

PROGRESSIONS À 4 ACCORDS EN 4 TONALITÉS : RÉ, SOL, FA ET MI

Trois formules en degrés, transposées et jouées de plusieurs façons

Dix fiches pour comprendre qu'une progression à 4 accords est une formule que l'on transpose, puis pour la jouer en rythme, en arpèges, aux doigts et en improvisation.

10 fiches · niveau 1 à 3 · à votre rythme

POURQUOI CE PACK

Un petit nombre de progressions à quatre accords reviennent très souvent en pop et en rock. Ce guide en présente trois, données en degrés : I–V–vi–IV (en Ré, puis en Sol), I–V–vi–iii (en Fa) et I–IV–V (en Mi). Une progression en degrés ne dépend pas de la tonalité : pour la transposer, on décale tous les accords de la même distance. Le guide fait travailler ces formules de plusieurs façons — rythme régulier, changements, grattés étouffés, syncope, arpèges, fingerstyle — puis termine par l'improvisation. L'ordre est voulu : d'abord une formule dans une tonalité (fiches 1 et 2), la même dans une autre (3 et 4), une formule voisine (5 à 7), la plus simple, I–IV–V (8 et 9), enfin l'improvisation (10). Le piège classique est d'apprendre chaque tonalité comme une nouveauté, alors que la structure est déjà connue.

LE PARCOURS EN 10 FICHES

01 Pop en Ré — rythmique

NIVEAU 1 · POP

Poser un motif de gratté sur D, A, Bm, G, sans se soucier des changements.

02 Pop en Ré — changement d'accords

NIVEAU 2 · POP

Les changements D-A-Bm-G : la fluidité avant la vitesse.

03 Pop en Sol (4 accords) — grattés étouffés

NIVEAU 1 · POP

La même formule I–V–vi–IV, en Sol, avec la paume : un autre geste sur des accords transposés.

04 Pop en Sol (4 accords) — rythmique syncopée

NIVEAU 3 · POP

La même grille, un motif décalé : la difficulté harmonique reste la même, seul le rythme change.

05 Pop en Fa — 4 accords

NIVEAU 1 · POP

Une autre formule, I–V–vi–iii, en Fa : la structure de la version en Do, transposée.

06 Pop en Fa — grattés étouffés

NIVEAU 2 · POP

Étouffer la grille : la paume au chevalet, un son court et percussif.

07 Pop en Fa — arpèges

NIVEAU 3 · POP

Égrener les mêmes accords note par note : la précision de la main droite.

08 Pop en Mi — rythmique

NIVEAU 1 · POP

I–IV–V : la formule la plus simple, en Mi (E, A, B).

09 Pop en Mi — fingerstyle

NIVEAU 3 · POP

Les mêmes trois accords aux doigts : pouce en basse, trois doigts sur les cordes aiguës.

10 Improvisation pop en Sol — gamme relative

NIVEAU 3 · POP

Improviser sur la boucle I–V–vi–IV en Sol, avec la gamme relative mineure, Mi mineur.

PLAN DE TRAVAIL CONSEILLÉ

Semaine 1 — I–V–vi–IV en Ré (fiches 1 et 2)

D, A, Bm, G : un motif de gratté régulier, puis les changements d'accords. Notez les degrés en jouant.

Semaine 2 — La même formule en Sol (fiches 3 et 4)

G, D, Em, C : mêmes degrés, autres accords. Grattés étouffés, puis syncope sur la même grille.

Semaine 3 — I–V–vi–iii en Fa (fiches 5 à 7)

F, C, Dm, Am : la structure de la version en Do, transposée. Initiation, grattés étouffés, puis arpèges.

Semaine 4 — I–IV–V en Mi, puis improviser (fiches 8 à 10)

E, A, B : la formule la plus simple, en rythme puis aux doigts. Terminez en improvisant sur la boucle en Sol.

01 · POP EN RÉ — RYTHMIQUE

Niveau 1

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/re-pop-rythmique>

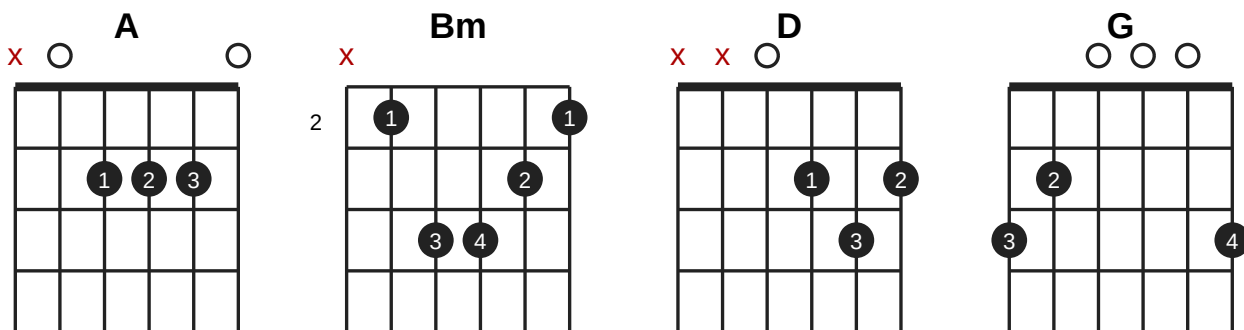
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Poser un motif de gratté sur D, A, Bm, G, sans se soucier des changements.

CONSEIL DU GUIDE

Notez les degrés : D est I, A est V, Bm est vi, G est IV. Vous retrouverez cette formule I–V–vi–IV en Sol à la fiche 3 : mêmes degrés, autres accords.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

D	A	Bm	G
---	---	----	---

Un motif rythmique de gratté appliqué à la progression D, A, Bm, G, 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.

02 · POP EN RÉ — CHANGEMENT D'ACCORDS

Niveau 2

Pop

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

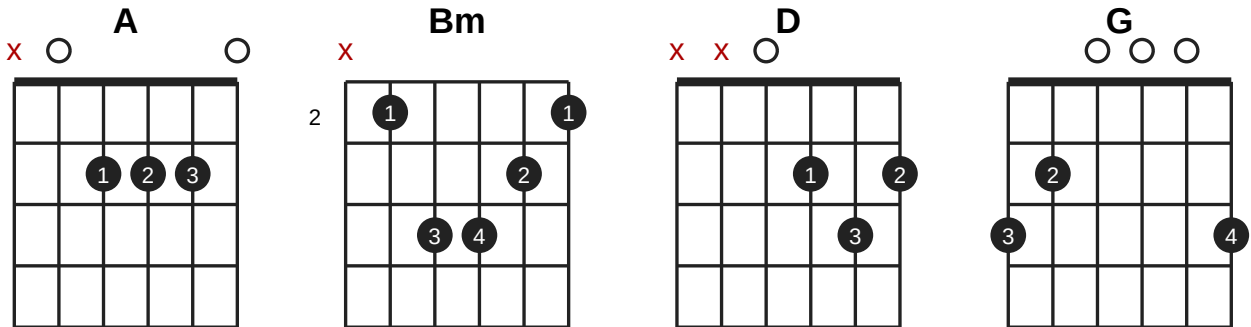
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Les changements D-A-Bm-G : la fluidité avant la vitesse.

CONSEIL DU GUIDE

Repérez le passage vers Bm, le seul accord barré de la grille, et ralentissez uniquement ce changement avant de rejouer la boucle complète.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

D	A	Bm	G
---	---	----	---

Travaillez les changements entre D, A, Bm, G dans cette progression en style Pop. 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.

03 · POP EN SOL (4 ACCORDS) — GRATTÉS ÉTOUFFÉS

Niveau 1

Pop

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

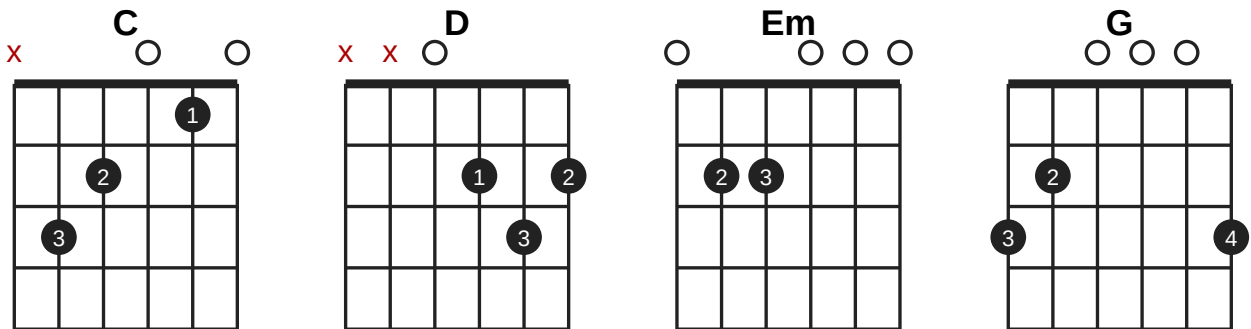
SA PLACE DANS LE PARCOURS

La même formule I–V–vi–IV, en Sol, avec la paume : un autre geste sur des accords transposés.

CONSEIL DU GUIDE

Comparez cette grille à celle de la fiche 1 : mêmes degrés, autres accords. Vous entendez la même boucle, simplement plus grave ou plus aiguë.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	IV
G	D	Em	C

Comme pour la version rythmique déjà présente dans le catalogue, ces quatre accords (G, D, Em, C) sont tous en position ouverte, sans aucun barré. Mais contrairement à un power chord (2 ou 3 cordes à étouffer), G et Em utilisent chacun les 6 cordes de la guitare : la paume doit couvrir une zone bien plus large à surveiller que sur une grille metal du catalogue.

CONSEILS

Étouffez chaque accord séparément en comptant ses cordes actives : G et Em (6 cordes chacun) demandent la couverture de paume la plus large de cette grille.

Comparez avec une grille power chord du catalogue étouffée : la largeur de paume nécessaire ici est nettement supérieure.

Une fois les quatre accords maîtrisés étouffés séparément, enchaînez-les en gardant chaque ajustement de paume automatique.

04 · POP EN SOL (4 ACCORDS) — RYTHMIQUE SYNCOPÉE

Niveau 3

Pop

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

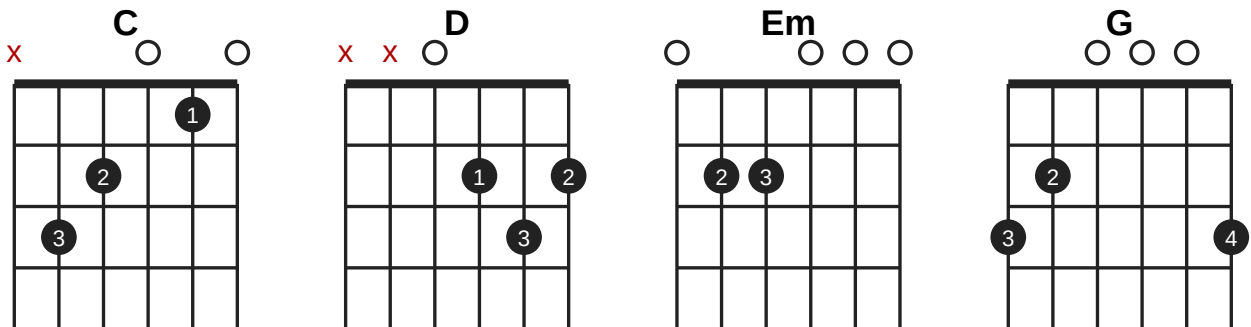
SA PLACE DANS LE PARCOURS

La même grille, un motif décalé : la difficulté harmonique reste la même, seul le rythme change.

CONSEIL DU GUIDE

Jouez la version régulière puis la version syncopée à la suite : la grille est identique, tout ce que vous entendez de nouveau vient de la main droite.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	IV
G	D	Em	C

Cette version syncopée reprend exactement la même grille (G, D, Em, C) que la version rythmique de base du catalogue, avec le même passage à vide aux quatre accords : la seule variable qui change entre les deux niveaux est le motif de main droite. C'est une bonne illustration de la logique de progression du site : la difficulté harmonique reste identique, seule la complexité rythmique augmente.

CONSEILS

Si la version régulière de cette grille est déjà solide, la main gauche ne devrait pas être un obstacle ici : concentrez tout votre travail sur le décalage rythmique.

Frappez d'abord les contretemps à vide, sans guitare, avant de les intégrer au gratté.

Comparez consciemment les deux versions à l'oreille pour bien entendre ce qu'apporte la syncope.

05 · POP EN FA — 4 ACCORDS

Niveau 1

Pop

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/pop-fa-4-accords-initiation>

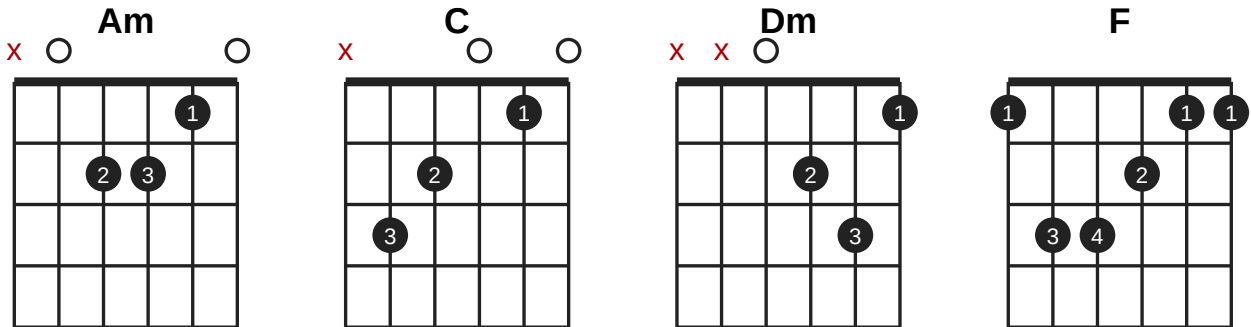
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Une autre formule, I–V–vi–iii, en Fa : la structure de la version en Do, transposée.

CONSEIL DU GUIDE

Comparez F–C–Dm–Am avec C–G–Am–Em : chaque accord est décalé d'une quarte vers le haut. C'est cela, transposer.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	III
F	C	Dm	Am

La progression F–C–Dm–Am (I–V–vi–iii), la même structure que la version en Do mais transposée en Fa : bon exercice pour introduire l'accord barre F dès le début d'un enchaînement autrement simple.

CONSEILS

Placez d'abord l'accord F seul et vérifiez qu'aucune corde n'est étouffée avant de l'insérer dans la boucle. Les trois autres accords (C, Dm, Am) sont déjà familiers si vous avez travaillé les progressions en Do ou en La mineur.

06 · POP EN FA — GRATTÉS ÉTOUFFÉS

Niveau 2

Pop

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

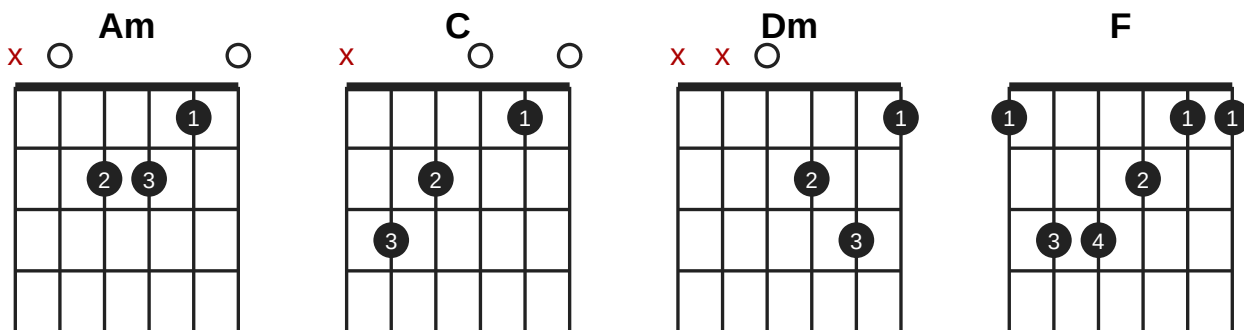
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Étouffer la grille : la paume au chevalet, un son court et percussif.

CONSEIL DU GUIDE

Dosez la paume : trop appuyée, plus aucune hauteur de note ne s'entend. Cherchez le point où l'on reconnaît encore l'accord.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	III
F	C	Dm	Am

La progression F, C, Dm, Am 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.

07 · POP EN FA — ARPÈGES

Niveau 3

Pop

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

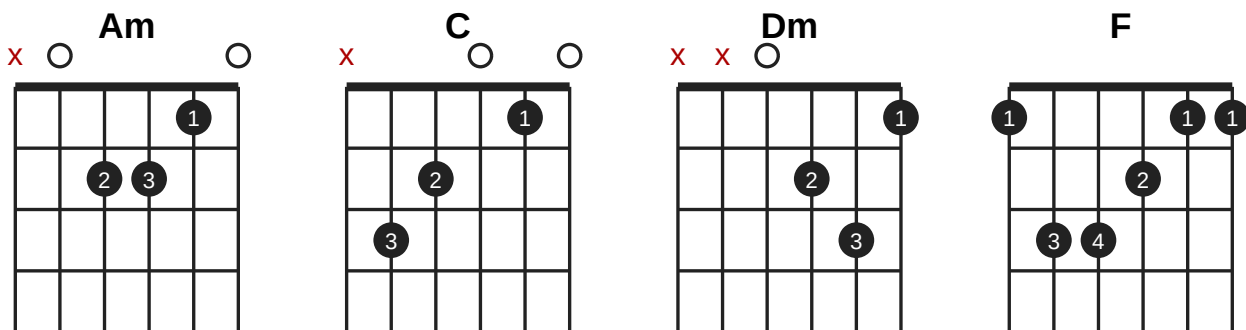
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Égrener les mêmes accords note par note : la précision de la main droite.

CONSEIL DU GUIDE

Comparez avec le gratté de la fiche 5 : les mêmes accords, mais une note qui étouffe ou qui traîne se remarque tout de suite.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	III
F	C	Dm	Am

La progression F, C, Dm, Am 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.

08 · POP EN MI — RYTHMIQUE

Niveau 1

Pop

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

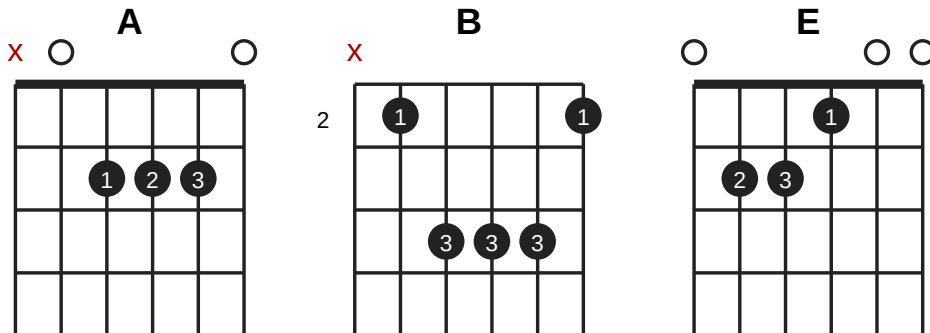
SA PLACE DANS LE PARCOURS

I-IV-V : la formule la plus simple, en Mi (E, A, B).

CONSEIL DU GUIDE

Dites les degrés en jouant : E est I, A est IV, B est V. Ce trio revient dans une grande partie du blues et du rock.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

E	A	B	E
---	---	---	---

Un seul motif de gratté, répété sur la progression pop la plus courante (E-A-B), pour séparer nettement deux problèmes qu'on affronte d'habitude en même temps : tenir un rythme régulier de la main droite, et changer d'accord de la main gauche. Ici la main droite fait toujours exactement la même chose, mesure après mesure ; seule la main gauche bouge. Une fois ce motif automatique, on peut l'appliquer à n'importe quelle chanson à quatre accords sans y penser.

CONSEILS

Isolez le motif sur un seul accord tenu, main gauche immobile, jusqu'à ce que le bras droit le fasse tout seul, comme on marche.

La main droite ne s'arrête jamais : sur les temps où l'on ne joue pas de corde, elle continue son mouvement dans le vide au-dessus des cordes.

Ajoutez les changements d'accords seulement quand le gratté ne demande plus aucune attention.

09 · POP EN MI — FINGERSTYLE

Niveau 3

Pop

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

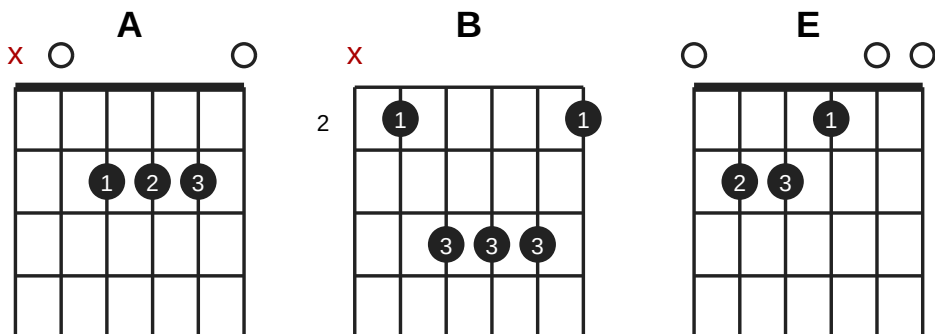
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Les mêmes trois accords aux doigts : pouce en basse, trois doigts sur les cordes aiguës.

CONSEIL DU GUIDE

Fermez les yeux quelques mesures : si le pouce tient le tempo tout seul, les trois doigts ont de la place pour s'ajouter.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

E	A	B	E
---	---	---	---

La progression pop E-A-B jouée aux doigts, sans médiateur : le pouce frappe la basse de chaque accord pendant que l'index, le majeur et l'annulaire pincient les trois cordes aiguës. Le fingerstyle sépare la main droite en deux voix qui doivent avancer ensemble mais indépendamment, un peu comme les deux mains d'un pianiste. Le pouce est le métronome : tant qu'il n'est pas parfaitement régulier, rien au-dessus ne tiendra. C'est la porte d'entrée vers l'accompagnement chanté sans plectre.

CONSEILS

Travaillez le pouce seul d'abord : juste les basses E, A, B en noires, jusqu'à ce qu'elles soient aussi régulières qu'un clic.

Ajoutez les doigts un par un, d'abord l'index seul sur une corde, puis deux, puis trois, sans jamais laisser le pouce ralentir.

Attribuez une corde fixe à chaque doigt (index = sol, majeur = si, annulaire = mi aigu) et n'en changez plus : la régularité vient de l'automatisme.

10 · IMPROVISATION POP EN SOL — GAMME RELATIVE

Niveau 3

Pop

~100 BPM

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

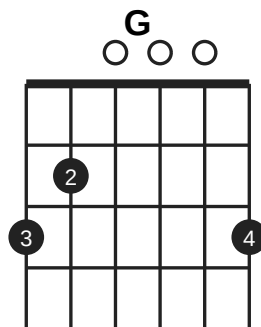
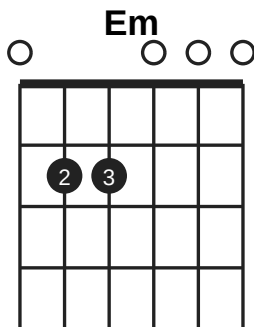
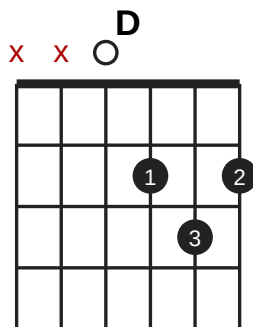
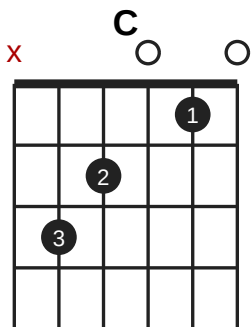
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Improviser sur la boucle I–V–vi–IV en Sol, avec la gamme relative mineure, Mi mineur.

CONSEIL DU GUIDE

Visez les notes de l'accord en cours plutôt que la fondamentale de la gamme, surtout au passage sur Em, le relatif mineur : c'est là que la mélodie se pose le plus facilement.

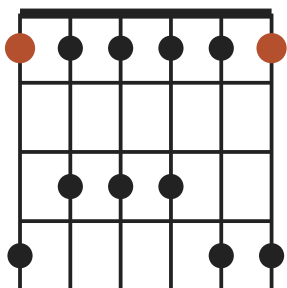
ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	V	VI	IV
G	D	Em	C

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique Mi mineur — pos. 1

Cette progression pop (G-D-Em-C) est en Sol majeur : sa gamme relative mineure est Mi mineur, déjà travaillée sur les fiches blues et rock en Mi. Mêmes notes, contexte harmonique différent.

CONSEILS

Comme pour la version en Do, oubliez la fondamentale de la gamme comme repère : visez plutôt les notes de l'accord en cours, en particulier au moment du passage vers Em qui est justement la tonalité relative.

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.

GUITSARSHLF, 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>