

Les Incontournables pour Trombone - The Must-haves for Trombone
Collection directed by **Olivier LACHURIE**

Daniel LASSALLE

TrombOlympic

Bienvenue en Enfer !

FOR PREVIEW ONLY



938, Avenue du Dr Lefebvre - 06270 VILLENEUVE-LOUBET
RCS 495 406 829 - ANTIBES - FRANCE

Le Discours du Président

Le lien entre le Trombone et son ancêtre la Sacqueboute est désormais évident. Les plus grandes phalanges symphoniques demandent une authenticité dans l'interprétation du répertoire classique qui passe par la connaissance et la pratique de ces deux instruments.

Depuis de nombreuses années, Daniel LASSALLE a démontré, dans son enseignement à Toulouse et à Lyon, que la pratique musicale et technique des deux instruments était compatible.

Cette méthode ludique amènera habilement les trombonistes à parfaire leur jeu et élargir ainsi leur connaissance des répertoires anciens et modernes.

Michel BECQUET
Soliste International
Professeur de Trombone au CNSMD de Lyon

Introduction

Salut les amis !

Cette méthode n'aurait jamais dû exister car, de mon point de vue, l'art de la chauffe doit se transmettre de façon orale. Mais, devant l'insistance de mon entourage, je me suis lancé dans l'élaboration de cet ouvrage. Vous l'aurez voulu, vous allez souffrir !

Donc : " Bienvenue en Enfer ! "

Ne vous êtes-vous jamais posé la question :

" Par quel exercice vais-je commencer aujourd'hui ? Comment dois-je axer ma chauffe ? "

Ces interrogations, de nombreux Trombonistes se les sont posées.

Le but de cette méthode-catalogue est de vous aider à organiser votre travail et à composer vos propres plans de chauffe, quels que soient votre niveau et vos objectifs.

Méthode-catalogue, qu'es-aco ?

- Méthode = rigueur et organisation
- Catalogue = liberté et variété de choix

Comme vous avez pu le constater, le titre de mon recueil n'a rien à voir avec un nom de méthode conventionnelle : je me suis inspiré des athlètes olympiques, qui représentent l'excellence sportive.

Je ferai souvent le parallèle entre leur préparation et la nôtre, car ils ont un vécu et des certitudes beaucoup plus abouties que nous. Leur travail, leur rigueur et leur discipline en font des champions. Hé bien oui, nous aussi nous sommes des sportifs de haut niveau malgré les apparences.

Nous passons pas mal de temps sur notre Trombone et nous sollicitons énormément notre masque physiologique ; c'est pour cela que nous aussi nous devons faire très attention à notre hygiène de travail. Il ne faut rien laisser au hasard et surtout ne pas tomber dans une routine ennuyeuse qui nous inciterait à bacler notre travail. Les premiers exercices de la journée sont les plus importants, il ne faut jamais forcer la machine, ne pas agresser les muscles, vous le regretteriez plus tard.

L'essence même de ce recueil est basée sur plusieurs principes fondamentaux et indispensables que nous allons développer et travailler ensemble. A vous de jouer !

Les Conseils du Coach :

Si je n'avais qu'un conseil à vous donner : " **prenez le temps de bien chauffer.** "

Dans notre société curieuse, j'ai remarqué qu'il y avait 3 visions différentes de la chauffe :

1) Il y a les gens pas du tout concernés qui agressent immédiatement leur musculature par des exercices très dangereux, très durs, et qui risquent à tout moment la blessure avec des conséquences que vous pouvez imaginer. Dans ce cas, en général : au revoir souplesse et attaques claires et limpides.

2) Il y a les besogneux, les obsédés de la mise en route. Ils mettent parfois plus d'une heure à faire une note dépassant le pianissimo. Après avoir fait du testeur, on fait du buzz, de l'embouchure, on travaille les dorsaux... Cela peut paraître raisonnable, mais le fait de passer par des phases très lentes surmultiplie les actions ; de plus, le corps s'habitue à chauffer très lentement. Cela implique d'arriver 2 heures avant tout le monde et si par malheur le temps manque, c'est la catastrophe.

3) Il reste ceux qui ont compris qu'avec un peu de logique et d'organisation on peut se préparer et être performant en assez peu de temps. Physiologiquement, les sportifs de haut niveau et les médecins du sport affirment qu'il faut à peu près 15 à 20 minutes d'échauffement pour que nos muscles soient efficaces. Je l'ai testé sur de nombreux élèves trombonistes et je puis vous assurer que cela fonctionne aussi pour nous. La finalité est d'arriver à trouver dans ce laps de temps les exercices qui vous conviendront : c'est le but très modeste de cette méthode.

Daniel LASSALLE

Professeur de Trombone au CRR de Toulouse

Professeur de Sacqueboute au CNSMD de Lyon

Membre des Sacqueboutiers de Toulouse

Déroulement des Epreuves

I. Réveil Musculaire

Pour votre plus grand plaisir, je vous ai concocté 4 séries d'exercices qui vous permettront de commencer une journée sous les meilleurs auspices.

Vous avez à disposition 2 groupes (A et B) basés sur les étirements, exercices peu conventionnels mais d'une efficacité redoutable quand vous les avez compris et que vous les maîtrisez (il faut les pratiquer en douceur).

Si vous n'adhérez pas à ce style d'exercices, vous avez 2 autres séries plus conventionnelles (groupes C et D) qui vous aideront à débiter votre séance de la plus belle des manières.

Vous pouvez aussi mélanger tous les exercices des groupes A, B, C et D ; c'est pour cela qu'ils sont numérotés et qu'ils vont crescendo au niveau de leur intensité.

II. La Routine Active

Les muscles commencent à chauffer après les étirements. C'est à ce moment là que les athlètes commencent à trotter. Ce sont des exercices beaucoup plus athlétiques qui vont vous permettre de terminer votre mise en route.

Idéalement, il faut respecter à peu près 15 à 20 minutes de chauffe pour que vous soyez prêts à l'effort. Ce sont notamment les marathonien et les coureurs de fond qui le disent.

Il en est de même pour nous. Là, c'est moi qui vous l'assure ! Je l'ai testé plus d'une fois sur mes élèves et mes collègues et le peu d'amis qu'il me reste...

Entre les groupes A, B, C, D du Réveil Musculaire et la Routine Active, vous pourrez choisir à votre guise une trentaine d'exercices tous les jours sans tomber dans l'ennui.

N'hésitez pas à les mélanger et à créer vous même vos propres groupes.

III. La Langue Officielle

Aux Jeux Olympiques, la langue officielle est, normalement, le Français, sauf quand les Anglais s'en mêlent... Laissons-les se chamailler, moi je vous propose de faire officier la vôtre.

Après avoir fait le Réveil Musculaire et la Routine Active, il est primordial de réveiller votre menteuse pendant à peu près 5 minutes pour centrer vos attaques avant de passer aux choses sérieuses.

IV. Les Hymnes

Connaissez-vous l'histoire du jeune élève qui va voir son vieux professeur pour un conseil ?

- L'élève : " Maître, il faut que vous m'aidiez. Lorsque je passe des concours, " y me disent " que je ne joue pas assez fort. "
- Le vieux professeur (dur d'oreille) : " Comment ? Les hymnes ne sont pas assez forts ? "
- L'élève : " Mais non Maître ! Il me faut un son rond beau et large. "
- Le vieux professeur : " Pardon ? Rambo est barge ? "
- L'élève : " Bon... Hymne me reste qu'à travailler ces 10 merveilleuses vocalises...
Ou à aller avec Pascal au bistrot."

Moralité : Vocaliser c'est gagner.

V. La Pause

Vous croyez que vous alliez vous reposer, hé bien non, car il ne s'agit pas d'une pause mais plutôt de poses de sons.

S'il n'y avait que deux choses à faire pour jouer correctement du trombone cela serait les poses de sons et la souplesse. Les poses permettent de travailler le son, l'endurance, de maîtriser les respirations et les attaques grâce au centrage lent.

Vous pouvez regarder la télévision pendant votre travail, cela justifiera le titre du chapitre...

VI. Bienvenue en Enfer !

Rien qu'à l'énoncé de ce chapitre, vous avez compris que cela ne va pas être une partie de plaisir.

L'homme a inventé le prêt-à-porter et moi du sur-mesure : le prêt-à-souffrir !

D'accord, votre endurance va être soumise à rude épreuve, mais vous deviendrez une fois pour toutes le champion de l'Articulation. Et croyez-moi, un travail régulier et plein de conviction vous ouvrira tout un monde d'émotions.

VII. Bras de Fer

Comme vous avez aimé l'histoire précédente, en voici une autre :

- Le professeur : " Mon petit, tu as un bras qui ne casse pas la baraque, au bas mot. "
- L'élève : " Comme le président des Etats-Unis ? "
- Le professeur : " Mais non, je te dis que tu as un bras de pitre. "
- L'élève : " Comme l'acteur américain ? "
- Le professeur : " Mais non, voici une série d'exercices qui te feront le plus grand bien.

T.G. (Travaille Gars) et tu auras un bras comme Gaston : de fer.

Prière de se renseigner si vous n'avez pas compris les subtils jeux de mots...

VIII. Bras d'Enfer

Subtil mélange de Bienvenue en Enfer ! et de Bras de Fer.

Vous vous êtes entraînés comme un forcené, il est grand temps de montrer votre talent, alliant une synchronisation langue et bras qui mérite bien une médaille d'or.

IX. Marathrombone

En piste pour une épreuve dantesque dont vous me direz des nouvelles.

Le Marathrombone vous aidera à gagner en endurance, en souplesse, en son, en placement, en tout finalement...

X. Pour les Gens Pressés

Il y a des gens pressés pour tout : pour chauffer mais aussi pour manger... Ils ne savent pas prendre le temps d'apprécier.

Pour qu'ils ne passent pas à côté des belles choses de la vie, je leur ai mijoté quelques petits menus qui seront à régler en minutes plutôt qu'en euros !

Comment Elaborer un Plan de Chauffe

- 1) 15 à 20 minutes : Réveil Musculaire + Routine Active
- 2) 5 à 10 minutes : La Langue Officielle (réveil de la langue)
- 3) Souplesse : 5 à 10 minutes

Règle d'or : il faut toujours alterner des exercices tendus (comme le réveil de la langue ou les poses de sons) et des exercices de souplesse. On muscle et on assouplit.

A ce moment de la chauffe, je vous recommande d'utiliser et d'alterner entre deux méthodes que j'aime beaucoup :

- « La mise en lèvre des trombonistes » de Guy Destanque, aux éditions BIM
- « Souplesses » de Yves Demarles, aux éditions Leduc

- 4) Les Hymnes (vocalises) : 15 à 20 minutes
- 5) Bienvenue en Enfer ! (travail d'articulation) : 10 à 15 minutes
- 6) Bras de Fer (travail du bras) : 10 à 15 minutes
- 7) Bras d'Enfer (mélange des 2 chapitres précédents) : 10 à 15 minutes
- 8) Marathrombone : 15 Minutes

En ce qui concerne les poses de sons, vous pouvez soit les faire à la place de La Langue Officielle soit après Les Hymnes.

Dans le bloc Bienvenue en Enfer ! / Bras de Fer / Bras d'Enfer, vous pouvez insérer de la souplesse où vous voulez, c'est la fameuse alternance.

Pour cela, je vous propose 3 autres méthodes :

- Irons (Twenty-seven groups of exercices), aux éditions Southern Music Company
- Clarke Gordon (Tongue level exercices for trombone), aux éditions Carl Fischer
- Charles Colin (Advanced lip flexibilities), aux éditions Charles Colin Music

Vous pouvez vous tester sur l'exercice n°7 de Irons. Un tromboniste correct doit au moins pouvoir faire l'exercice à 80 à la noire, un bon à 100, un très bon à 120, un excellent à 136, un monstrueux à 160 et plus...

Le premier cahier de Colin est basé sur des souplesses de plus en plus longues et aiguës. La méthode Gordon et le second cahier de Colin sont basés sur des souplesses par écart.

Vous avez peut être remarqué que je n'ai pas consacré un chapitre spécial aux intervalles.

C'est voulu car dans ma méthode je souhaite que vous travailliez de façon linéaire pour pouvoir gagner en vitesse d'exécution, en tonicité et en endurance. Mais je peux vous proposer une liste de méthodes où vous trouverez votre bonheur :

- Robert Muller : vol. 1 et vol. 2, aux éditions Zimmermann
- Jean-Baptiste Arban : Famous method for trombone, aux éditions Carl Fischer
- Ernst Gaetke : 32 Daily Lip and Tongue Exercices for Trombone, aux éditions Zimmermann
- Anton Slama : 66 Etudes in all major and minor keys for trombone, aux éditions Carl Fischer
- Gabriel Masson : 12 Etudes Variées, , aux éditions Leduc

L'idéal est que l'intégralité de votre travail de chauffe dure une heure et demie.

Il va de soi que si vous n'avez pas le temps ou l'envie, vous vous adaptez, mais essayez de respecter le déroulement des épreuves.

Table des Matières - *Table of Contents*

I.	Réveil Musculaire	p. 8
	- Groupe A (les calmes)	p. 8
	- Groupe B (les actifs)	p. 16
	- Groupe C (les posés)	p. 21
	- Groupe D (les bourrins)	p. 29
II.	La Routine Active	p. 34
III.	La Langue Officielle	p. 50
IV.	Les Hymnes	p. 74
V.	La Pause	p. 104
VI.	Bienvenue en Enfer !	p. 114
VII.	Bras de Fer	p. 123
VIII.	Bras d'Enfer	p. 164
IX.	Marathrombone	p. 188
X.	Pour les Gens Pressés...	p. 201

I. Réveil Musculaire

Il y a des exercices que j'aimerais vous faire connaître car ils sont très efficaces, ne demandent pas d'effort, mais sont encore trop peu connus : ce sont les étirements. Je vous en propose 10 séries. Ces exercices sont bénéfiques en début (pour la mise en route) et en fin de journée (pour la récupération).

Je les ai classés en deux groupes : Groupe A (No. 1 à 5), assez simple, et Groupe B (No. 6 à 10), d'un degré de difficulté plus élevé.

Ils devront être réalisés sans le barillet et à un tempo compris entre 60 et 80 à la noire !

Si vous n'arrivez pas, au début, à faire les intervalles, essayez de vous en rapprocher le plus possible mais surtout ne trichez pas : n'ouvrez pas et ne relâchez pas les lèvres.

Groupe A - Etirements (les calmes)

Remonter de la 7ème à la 1ère position

1A 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

1B 1. 1. 4. 1. 1. 2. 2. 5. 2. 2. 3. 3. 6. 3. 3.

Remonter de la 7ème à la 1ère position

4. 4. 7. 4. 4. 5. 5. 1. 5. 5. 6. 6. 2. 6. 6. 7. 7. 3. 7. 7.

1C 1. 1. 4. 1. 4. 1. 1. 2. 2. 5. 2. 5. 2. 2. 3. 3. 6. 3. 6. 3. 3.

idem

4. 4. 7. 4. 7. 4. 4. 5. 5. 1. 5. 1. 5. 5. 6. 6. 2. 6. 2. 6. 6. 7. 7. 3. 7. 3. 7. 7.

1ABC 1. 1. 4. 1. 1. 1. 1. 4. 1. 4. 1. 1.

2. 2. 5. 2. 2. 2. 2. 5. 2. 5. 2. 2. 3. 3. 6. 3. 3. 3. 3. 6. 3. 6. 3. 3.

4. 4. 7. 4. 4. 4. 4. 7. 4. 7. 4. 4. 5. 5. 1. 5. 5. 5. 5. 1. 5. 1. 5. 5.

6. 6. 2. 6. 6. 6. 6. 2. 6. 2. 6. 6. 7. 7. 3. 7. 7. 7. 7. 3. 7. 3. 7. 7.

idem

II. La Routine Active

Ces exercices sont des exercices tous terrains :

plus intenses et variés, ils vous permettront de vous préparer au pire...

Vous pouvez prendre un tempo confortable pour chaque exercice mais il faudra par la suite augmenter la vitesse

Les positions vous sont indiquées pour le 1A et doivent être les mêmes sur 1B,C,D,E et Grand Chelem

1A

1B

1C

1D

1E

III. La Langue Officielle

"Réveil de la langue"

Etape très importante entre la mise en route et l'Enfer.

Le réveil de la langue est un moment clé de la chauffe qu'il ne faut pas galvauder.

Il vous permettra, grâce au centrage, d'asseoir de façon sereine tous les exercices qui suivent.

Cela doit durer entre 5 et 10 minutes.

1

The musical score consists of 11 staves of music in bass clef. The first staff is marked with a '1'. The music features a sequence of eighth notes, with groups of four notes marked with a '3' above them, indicating triplets. The key signature changes from C major to D major (one sharp) and then to B-flat major (two flats). A large red watermark 'For Preview Only' is overlaid diagonally across the score.

IV. Les Hymnes

"Ou l'Art de Chanter"

A l'instar de son ancêtre la sacqueboute, dont un des principes fondamentaux était d'imiter la voix humaine, le trombone moderne doit tirer bénéfices de cette tradition antique.

La vocalise est intéressante à tout point de vue : travail et maîtrise du souffle, des différents sortes de legato (lié direct, articulé, contre-coulisse), intonation, sonorité et endurance.

Un de mes principes de base est de travailler du grave vers l'aigu en essayant de conserver la même ampleur et richesse sonore sur toute la tessiture.

1

FOR Preview Only

V. La Pause

Connaissez-vous l'histoire du Masque de Fer ? Eh bien moi, je vous propose celle du masque de fer forgé, forgé par un travail de patience à toute épreuve. Je vous propose 2 styles d'exercices, à 60 à la noire. Le premier qui va du grave vers l'aigu, à l'instar des haltérophiles qui développent leur musculature en répétant les gestes de bas en haut. Le deuxième, par écart, qui vous permettra de maîtriser musculairement l'alternance entre un passage aigu et un passage grave.

Conseil du sage : n'abusez pas de ces exercices car ils sont très durs physiquement, respectez les temps de repos indiqués entre les notes, ne faites pas tous les exercices d'affilée, faites soit par tonalité, ou en fonction des échéances qui vous attendent (concerts, concours, examens, etc.).

1ère série

VI. Bienvenue en Enfer !

Connaissez-vous l'expression : avoir une langue de boeuf ???

Le pauvre animal n'y est pour rien, mais vous... oui!!

Le travail de la langue et de l'articulation est un domaine qui demande beaucoup de patience.

Pour améliorer vraiment les performances à ce niveau-là, il n'y a que le travail d'endurance qui le permet.

Combien d'instrumentistes abandonnent dès que les premières douleurs se font ressentir ?

Le conseil du sage :

Il faut que vous vous testiez avec un métronome pour savoir à quelle vitesse vous détachez en simple (staccato simple).

Par exemple, essayez de détacher sur des doubles à 60 à la noire
puis augmentez la vitesse jusqu'à ce que le staccato ne soit plus maîtrisé.

Chacun a un palier entre le détaché simple et le passage au double détaché.

C'est dans ce passage que la langue commence à être irrégulière et que vous ne maîtrisez plus rien.

A partir de là, vous devez commencer à travailler un peu en dessous de votre tempo limite en augmentant
selon votre évolution sans jamais passer en double détaché.

Cocktail de Bienvenue....

The musical score consists of seven staves of music in bass clef, 4/4 time. The first staff begins with a treble clef and a 4/4 time signature. The music is a continuous sequence of eighth notes, starting with a simple staccato pattern and gradually increasing in complexity and speed. The notes are primarily eighth notes with stems pointing up, often beamed in pairs. There are several key signatures changes throughout the piece, including one sharp (F#) and one flat (Bb). The score is overlaid with a large red watermark that reads 'KORPREVIEW ONLY' diagonally across the page.

VII. Bras De Fer

Bon nombre de trombonistes n'attachent aucune importance à la tenue de coulisse : erreur fatale !

Le travail du bras est primordial, car il faut synchroniser le bras, la langue et le cerveau si vous en avez un.

Le bras ne doit jamais pousser vers l'intérieur car cela ralentit et désaxe le mouvement naturel du geste.

Conseil du sage : pour une ou deux positions essayer de se servir au maximum du poignet, pour trois ou quatre positions de démanchés on rajoute l'avant bras, au delà, raidir légèrement le poignet et l'avant bras et se servir du bras entier. Paradoxalement, pour avoir un bras de fer, il faut être très souple.

Les exercices suivants vont vous aider à mettre en place le tout selon vos envies et vos motivations pour enfin gagner le bras de fer que vous impose votre instrument.

Test

The musical score consists of ten staves of music, all in bass clef. The first staff is labeled 'Test' and is in the key of D major (two sharps). The subsequent staves alternate between D major and D minor (two flats) key signatures. The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. A large red watermark 'PROOF ONLY' is overlaid diagonally across the center of the page.

VIII. Bras d'Enfer

Vous allez bien ? Alors, on continue...

Test

The musical score consists of ten staves of music in bass clef. The first staff is labeled 'Test' and begins with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The subsequent staves show a variety of key signatures, including two sharps (D, A), one sharp (F#), one flat (Bb), and two flats (Bb, Eb). The music is primarily composed of eighth and sixteenth notes, often beamed together in groups. A large red watermark reading 'For Preview Only' is oriented diagonally across the center of the page, overlapping several staves.

IX. Marathrombone

Dernière ligne droite, encore quelques "petits" efforts...

Vous pouvez souffrir en silence, et vous abstenir de tout commentaire désobligeant me concernant.

Conseil du coach : L'exercice 1 ci-dessous est développé sur le partiel Si^b-Fa.

Vous pouvez travailler sur les partiels supérieurs : Fa-Si^b puis Si^b-Ré.

1

© FLEX
EDITIONS

X. Pour les Gens Pressés

Menu à 10'

2 Entrées au choix

- Réveil Musculaire : Groupe A - No. 1 (p. 8)
ou
- Réveil Musculaire : Groupe C - No. 11 (p. 21)

2 Plats au choix

- Routine Active : No. 1 (p. 34)
ou
- Routine Active : No. 4 (p. 39)

2 Desserts au choix

- Les Hymnes : No. 6 (p. 83) et No. 7 (p. 84) sur 7 positions
ou
- 5 minutes de Marathrombone (p. 188)

Menu à 15'

3 Entrées au choix

- Réveil Musculaire : Groupe A - No. 2 (p. 9)
ou
- Réveil Musculaire : Groupe C - No. 12 (p. 25)
ou
- Réveil Musculaire : Groupe C - No. 15 (p. 28)

3 Plats au choix

- Routine Active : No. 2 (p. 36)
ou
- Routine Active : No. 7 (p. 44)
ou
- Routine Active : No. 10 (p. 49)

Fromage

- La Langue Officielle : No. 1 (p. 50)
ou
- La Langue Officielle : No. 2 (p. 52)

3 Desserts au choix

- Les Hymnes : No. 3 (p. 78) et No. 4 (p. 80) sur 7 positions
ou
- Bienvenue en Enfer ! : Cocktail de Bienvenue (p. 114)
ou
- Bras de Fer : Test (p. 123)