

Isabelle Héroux

# **À vos guitares. Prêts ? Partez !**

**Catalogage avant publication de Bibliothèque  
et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

**Héroux, Isabelle**

À vos guitares. Prêts? Partez!

Pour les étudiants du niveau collégial.

ISBN 978-2-89470-230-7

1. Guitare – Étude et enseignement. 2. Guitare – Exécution. 3. Guitaristes – Attitudes.

I. Centre collégial de développement de matériel didactique. II. Titre.

MT580.H562 2008

787.8707

C2008-941249-4

Ouvrage publié par :

**Centre collégial de développement de matériel didactique (CCDMD)**

6220, rue Sherbrooke Est, bureau

Montréal (Québec) H1N 1C1

CANADA

Téléphone: 514 873- 2200

Site internet: [www.ccdmd.qc.ca](http://www.ccdmd.qc.ca)

Responsabilité du projet au CCDMD: **Marie-Andrée Gaboury**

Supervision artistique: **Renée Othot**

Conception de la maquette, de la couverture et montage infographique: **Sylvain Lambert**

Illustrations des chap. 3, 4, 5, 6 et des figures 8.2, 8.5, 8.9, 8.10, 8.33: **Renée Othot**

Photos des chap. 3, 4, 5 et 6: **Jean-Luc Lebrun, Imagerie-Studio 1**

Révision technique des chapitres 3 et 4: **Étienne Simard**

Révision technique et montage infographique du chapitre 7: **Sylvain Lemay (Productions d'Oz)**

Révision linguistique: **Marie Chalouh**

Obtention des droits pour les illustrations des chapitres 1 et 8: **Claudine Bourgès de CB Recherche enr.**

Dépôt légal: 2<sup>e</sup> trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Québec

©Centre collégial de développement de matériel didactique (CCDMD)

Collège de Maisonneuve

Il est illégal de reproduire cet ouvrage, en totalité ou en partie, sous quelque forme que ce soit et par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite au préalable du CCDMD, conformément aux dispositions de la Loi sur les droits d'auteur.

## PRÉFACE

« L'art est long, la vie est courte. »<sup>1</sup> C'est la première pensée qui m'est venue après avoir lu ce savant ouvrage !

En cette époque où le culte de l'instantanéité et de l'immédiat est si peu compatible avec l'étude approfondie d'un instrument de musique, ce précieux document est le bienvenu. Chacun des multiples sujets qu'il expose de façon minutieuse et détaillée donne la mesure du chemin à parcourir pour quiconque souhaite aborder sérieusement l'étude de la guitare.

Évidemment, les chemins et les destinations ne sont pas les mêmes pour tous. Il y a quantité de personnes dont le métier n'est pas celui de musicien mais pour qui la guitare est au centre de leurs loisirs. D'autres entreprennent des études supérieures en musique, travaillant leur instrument plusieurs heures par jour.

Le livre d'Isabelle Héroux peut convenir à l'une et l'autre démarche, chacune étant d'une égale valeur et méritant donc le meilleur ouvrage de référence possible. Source d'information pour l'un, outil de formation pour l'autre, présumons que ce manuel deviendra un incontournable pour tous ceux qui accordent à la guitare une place importante dans leur vie.

*Claude Gagnon, professeur  
Département de musique du Cégep de Sainte-Foy  
Québec, le lundi 2 juin 2008*

---

1 *Ars longa, vita brevis* – Hippocrate



## NOTES DE L'ÉDITEUR

- Dans le présent ouvrage, le masculin est employé comme générique dans le seul but d'alléger le texte.
- Les termes « main droite » pour désigner la main qui pince les cordes et « main gauche » pour désigner celle qui appuie sur le manche sont employés afin de faciliter la lecture. Nous demandons l'indulgence des guitaristes gauchers qui jouent en inversant la position de la guitare.

## PRÉSENTATION

Le titre de cet ouvrage, qui fait référence au signal donné pour le départ des courses, n'est pas innocent. Il évoque les similitudes que l'on trouve entre la pratique d'un sport de haut niveau et le travail sérieux d'un instrument de musique. Ces deux domaines, qui ont pour but l'excellence et dont les résultats se mesurent souvent devant public (à l'occasion de compétitions, d'examens ou de concerts), exigent des connaissances spécialisées et requièrent le développement d'aptitudes physiques et mentales spécifiques obtenues grâce à de nombreuses heures de travail. Alors que les athlètes et leurs entraîneurs bénéficient des nombreuses recherches scientifiques visant à améliorer l'entraînement sportif, peu de recherches sont consacrées à l'apprentissage d'un instrument de musique afin de favoriser un travail plus efficace et l'acquisition des connaissances essentielles au musicien en devenir, ici le guitariste.

Fruit de recherches universitaires ainsi que d'expériences en pédagogie et en interprétation, cet ouvrage répond à des questions fondamentales pour les guitaristes : comment fonctionnent le corps et le cerveau pendant le travail instrumental, comment préparer les prestations en public et gérer le stress qui souvent s'y rattache, comment prendre soin des ongles, comment mémoriser la musique, comment travailler l'instrument de manière efficace sans se blesser, que faire en cas de problèmes physiques, comment développer sa technique et quelle est l'histoire de la guitare classique. À *vos guitares. Prêts ? Partez !* est le livre que j'aurais aimé avoir lorsque j'étais étudiante, celui qui contient les notions qui me servent dans ma carrière d'interprète et celui que j'ai conçu pour faciliter mon enseignement de la guitare. J'espère qu'il pourra contribuer à améliorer votre jeu, qu'il sera le compagnon de route de nombreuses découvertes et d'un cheminement passionnant.

*Isabelle Héroux*



## REMERCIEMENTS

Un ouvrage comme celui-ci a été rendu possible grâce à la participation de plusieurs personnes.

Dans mes rêves les plus fous, je n'aurais jamais pensé un jour pouvoir bénéficier du travail d'une équipe de si grande qualité au service d'un de mes projets de recherche. Merci au CCDMD d'avoir rendu ce projet possible et d'avoir mis à ma disposition tous les moyens nécessaires à sa réalisation.

Merci à Renée Othot et à Jean-Luc Lebrun, respectivement pour les dessins et les photos « qui parlent » et à Sylvain Lambert pour le montage de ce livre qui « habille » si magnifiquement le contenu.

Mes remerciements sincères à Marcel Benoît, Jacques Chandonnet, Sylvain Courcelles, Claude Guibord, Jacques Joubert, Gilles Lauzon, Sylvain Lemay, Marie Lévesque, Abel Nagytothy Toth, Jean Rompré et Jean Vallières qui ont apporté leurs témoignages et leurs souvenirs sur l'évolution de la guitare dans le Québec moderne, leur contribution a été essentielle et grandement appréciée. Merci à Claude Gagnon pour sa préface, j'en suis honorée.

Merci à Étienne Simard pour avoir si généreusement accepté de contribuer au développement de la section sur l'anatomie et la physiologie du travail. Merci à Sylvain Lemay pour son travail sur le chapitre concernant la technique, son savoir-faire en gravure musicale et son expertise comme guitariste m'ont été précieux.

Merci à Madame Élisabeth Galla-Morin, auteure avec Jean-Pierre Pinson de *La vie musicale en Nouvelle-France*, qui a si spontanément consenti à nous prêter son dessin montrant un fragment de chevillier de guitare datant des années 1690-1720.

Merci à Sylvain Courcelles, René Wilhelmy et tout particulièrement Jean Rompré, qui nous ont gracieusement donné de très belles images de guitare (oui, vous pouvez apercevoir des photos de ma guitare dans le livre !).



Merci à Stéphanie Provencher et Ghyslain Barbeau qui ont accepté de servir de modèles pour les chapitres 3 et 4 et qui m'ont inspiré dans mon enseignement.

Je ne peux passer sous silence l'immense travail effectué par Marie-Andrée Gaboury, chargée de projet. Son professionnalisme et sans doute aussi son amour de la guitare ont bonifié de manière remarquable l'ouvrage que vous tenez entre vos mains. Merci infiniment !

*Isabelle Héroux*

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Préface</b> .....	i
<b>Présentation de l'ouvrage</b> .....	iii
<b>Remerciements</b> .....	iv
<b>Première partie : ENTRAÎNEMENT ET PRESTATION</b>	
<b>Chapitre 1</b>	
Pour un travail efficace à la guitare .....	1
<b>Chapitre 2</b>	
Jouer en public : surmonter le trac .....	27
Bibliographie.....	33
<b>Deuxième partie : ASPECTS PHYSIQUES DU TRAVAIL À LA GUITARE</b>	
<b>Chapitre 3</b>	
Des répétitions efficaces et sans blessures .....	37
<b>Chapitre 4</b>	
Routines d'exercices d'échauffement et de détente .....	69
Bibliographie.....	79
<b>Troisième partie : LES ONGLES DES GUITARISTES</b>	
<b>Chapitre 5</b>	
Production du son à la guitare et qualité des ongles .....	81
<b>Chapitre 6</b>	
L'entretien des ongles .....	101
Bibliographie.....	122
<b>Quatrième partie : LA TECHNIQUE À LA GUITARE</b>	
<b>Chapitre 7</b>	
Le travail de la main droite, de la main gauche et des deux mains réunies.....	123
<b>Cinquième partie : BREF HISTORIQUE DE LA GUITARE</b>	
<b>Chapitre 8</b>	
Quelques repères dans l'évolution de la guitare .....	151
Bibliographie.....	197
<b>Appendice 1</b> .....	201
<b>Appendice 2</b> .....	205
<b>Corrigés</b> .....	217
<b>Crédits des illustrations</b> .....	227

