

RIFFS METAL ACCESSIBLES EN LA : DE LA PAUME AU RIFF COMPLET

Étouffement, main droite et riffs, en 10 fiches

Un son metal se construit autant avec les silences qu'avec les notes : dix fiches pour apprendre à étouffer, à régulariser la main droite, puis à jouer de vrais riffs, entièrement en La.

10 fiches · niveau 1 à 4 · à votre rythme

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

POURQUOI CE PACK

Ce guide ne recommence pas là où s'arrête celui des premiers power chords en Mi : il se concentre sur ce qui fait sonner un riff metal proprement, c'est-à-dire l'étouffement et la régularité de la main droite. Toutes les fiches restent dans la tonalité de La (A5, C5, D5 puis E5), pour que la main gauche n'ait qu'une seule carte du manche à mémoriser et que l'attention se porte sur le geste. L'ordre est volontaire : d'abord poser les trois formes et apprendre à faire taire les cordes (fiches 1 et 2), puis un motif régulier et la paume sur le chevalet (3 et 4), puis les gestes de main droite isolés, alternance et contraste d'accents, et le rythme syncopé (5 à 7), enfin trois vrais riffs (8 à 10). Le piège classique est de chercher la vitesse ou la saturation avant que l'étouffement soit propre : sans lui, plus le son est puissant, plus les bruits parasites se remarquent.

LE PARCOURS EN 10 FICHES

01 **Metal en La — changement d'accords**

NIVEAU 1 · METAL

Poser les trois formes du parcours (A5, C5, D5) et leur enchaînement, sans se soucier du rythme.

02 **Étouffement à la main gauche (left-hand muting)**

NIVEAU 2 · METAL

Apprendre à faire taire les cordes : la base d'un son metal propre, avant de jouer une seule note.

03 **Metal en La — rythmique**

NIVEAU 1 · METAL

Un motif de gratté régulier sur A5-C5-D5, pour caler la main droite avant d'ajouter l'étouffement.

04 **Metal en La — grattés étouffés**

NIVEAU 1 · METAL

Ajouter la paume au même motif : le son devient court et percussif.

05 **Alternance mediator avec palm mute**

NIVEAU 3 · METAL

Isoler la main droite : croches alternées sur la corde grave étouffée, sans accord ni changement.

06 **Étouffement rythmique en continu (chugging)**

NIVEAU 3 · METAL

Faire ressortir quelques notes non étouffées dans un flot étouffé : le contraste crée l'accent.

07 **Metal en La — rythmique syncopée**

NIVEAU 3 · METAL

Reprendre A5-C5-D5 avec des accents en contretemps, en appliquant tout ce qui précède.

08 **Riff Groove rythmique — La mineur**

NIVEAU 2 · METAL

Premier vrai riff : une seule note à la fois dans la pentatonique de La mineur, centré sur la fondamentale.

09 **Power riff — montée par paliers en La**

NIVEAU 3 · METAL

Un riff en power chords qui monte par paliers : A5, D5, E5, puis retour sur A5.

10 Power riff — question-réponse en La

NIVEAU 4 · METAL

Conclusion du parcours : deux phrases qui se répondent, avec E5-D5 avant de revenir sur A5.

PLAN DE TRAVAIL CONSEILLÉ

Semaine 1 — Les formes et le silence (fiches 1 et 2)

Placez A5, C5 et D5 sans rythme, puis exercez-vous à couper le son avec la main gauche. Terminez chaque séance par une minute de silence net entre deux accords.

Semaine 2 — Un motif régulier, puis la paume (fiches 3 et 4)

Un seul motif de gratté sur la progression, d'abord ouvert, ensuite étouffé. Le but est un tempo stable, pas un tempo rapide.

Semaine 3 — Les gestes isolés (fiches 5, 6 et 7)

Alternance sur corde étouffée, contraste d'accents, puis rythme syncopé. Partez d'un tempo nettement inférieur à celui de la fiche et ne montez qu'après trois passages propres d'affilée.

Semaine 4 — Trois riffs (fiches 8, 9 et 10)

Un riff en pentatonique, un riff qui monte par paliers, un riff en question-réponse : appliquez tout ce qui précède, en gardant l'étouffement propre.

01 · METAL EN LA — CHANGEMENT D'ACCORDS

Niveau 1

Metal

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

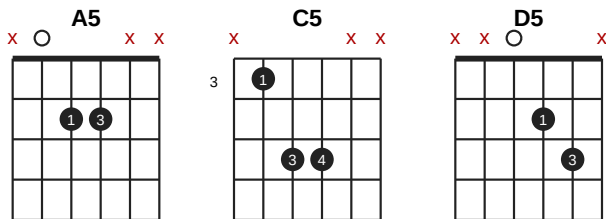
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Poser les trois formes du parcours (A5, C5, D5) et leur enchaînement, sans se soucier du rythme.

CONSEIL DU GUIDE

Regardez où va chaque doigt avant de changer d'accord : la forme du power chord reste la même, seule sa position bouge. Le geste utile est de déplacer la main d'un bloc, pas de replacer les doigts un à un.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	IV	I	I	IV	III
A5	A5	C5	D5	A5	A5	D5	C5

Contrairement aux grilles à accords ouverts, où « changement d'accords » veut dire remplacer une forme d'accord par une autre complètement différente, A5, C5 et D5 sont exactement la même forme à deux doigts : ici, changer d'accord revient uniquement à faire glisser cette forme d'une case à l'autre sur le manche, jamais à réapprendre un nouveau placement de doigts.

CONSEILS

Repérez d'abord les distances entre les frettes de A5, C5 et D5 sans jouer, en visualisant le glissé plutôt qu'en cherchant chaque position au hasard.

Gardez la même pression et le même angle de doigt tout au long du déplacement : c'est un glissé, pas un nouveau placement.

Une fois les glissés fiables, ajoutez le rythme progressivement plutôt que de viser le tempo final dès le départ.

02 · ÉTOUFFEMENT À LA MAIN GAUCHE (LEFT-HAND MUTING)

Niveau 2

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/etouffement-main-gauche>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Apprendre à faire taire les cordes : la base d'un son metal propre, avant de jouer une seule note.

CONSEIL DU GUIDE

Après chaque power chord des fiches suivantes, relevez brièvement les doigts pour couper le son : un riff metal se définit autant par ses silences que par ses notes.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : posez les doigts de la main gauche sur les cordes sans les presser jusqu'à la touche, puis grattez : le son doit être complètement étouffé, sans aucune note qui sonne.

CONSEILS

Contrairement au palm mute (main droite près du chevalet), ici c'est uniquement le contact léger des doigts gauches qui coupe le son : gardez la main droite normale pour bien isoler la technique.

03 · METAL EN LA — RYTHMIQUE

Niveau 1

Metal

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

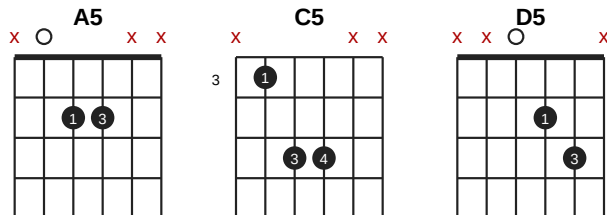
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Un motif de gratté régulier sur A5-C5-D5, pour caler la main droite avant d'ajouter l'étouffement.

CONSEIL DU GUIDE

Enregistrez-vous trente secondes avec un métronome : l'écoute révèle les irrégularités que le jeu en direct masque.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	IV	I	I	IV	III
A5	A5	C5	D5	A5	A5	D5	C5

Cette grille est la version d'entrée de la seule famille power chord à trois accords du catalogue construite en miroir (les deux derniers accords inversés d'une moitié à l'autre), contrairement aux familles en Mi, Ré et Sol qui reviennent régulièrement sur leur tonique. Même sans syncope ni étouffement, cette asymétrie mérite d'être repérée dès le niveau 1.

CONSEILS

Décomposez la grille en deux moitiés de quatre accords dès ce niveau d'entrée : c'est plus simple à mémoriser qu'en comptant huit accords un par un.

Jouez chaque accord plusieurs temps avant de passer au suivant, et n'accélérez qu'une fois l'enchaînement propre. Une fois cette structure en tête, les versions syncopée ou étouffée du catalogue n'ajouteront qu'une difficulté technique, pas une nouvelle structure à apprendre.

04 · METAL EN LA — GRATTÉS ÉTOUFFÉS

Niveau 1

Metal

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

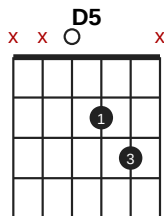
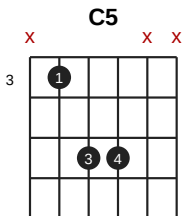
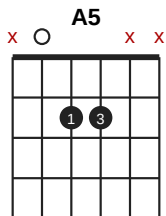
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Ajouter la paume au même motif : le son devient court et percussif.

CONSEIL DU GUIDE

Déplacez la paume par petits millimètres près du chevalet en jouant : la zone où les notes restent audibles tout en étant sèches est étroite, il faut la trouver à l'oreille.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	IV	I	I	IV	III
A5	A5	C5	D5	A5	A5	D5	C5

Contrairement à la version en Si du catalogue, qui n'a que deux accords à étouffer, celle-ci en La en compte trois (A5, C5, D5) : le geste de paume reste identique, mais il doit se répéter sur un accord de plus à chaque boucle, avec un glissé supplémentaire à négocier.

CONSEILS

Si la version en Si du catalogue est déjà solide, cette grille n'ajoute qu'un seul nouveau glissé à intégrer, pas une nouvelle technique.

Étouffez chaque accord séparément avant d'enchaîner les trois : le geste de paume est le même sur les trois, seule la position de la main gauche change.

Gardez un tempo modéré tant que les trois positions ne s'enchaînent pas encore sans hésitation.

05 · ALTERNANCE MEDIATOR AVEC PALM MUTE

Niveau 3

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/alternance-mediator-palm-mute>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Isoler la main droite : croches alternées sur la corde grave étouffée, sans accord ni changement.

CONSEIL DU GUIDE

Gardez l'avant-bras et le poignet détendus : la tension est la première cause de perte de régularité au bout de quelques minutes.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : sur la corde de Mi grave étouffée (palm mute), jouez des croches en alternant systématiquement coup vers le bas et coup vers le haut, sans jamais enchaîner deux coups vers le bas.

CONSEILS

Le palm mute doit rester constant même quand la vitesse augmente : gardez la paume posée au même endroit près du chevalet plutôt que de la réajuster à chaque passage.

06 · ÉTOUFFEMENT RYTHMIQUE EN CONTINU (CHUGGING)

Niveau 3

Metal

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/etouffement-rythmique-chugging>

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Faire ressortir quelques notes non étouffées dans un flot étouffé : le contraste crée l'accent.

CONSEIL DU GUIDE

Avant d'accélérer, comptez les mesures à voix haute : l'accent doit tomber exactement au même endroit à chaque cycle.

Exercice technique pur, sans accord ni gamme : sur la corde de Mi grave en palm mute appuyé, jouez des croches régulières en insérant une ou deux notes normales (non étouffées) toutes les deux mesures pour créer un contraste rythmique.

CONSEILS

Le palm mute doit rester constant même sur les notes non étouffées qui viennent juste après : ne relâchez la paume qu'au moment exact de la note accentuée, puis reposez-la immédiatement.

07 · METAL EN LA — RYTHMIQUE SYNCOPÉE

Niveau 3

Metal

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

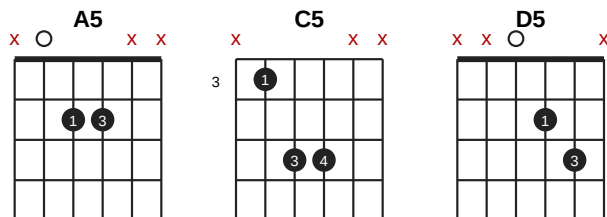
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Reprendre A5-C5-D5 avec des accents en contretemps, en appliquant tout ce qui précède.

CONSEIL DU GUIDE

Frappez d'abord le rythme du pied ou de la main sur une table, puis ajoutez la guitare : on n'apprend pas un contretemps en cherchant les accords en même temps.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	III	IV	I	I	IV	III
A5	A5	C5	D5	A5	A5	D5	C5

Le motif de degrés de cette grille n'est pas une simple répétition : i-i-III-iv puis i-i-iv-III, les deux derniers accords étant inversés d'une moitié à l'autre. C'est un procédé de composition courant en rock et en metal (une phrase qui se referme en miroir plutôt qu'en boucle identique), qui rend la syncope plus difficile à mémoriser : l'oreille doit repérer à quel moment le trajet s'inverse.

CONSEILS

Décomposez la grille en deux moitiés de quatre accords et comparez-les : seuls les deux derniers accords changent de place.

Mémorisez le point d'inversion (après le quatrième accord) comme un repère, plutôt que de compter mécaniquement huit accords.

Une fois la structure comprise, la syncope elle-même se travaille comme sur n'importe quelle grille en power chords : par glissés isolés avant d'ajouter le rythme.

08 · RIFF GROOVE RYTHMIQUE — LA MINEUR

Niveau 2

Metal

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

SA PLACE DANS LE PARCOURS

Premier vrai riff : une seule note à la fois dans la pentatonique de La mineur, centré sur la fondamentale.

CONSEIL DU GUIDE

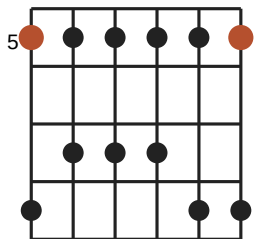
Sur un riff répétitif, la difficulté est la constance : jouez-le huit fois de suite sans changer l'attaque, en visant la même intensité à la première et à la huitième.

Un riff rythmique et répétitif centré sur la fondamentale de La, pensé pour travailler la régularité de la main droite plutôt que les sauts de position.

CONSEILS

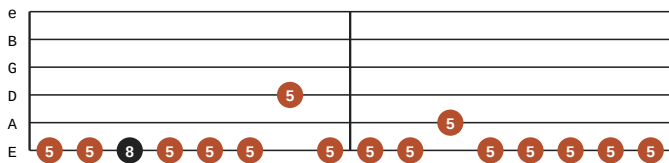
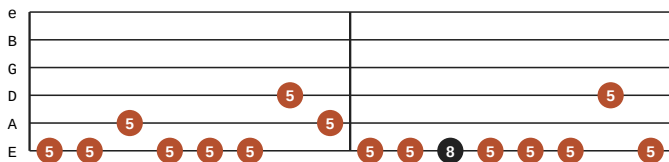
Jouez très lentement, sans metronome au debut, jusqu'à enchaîner les 12 positions de la boîte sans hésiter avant d'y ajouter du tempo.

POSITION SUR LE MANCHE



Pentatonique La mineur — pos. 1

TABLATURE



09 · POWER RIFF — MONTÉE PAR PALIERS EN LA

Niveau 3

Metal

~125 BPM

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

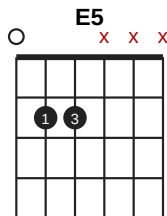
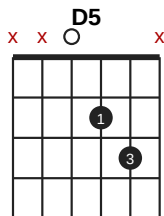
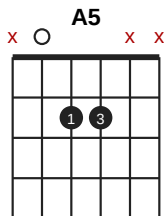
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Un riff en power chords qui monte par paliers : A5, D5, E5, puis retour sur A5.

CONSEIL DU GUIDE

Préparez le doigté du prochain accord dès la mesure précédente : ce n'est pas la vitesse des doigts qui fait perdre le tempo, c'est l'hésitation avant le changement.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	IV	IV	V	V	I	I
A5	A5	D5	D5	E5	E5	A5	A5

Un riff power chords qui monte par paliers depuis La (D5-E5) avant de revenir se poser sur la fondamentale : un mouvement harmonique plus large que la simple pédale, typique d'un pont ou d'un refrain.

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.

10 · POWER RIFF — QUESTION- RÉPONSE EN LA

Niveau 4

Metal

~120 BPM

Fiche en ligne : <https://guitarshelf.com/fr/fiche/power-riff-la-question-reponse>

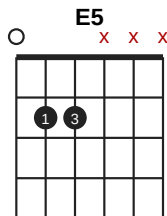
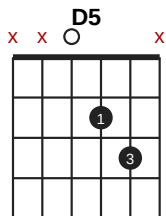
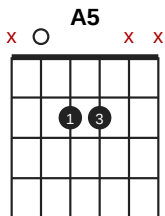
SA PLACE DANS LE PARCOURS

Conclusion du parcours : deux phrases qui se répondent, avec E5-D5 avant de revenir sur A5.

CONSEIL DU GUIDE

Fredonnez la question puis la réponse avant de les jouer : si vous les entendez dans la tête, les mains suivent, et l'enchaînement sans pause devient naturel.

ACCORDS



GRILLE DE PROGRESSION

I	I	V	IV	I	I	IV	I
A5	A5	E5	D5	A5	A5	D5	A5

Un riff power chords en question-réponse sur La : une première phrase qui va chercher un accord plus éloigné (E5-D5) avant qu'une seconde phrase, plus courte, ne referme sur la fondamentale.

CONSEILS

Une fois les deux phrases sûres séparément, jouez-les l'une après l'autre sans pause ni ralenti : c'est l'enchaînement question-réponse sans coupure qui fait sonner le riff.

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>