

## Guide de pratique

J'ai préparé 3 programmes de niveaux différents afin d'organiser et d'optimiser la pratique que vous ferez à l'aide de ce livre. Il y a un programme de pratique spécifique pour les débutants, un autre pour les intermédiaires et un dernier pour les plus avancés. J'ai sélectionné des exercices avec des objectifs adaptés à chaque niveau. Cela vous permettra de progresser de façon structurée, graduelle et efficace et d'atteindre les objectifs nécessaires pour maîtriser un niveau et passer au programme suivant.

Je crois sincèrement que si vous suivez ces programmes, vous optimiserez votre temps de pratique, et vous améliorerez votre technique et votre niveau de jeu.

Dans chaque programme et pour chacun des exercices, je vous propose les vitesses minimales et maximales. Vous pourrez ainsi tirer le meilleur parti de ces exercices adaptés à chaque niveau. Vous pouvez augmenter jusqu'à 5 bpm à la fois.

## Workout guide

I have prepared three programs of different levels to organize and optimize your practice with this book. There is one that is specially developed for beginners, another one for intermediate and a last one for advanced players. I have selected exercises with objectives that are adapted to each level. This will help you to progress in a structured way, gradually and efficiently. You will then be able to reach the objectives necessary to master a level and move on to the next program.

I sincerely believe that if you follow these programs, you will optimize your practice time, and you will improve your technique and your level of play.

For each program, and for each exercise, I've suggested the minimum and maximum speeds in beats per minute. This will help you to make the most of these exercises that are adapted to each level. You can increase up to 5 bpm at a time.

### LES PROGRAMMES

### THE PROGRAMS

# 1

#### Débutants

#### Beginners

#### Chap. 1

1.01) 50-80  
1.02) 40-60  
1.03) 60-80  
1.11) 60-100  
1.12) 60-100  
1.14) 40-60

#### Chap. 2

2.01) 50-80  
2.04) 50-70  
2.05) 50-70  
2.17) 50-80  
2.18) 50-80  
2.21A) 50-80  
2.22A) 50-80  
2.25) 50-80  
2.26) 50-80  
2.29) 50-80  
2.30) 50-80  
2.33) 50-80  
2.34) 50-80  
2.37) 50-80  
2.38) 50-80

#### Chap. 3

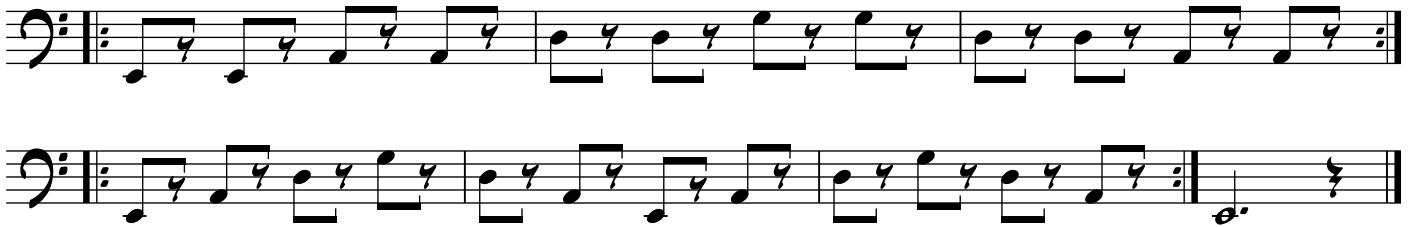
3.01) no tempo  
3.02) 50-100  
3.03) 50-100  
3.04) 60-100  
3.07) 50-80

#### Chap. 4

4.01) 40-60  
4.02) 40-60  
4.03) 80-120  
4.09) 40-60  
4.10) 40-60  
4.21) 40-60  
4.24) 40-60

#### Chap. 5

5.01) 40-60  
5.02) 40-60  
5.09) 40-60  
5.10) 40-60  
5.17) 40-60  
5.18) 40-60  
5.24) 40-60  
5.25) 40-60  
5.36) 40-60  
5.40) 40-60



- 5 Jouez le même exercice en incorporant la corde de Si.
- 6 Jouez le même exercice en incorporant les cordes de Si et Do

- 5 Play the same exercise, adding the B string.
- 6 Play the same exercise, adding the B and C strings.

⚠ Soyez très attentif pour l'alternance dans cet exercice!

- A) *i-m-i-m*
- B) *m-i-m-i*

⚠ In this exercise, pay close attention to finger alternation!

- A) *i-m-i-m*
- B) *m-i-m-i*



- 5 Voir annexe 1 (p. 142) pour l'écriture de cet exercice.
- 6 Voir annexe 2 (p. 174) pour l'écriture de cet exercice.

- 5 See appendix 1 (p. 142) for the writing of this exercise.
- 6 See appendix 2 (p. 174) for the writing of this exercise.

- A) *i-m-i-m*
- B) *m-i-m-i*



- 5 Jouez le même exercice en incorporant la corde de Si.
- 6 Jouez le même exercice en incorporant les cordes de Si et Do.

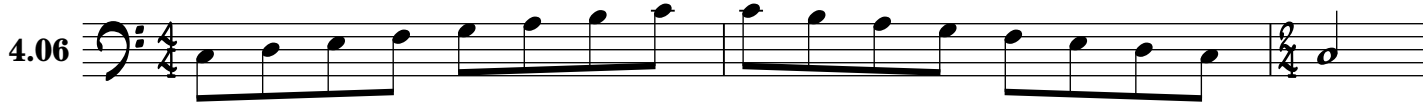
- 5 Play the same exercise, adding the B string.
- 6 Play the same exercise, adding the B and C strings.

Le triolet de noires est plus complexe à compter. C'est l'équivalent de trois notes égales jouées en deux temps, ce qui crée une polyrythmie d'un trois contre deux (3:2). La meilleure façon de le comprendre est de taper des triolets de croches en alternant main droite et main gauche comme ceci :

The quarter-note triplet is more complex to count. It is the equivalent of three equal notes played in two beats, which creates a polyrhythm of three-to-two (3:2). The best way of understanding this is to tap out triplets of eighth notes by alternating the right and left hands like this:

Pour pratiquer des changements plus rapides, faites le cycle des quintes mais de cette façon, sans reprise. Ainsi, vous travaillerez l'alternance de façon plus approfondie. Utilisez le même principe que pour l'exercice 4.05 en divisant l'exercice en deux sections tout en faisant le cycle des quintes complet.

To practise quicker shifts, do the cycle of fifths but this way, without repeating. Thus, you will work alternation more thoroughly. Use the same principle as for exercise 4.05, dividing the exercise in two while doing the complete cycle of fifths.



- 5 Ajoutez la corde de Si pour l'exercice complet sur une basse à cinq cordes.
- 6 Ajoutez les cordes de Si et Do pour l'exercice complet sur une basse à six cordes.

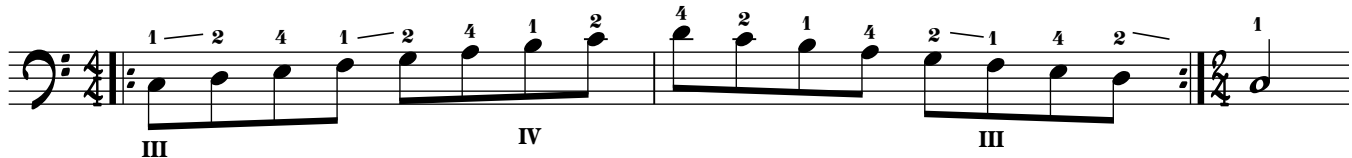
- 5 Add the B string for the complete exercise on 5-string bass.
- 6 Add the B and C strings for the complete exercise on 6-string bass.

### Doigté no 2

Voici un doigté à la Jaco, basé sur une extension entre l'index et le majeur de la main gauche pour couvrir cinq frettes sans véritable déplacement. Pour les débutants, il est peut-être trop tôt pour faire ce doigté. Passez au doigté no 3 si vous avez trop de difficultés.

### Fingering No. 2

Here is a Jaco fingering, based on an extension between the index and the middle finger of the left hand to cover five frets without a real move. For beginners, it may be too soon to use this fingering. If it is too hard for you, go directly to fingering No. 3.

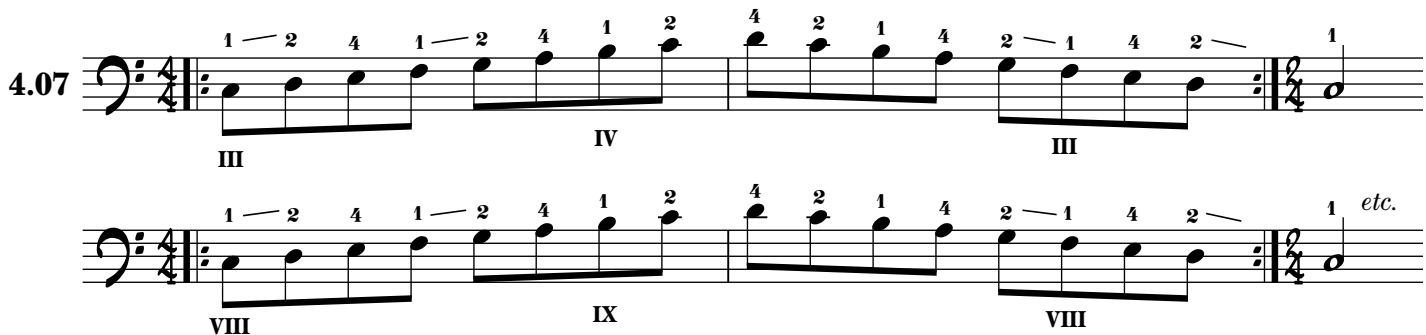


Pratquez l'exercice de la même façon qu'auparavant en tenant compte que certaines gammes ne seront plus accessibles dans le haut du manche à cause du doigté qui couvre cinq frettes comme dans le cas de Ré, Mi $\flat$ , La et Si $\flat$  tout en haut du manche.

Practice the exercise in the same way as before, taking into account that some scales will not be accessible anymore at the top of the neck because of the fingering that covers five frets as in the case of D, E $\flat$ , B and B $\flat$ , at the top of the neck.

Pour les gammes de Mi et La en 1<sup>ère</sup> position, jouez simplement comme au doigté no 1. N'oubliez pas l'alternance.

For the E and A scales in first position, simply play as with fingering No. 1. Do not forget alternation.



- 5 Ajoutez les gammes de Si et de Do en 1<sup>ère</sup> position en jouant le cycle complet.
- 6 Ajoutez les gammes de Si, Do, Ré et de Mi $\flat$  en 1<sup>ère</sup> position en jouant le cycle complet.

- 5 Add B and C scales in first position and play the complete cycle.
- 6 Add B, C, D and E $\flat$  scales in first position and play the complete cycle.