



Les 8 meilleurs exercices de piano pour progresser

Mains, doigts, gammes et accords



La Touche Musicale

Sommaire

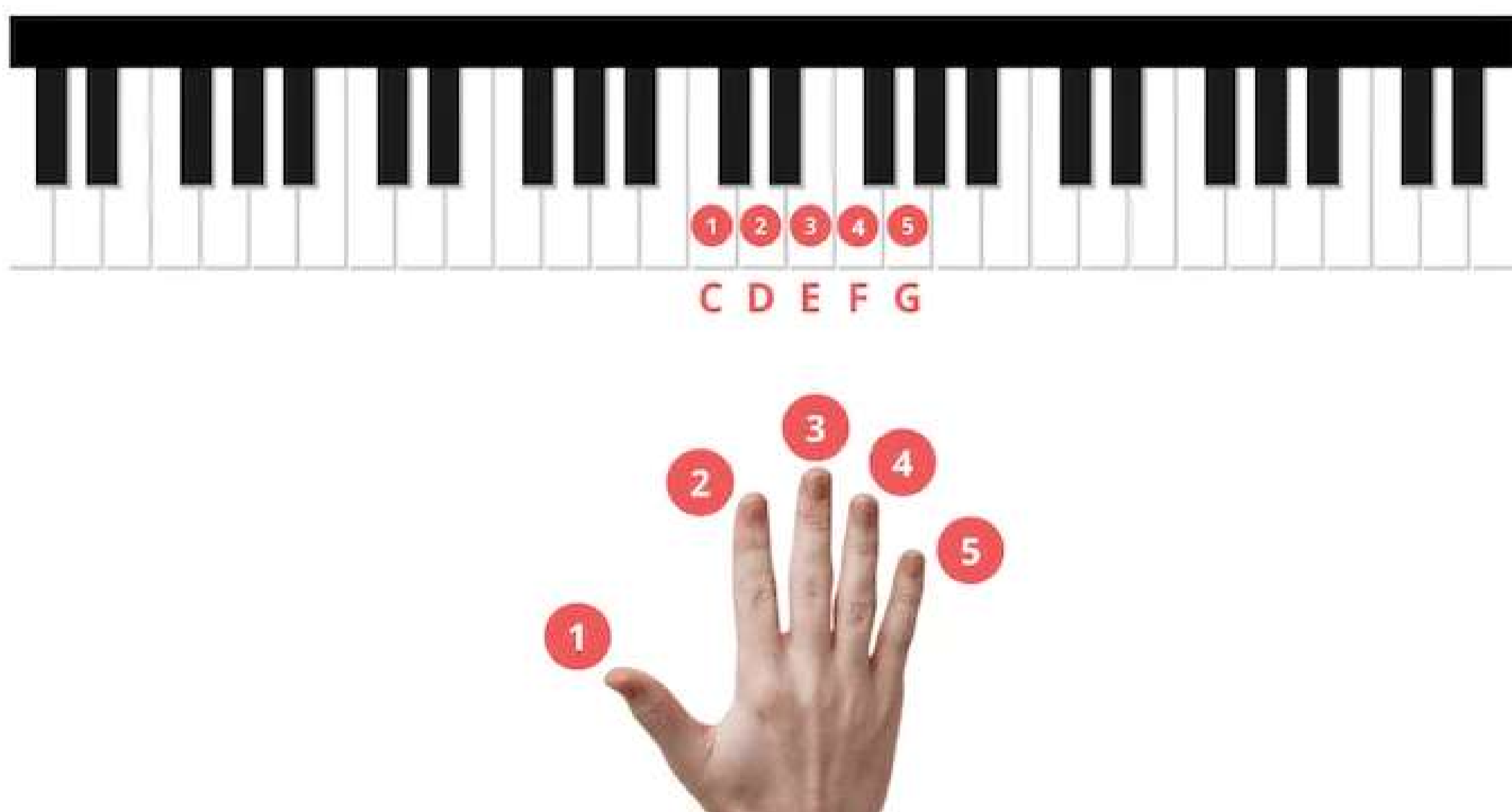
Introduction	p. 1
1 - La gamme à 5 doigts	p. 2
2 - Les gammes complètes	p. 3
3 - Les exercices d'accords	p. 4
4 - L'exercice des accords brisés	p. 7
5 - Les exercices d'échauffement	p. 8
6 - L'indépendance des mains	p. 9
7 - Les gammes à mouvement contraire	p. 10
8 - Exercices et techniques pour piano de Hanon et Czerny	p. 12

Introduction

Ce guide est conçu pour vous présenter les 8 meilleurs exercices de piano pour débutants que vous pouvez utiliser pour vos échauffements, améliorer la dextérité de vos doigts et votre rythme.

1 - La gamme à 5 doigts

Ce premier exercice de piano est assez simple. Commencez par placer le pouce de votre main droite sur le do central. Placez ensuite vos autres doigts sur les touches blanches suivantes. Vos doigts doivent être situés comme suit : l'index sur le ré, le majeur sur le mi, l'annulaire sur le fa et l'auriculaire sur le sol.



Maintenant, vous devez jouer chaque note à tour de rôle, en commençant par le do. Vous monterez votre gamme jusqu'à jouer le sol avec l'auriculaire, puis vous descendrez la gamme en utilisant les mêmes doigts jusqu'à atteindre le do avec le pouce. Répétez l'exercice en accélérant progressivement, mais en jouant avec régularité.

Cet exercice vous donnera plus de dextérité dans vos mouvements afin que vous puissiez jouer des morceaux de piano faciles avec plus de facilité.



2 – Les gammes complètes

La gamme complète est un exercice un peu plus compliqué que le précédent, en raison de ce que l'on appelle le "thumb tuck" (ou passage du pouce). Il s'agit d'un mouvement à partir duquel vous pourrez continuer à monter les notes de la gamme en passant le pouce sous les autres doigts (généralement sous l'index et le majeur) et en jouant la note suivante avec. Ce mouvement est généralement utilisé lorsque l'on doit jouer des gammes supérieures à 5 notes d'affilée, afin de pouvoir continuer à monter la gamme de la manière la plus fluide possible. La vidéo de Pianote montre comment effectuer un thumb tuck correctement :



Avant de pratiquer la gamme complète en tant qu'exercice de piano, nous vous recommandons de vous entraîner à replier le pouce sur une série de 3 ou 4 notes. Une fois que vous aurez compris le mouvement, vous pourrez commencer à pratiquer l'exercice de la gamme complète.

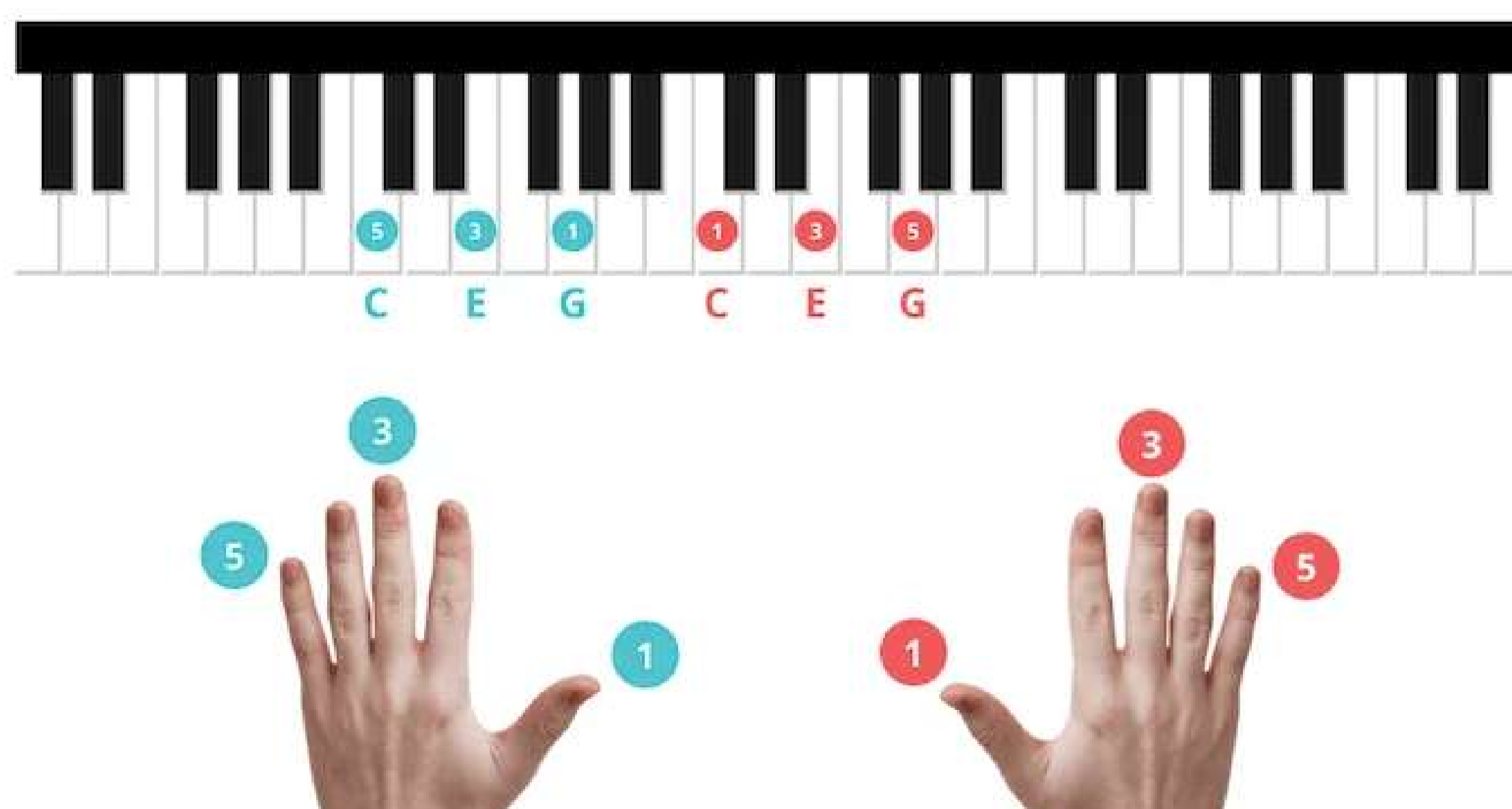
Pour ce faire, placez le pouce de votre main droite sur le do central, l'index sur le ré et le majeur sur le mi. Jouez les 3 notes à la suite. Passez ensuite le pouce sous l'index et le majeur pour jouer le Fa avec lui, tout en repositionnant vos autres doigts sur les touches suivantes. Vos doigts doivent maintenant être placés comme suit : pouce sur le fa, index sur le sol, majeur sur le la, annulaire sur le si et auriculaire sur le do. Il ne vous reste plus qu'à jouer les notes une par une avec les bons doigts. Utilisez la vidéo de Piano Pig pour vous aider à faire cet exercice correctement :



Comme d'habitude, allez-y doucement au début. Augmentez progressivement la vitesse de votre exercice lorsque vous vous sentez à l'aise.

3 - Les exercices d'accords

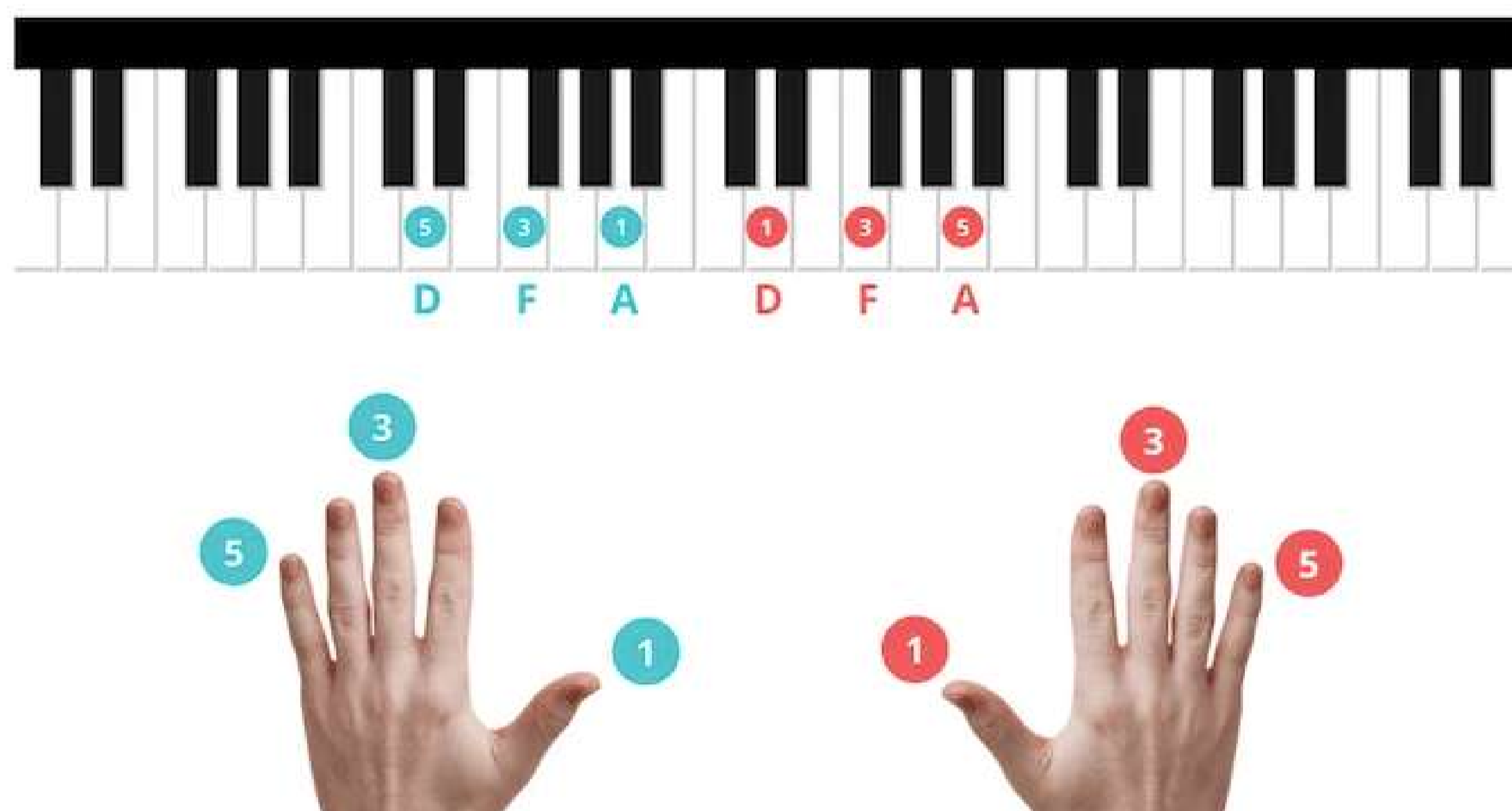
Cet exercice vous permettra de vous entraîner sur des accords majeurs de 3 notes. Pour commencer, placez le pouce de votre main droite sur le do majeur, le majeur sur le mi et l'auriculaire sur le sol. Pour la main gauche, placez votre auriculaire sur le do de la gamme ci-dessous, votre majeur sur le mi et votre pouce sur le sol.



Maintenant, appuyez sur les 6 notes en même temps. Vous venez de faire votre accord de Do majeur avec les deux mains. Mais continuons l'exercice. Vous devez alors lever vos 6 doigts d'une note supplémentaire pour faire un accord de Ré majeur. Vous devez donc vous retrouver dans la position suivante :

- votre main droite : le pouce sur le ré, le majeur sur le fa et l'annulaire sur le la.
- votre main gauche : l'annulaire sur le ré, le majeur sur le fa, et le pouce sur le la.

Maintenant, appuyez sur les 6 notes en même temps. Vous venez de faire votre accord de Ré majeur avec les deux mains.



Continuez à lever tous vos doigts une note plus haut pour faire les accords suivants. Une fois arrivé sur l'accord de C, répétez le même exercice en descendant d'une note entre chaque accord.

Comme pour tous les exercices de piano, vous devez y aller lentement au début, puis accélérer progressivement.

L'exercice est présent sur le tutoriel vidéo de Pianote. Regardez-la à partir de 4:55 pour suivre l'exercice sur les accords :



4 - L'exercice des accords brisés

Cet exercice est très similaire au précédent mais diffère en ce qu'il ne joue pas les notes de l'accord en même temps, mais une par une. Pour chaque accord, vous jouerez l'auriculaire de votre main gauche et le pouce de votre main droite en même temps, puis le majeur de votre main gauche et le majeur de votre main droite, et enfin le pouce de votre main gauche et l'auriculaire de votre main droite en même temps.

Une fois cette séquence exécutée sur un accord, vous passez à l'accord suivant. Sur une gamme de Do par exemple, vous allez monter une note à la fois pour faire tous les accords de la gamme en jouant les touches une par une. Une fois sur l'accord de Do, vous redescendez.

5 - Les exercices d'échauffement

Cet exercice est particulier car il ne se fait pas directement sur le piano. Il vous permet de vous échauffer avant de poser vos mains sur le piano. La vidéo de Liberty Park Music explique en détail comment faire un bon échauffement avant de commencer votre séance de piano. Elle vous montre les mouvements pour étirer vos épaules, votre tête, vos doigts, afin que vous puissiez échauffer vos muscles et vos tendons et jouer plus longtemps :



6 - L'indépendance des mains

L'indépendance des mains est l'un des exercices de piano les plus difficiles pour les débutants. En effet, lorsque nous commençons à jouer du piano, notre cerveau n'est pas habitué à faire deux choses en même temps : il fonctionne de manière symétrique. Lorsque la main gauche produit quelque chose de précis, il est difficile de faire autre chose d'aussi précis avec la main droite. À cet égard, le piano est l'un des instruments de musique les plus compliqués pour les débutants.

Mais rassurez-vous, il existe des exercices pour vous aider à améliorer votre indépendance des mains. En les travaillant, vous habituerez votre cerveau à fonctionner de manière asymétrique et améliorerez grandement votre pratique du piano.

À cet égard, le tutoriel proposé par MangoldProject est très intéressant. Il vous aide à dissocier vos mains à travers un exercice qui travaille les progressions d'accords d'une main et les arpèges de l'autre. Une fois l'exercice maîtrisé, vous changez la fonction des mains : la main qui a fait les accords fera les arpèges et vice versa.

Prenez le temps de regarder cette vidéo et de pratiquer cette séquence pour travailler l'indépendance de vos mains :

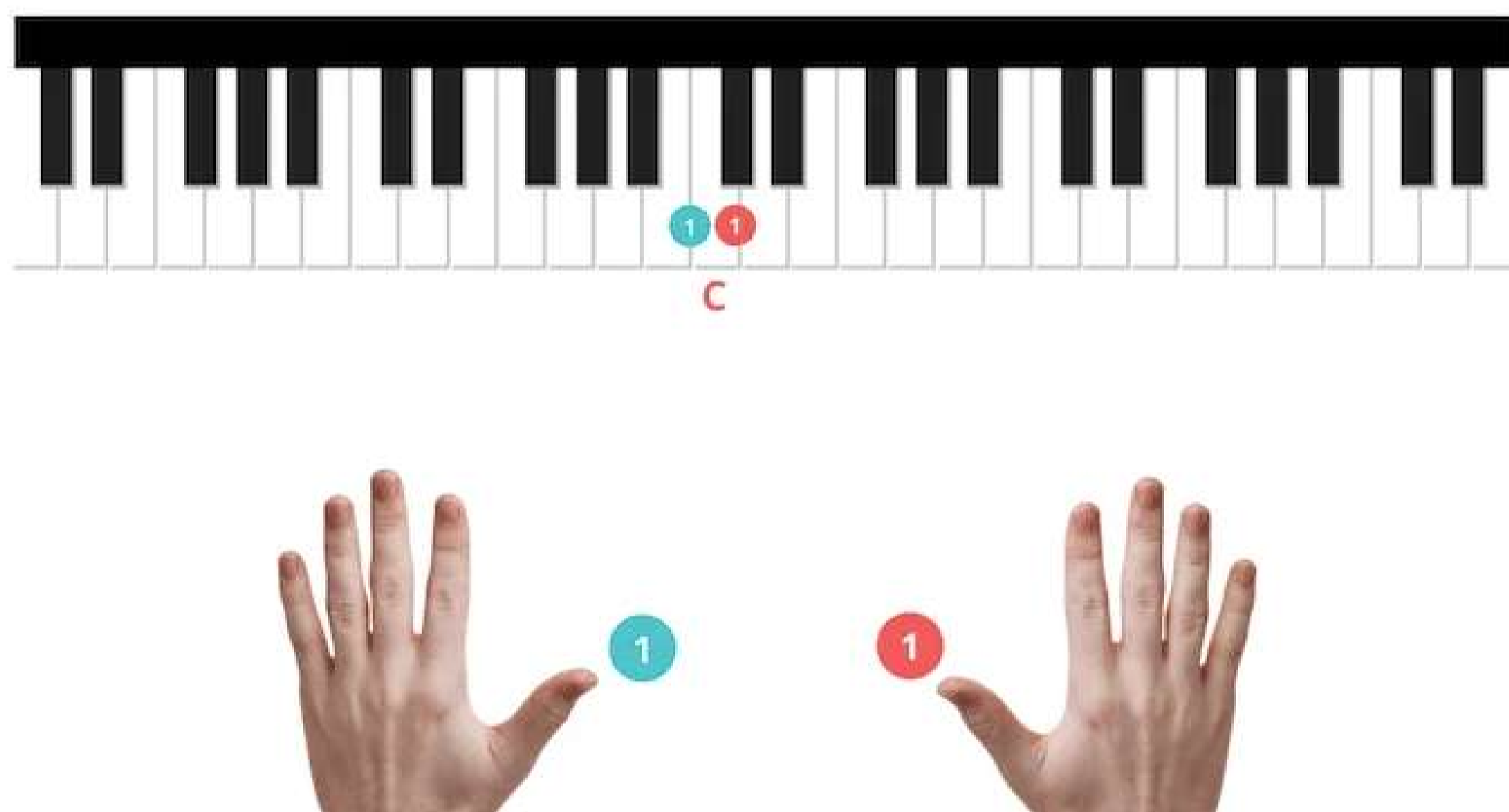


7 – Les gammes à mouvement contraire

Les gammes à mouvements contraires sont très intéressantes et puissantes pour entraîner votre dextérité et l'indépendance de vos mains au piano. C'est un exercice dont l'objectif est de monter une gamme avec la main droite et de descendre la même gamme avec la main gauche.

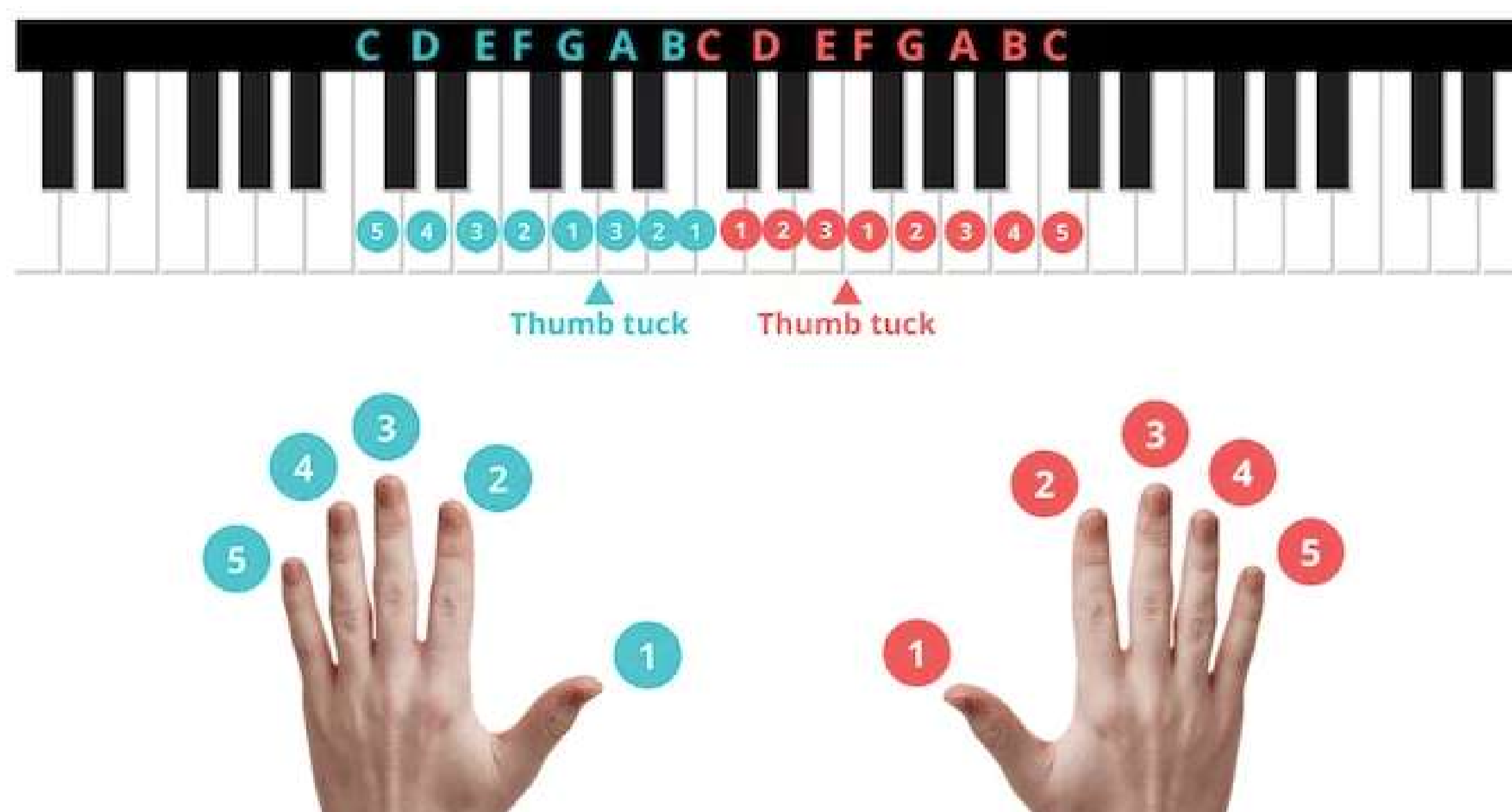
Pour commencer cet exercice, vous devez poser vos deux pouces sur une touche commune du piano.

Prenons l'exemple du do central. Posez vos deux pouces sur cette touche.



Avec votre main droite, vous allez, comme dans l'exercice 2 de ce chapitre (Gammes complètes), monter d'une note avec chacun de vos doigts suivants, en faisant le pouce après que votre majeur ait appuyé sur E pour pouvoir terminer votre gamme complète.

Avec votre main gauche, vous ferez la même chose, mais en descendant d'une note à chaque fois. Comme pour votre main droite, votre main gauche fera la mise en place du pouce après que votre majeur ait appuyé sur le La pour pouvoir terminer votre gamme complète.



Une fois que vous avez terminé la gamme avec les deux mains, vous devez monter la gamme avec votre main gauche et descendre la gamme avec votre main droite. Le but est de revenir à la position initiale, avec vos deux pouces sur le do central.

La vidéo Pianote montre le mouvement à effectuer pour réaliser l'exercice. Appuyez-vous sur ce tutoriel pour reproduire correctement le mouvement :



8 - Exercices et techniques pour piano de Hanon et Czerny

Quand on commence à jouer du piano, on se sent souvent maladroit avec ses doigts, et les 4ème et 5ème doigts semblent un peu désemparés. Comme pour les mains, il est également difficile de rendre chacun de vos doigts indépendants lorsque vous jouez. Les méthodes conçues par Hanon et Czerny permettent d'assouplir vos doigts et de rendre votre jeu nettement plus fluide. Elles vous proposent également des exercices pour renforcer vos doigts afin que vous puissiez jouer plus longtemps et plus intensément.

La méthode Hanon est un recueil très célèbre contenant entre 40 et 60 exercices de piano, la plupart d'entre eux se concentrant sur l'indépendance de vos doigts. Elle vous proposera de nombreux exercices autour du jeu de séries de notes pour renforcer vos muscles et travailler votre doigté.





Les exercices et études de Carl Czerny, compositeur et pianiste, sont un peu plus difficiles que ceux de Hanon. Dans ses recueils, le compositeur propose des exercices pour les 5 doigts, des gammes, des rentrées de pouce, des altérations, des intervalles, ... Les recueils de Czerny sont très complets. Attention toutefois à prendre un recueil pour les débutants, car ses recueils pour les élèves avancés sont très difficiles !



BEGINNER TECHNIQUE - Czerny Op.599 Exercises 1-20 Tutorials

Czerny Op.599
Exercises 1-20
Tutorials
*Beginner
Technique*

Regarder sur  YouTube



A regarder... Partager



Passez maintenant à la pratique du piano

La Touche Musicale est une application interactive en ligne qui propose plus de 2500 chansons à apprendre facilement au piano.

- ✓ **Connectez votre clavier de piano via USB**
- ✓ **Choisissez vos chansons en fonction de votre niveau**
- ✓ **Apprenez à votre rythme dans les meilleures conditions**

ESSAYER LA TOUCHE MUSICALE



La Touche Musicale