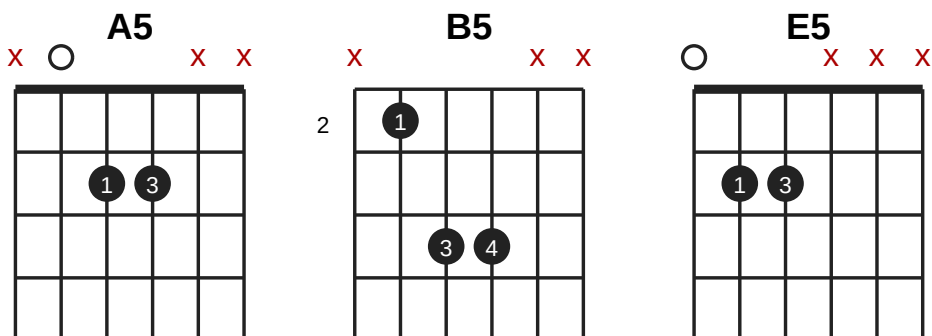
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Le mouvement I–IV–V (E5, A5, B5) : la logique des grilles de blues et de rock.

CONSEIL DU GUIDE

La forme de main est celle des fiches 1 et 2 : seule la case de départ change. En cas de doute, retournez à la fiche 2.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	IV	IV	V	V	I	I
E5	E5	A5	A5	B5	B5	E5	E5

Un riff power chords qui monte par paliers depuis Mi — E5, puis A5, puis B5 — avant de revenir se poser sur la fondamentale, plutôt que la simple pédale qui revient sans cesse au même accord. C'est un mouvement harmonique I-IV-V, le même que celui d'un blues ou d'une cadence classique, mais joué en power chords et en croches serrées : la progression fonctionnelle habituelle, passée au filtre rythmique du riff rock.

CONSEILS

Isolez le changement d'accord seul, en boucle lente, avant de le remettre dans le rythme complet du riff : c'est ce moment précis qui fait perdre le tempo en général.

Entendez la montée comme une tension qui grandit (E vers A vers B) et la fondamentale finale comme sa résolution — ça aide à placer l'énergie du jeu de main droite.

Comparez avec power-riff-mi-descente : même principe de déplacement du power chord sur le manche, direction inverse.

09 · POWER RIFF — DESCENTE EN MI

Niveau 3

Metal

~135 BPM

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

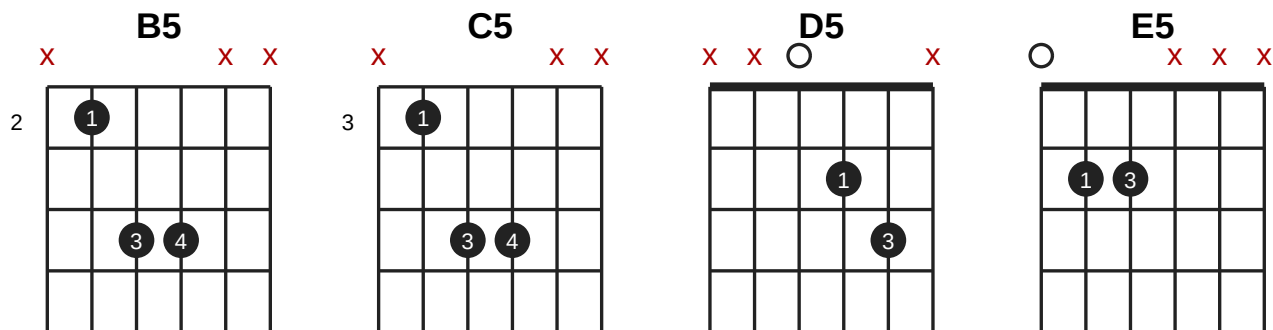
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Se repérer sur le manche à l'oreille et au toucher, en descendant E5, D5, C5, B5.

CONSEIL DU GUIDE

Terminez chaque séance par une passe en regardant ailleurs que le manche : c'est la vraie mesure de la mémorisation.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	VII	VI	V	I	VII	VI	V
E5	D5	C5	B5	E5	D5	C5	B5

Au lieu du sempiternel aller-retour entre deux power chords, ce riff en descend quatre : E5, D5, C5, B5, un par mesure, en s'éloignant progressivement de la fondamentale avant de reboucler. La main gauche doit donc déménager tout le power chord à chaque mesure, en gardant la même forme (fondamentale plus quinte) et le même palm mute. C'est un exercice de repérage sur le manche autant que de rythmique : à la fin, la descente E-D-C-B doit se faire sans regarder, à l'oreille et au toucher.

CONSEILS

Mémorisez d'abord l'ordre des quatre accords en les jouant en rondes, un par mesure, sans rythme : la carte mentale avant la vitesse.

Gardez le tranchant de la paume posé sur les cordes près du chevalet pendant tout le déplacement : le palm mute ne doit pas sauter entre deux accords.

La descente se fait d'un ton ou d'un demi-ton : sentez l'intervalle sous les doigts plutôt que de compter les cases.

10 · RIFF APPEL-RÉPONSE — MI MINEUR

Niveau 2

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/riff-mi-appel-reponse>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Quitter le power chord : la même énergie, appliquée à un motif mélodique de la pentatonique de Mi mineur.

CONSEIL DU GUIDE

Reprenez un des riffs du parcours, imaginez-le comme une « question » et inventez sa réponse à la manière de cette fiche.

Ce riff est construit en question-réponse : une première phrase pose une idée — elle monte dans la position 1 de la pentatonique de Mi mineur puis retombe sur la fondamentale — et une seconde phrase, plus courte, y répond en la variant légèrement. C'est la brique de base de presque tout solo de blues, de rock ou de metal : on apprend à entendre une phrase comme une question qui appelle une suite, pas comme une simple suite de notes. Le doigté ne bouge pas du manche ; toute la difficulté est de faire dialoguer les deux phrases.

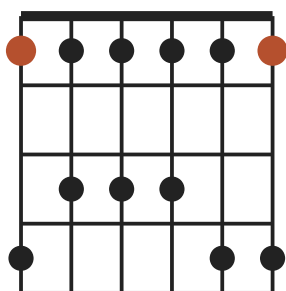
CONSEILS

Chantez la question avant de la jouer, puis chantez une réponse : si vous ne pouvez pas la chanter, la main ne la jouera pas juste non plus.

La réponse ne doit pas être une copie transposée : changez une note, un rythme, la longueur — assez pour qu'on entende un dialogue.

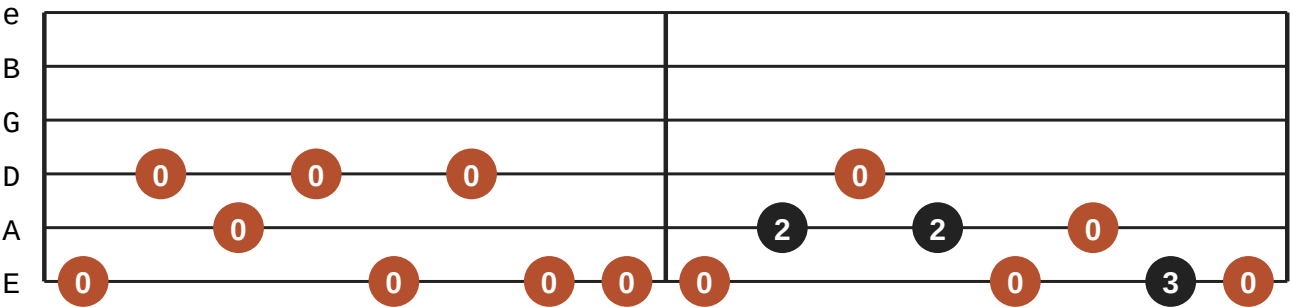
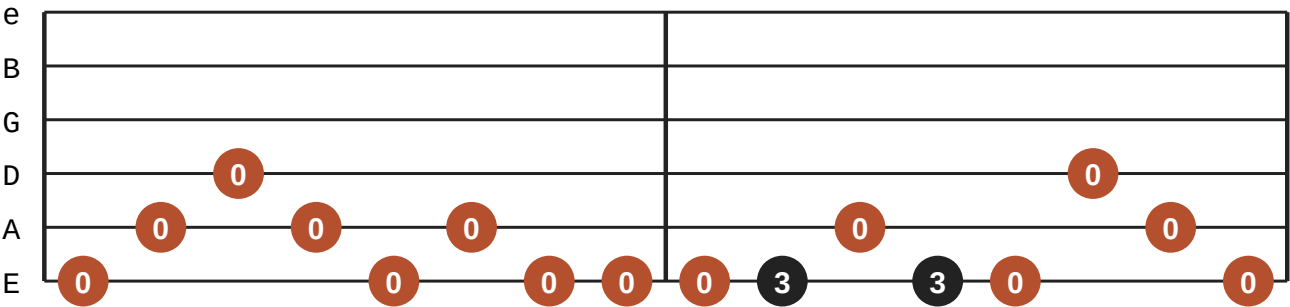
Laissez un silence entre les deux phrases ; le vide fait partie du phrasé.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique Mi mineur — pos. 1

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>