

La technique de l'aller-retour (*alternate picking*) sur 3 notes par corde

Par Patrick Fozz

L'aller-retour est sans aucun doute l'une des techniques les plus importantes dans l'apprentissage de la guitare. Quel que soit votre style de musique favori, il y a de fortes chances que vous ayez à l'utiliser.

Qu'est-ce que l'aller-retour? C'est la technique qui demande au guitariste d'attaquer chaque note par un mouvement d'aller-retour sans interruption. Par exemple, le guitariste qui attaque 3 notes sur une corde et qui change de corde va, par la suite, attaquer la seconde corde avec un mouvement vers le haut. L'*alternate picking* est le mouvement strict du médiator (*pick*) qui alterne un coup vers le bas, puis un coup vers le haut pour chaque nouvelle note, même si l'on change de corde par la suite.

La technique est assez simple à utiliser, mais demande une certaine précision lorsque la vitesse augmente. La majorité des joueurs qui utilisent cette technique sur 3 notes par corde échouent à grande vitesse pour plusieurs raisons.

Bien qu'il y ait des exceptions et que les « règles » que je donne un peu plus loin ne s'appliquent pas à tous – par exemple, Marty Friedman (anciennement de Megadeth) joue avec le poignet inversé et Steve Morse (du Steve Morse Band) utilise le majeur et le pouce – les 16 raisons que je mentionne ici peuvent s'appliquer à la majorité des guitaristes qui n'arrivent pas à maîtriser cette technique.

Voici donc en détail les principales raisons qui expliquent l'échec de l'aller-retour et comment y remédier :

1. Manque de précision

Joe Satriani, Steeve Vai, Kirk Hammet, Eddie Van Halen et d'autres excellents guitaristes sont tous unanimes pour affirmer que la vitesse, quelle que soit la technique, est un sous-produit de la précision. Sans précision, vous n'arriverez pas à jouer l'aller-retour correctement.

2. Trop grands mouvements

Il faut limiter les mouvements. Vos membres (bras, avant-bras, poignets, doigts, épaules) ne doivent pas faire des mouvements trop amples qui font perdre du temps. Dès que le mouvement est fait, revenez immédiatement à votre position de départ. Pensez à économiser vos mouvements.

3. Mauvais angle du médiator

L'angle du médiator, lors de l'aller-retour, doit être environ à 45 degrés pour attaquer les cordes.

Mauvais médiateur

Pour l'aller-retour, il est important que le médiateur soit assez rigide. Si le médiateur est trop souple, il peut vous faire perdre de la vitesse et de la précision. Lorsque le médiateur est souple, il doit reprendre sa position après chaque contact et cela nécessite une fraction de temps. De plus, cette fraction de temps augmente le risque de désynchronisation.

4. Mauvaise façon de tenir le médiateur entre les doigts

La position du médiateur devrait être entre l'index et le pouce. Il faut également tenir le médiateur sur le côté de l'index et faire en sorte que le pouce ne cache pas entièrement l'index.

5. Attaque peu stable avec le médiateur

Chaque attaque doit être effectuée avec la même intensité ou la même force.

6. Mauvaise position de la guitare

Avec une guitare à la hauteur des genoux, il est très difficile d'effectuer rapidement un aller-retour de qualité. Votre posture doit être adéquate. On parle ici de physique. Gardez votre guitare assez haute et, en règle générale, centrez votre guitare à la hauteur de votre nombril.

7. Mouvement réalisé avec une mauvaise combinaison de membres

Les membres à utiliser sont le bras, l'avant-bras, le poignet et les doigts. Une combinaison du mouvement avec tous ces membres permet de réaliser l'aller-retour efficacement. Le bras permet de pousser l'avant-bras et la main d'une corde à l'autre. La main et l'avant-bras permettent de sauter par-dessus les cordes tandis que les doigts contrôlent le médiateur et positionnent l'attaque.

8. Problème de tempo

Pour être efficace dans l'aller-retour, vous devez avoir une bonne perception du tempo. Soyez patient, cela vient avec la pratique!

9. Manque de constance

Un bon aller-retour nécessite une constance dans l'exécution des mouvements. Il faut éviter à tout prix de changer de méthode pendant une descente ou une montée. Conservez les mêmes mouvements.

10. Manque de concentration

Il faut vous concentrer et prendre le temps de vous appliquer.

11. Pratique irrégulière

Pratiquez régulièrement et quotidiennement. Il est préférable de pratiquer 20 minutes par jour que de pratiquer 3 heures le dimanche et de ne pas rejouer de la semaine.

12. **Désynchronisation**

La désynchronisation se produit lorsqu'un de vos membres est plus rapide que les autres. Ainsi, il se produit une désynchronisation et l'aller-retour ne s'effectue pas correctement. Réduisez votre vitesse et synchronisez le tout de nouveau.

13. **Rebond inutilisé**

La corde produit un rebond, lorsqu'elle est « frappée » par le médiator. C'est ce rebond qu'il faut contrôler pour augmenter sa vitesse.

14. **Trop de rapidité incontrôlée**

Réduisez votre vitesse. Avant de courir, vous devez savoir marcher.

15. **Une mauvaise pratique donne de mauvais résultats**

Vous pouvez pratiquer pendant 20 ans sans avoir de bons résultats alors qu'il est possible de pratiquer pendant trois 3 mois et d'avoir d'excellents résultats. En utilisant une bonne technique, vous progresserez rapidement.

Il est important de noter que même si vous appliquez toutes ces règles, vous n'allez pas effectuer l'aller-retour en 3 jours. Plus vous mettrez en pratique les trucs que je vous ai donnés, plus elles deviendront une seconde nature et vous n'aurez plus à y penser. Soyez patient, pratiquez régulièrement, prenez votre temps et, surtout, amusez-vous.

Il est important de rappeler que ces règles sont générales, alors que chaque personne est unique. En d'autres termes, ces règles fonctionnent pour la majorité des guitaristes, mais il y a toujours des exceptions. Des guitaristes tels Marty Friedman réussissent très bien l'aller-retour en positionnant leur poignet de façon différente des autres musiciens. Notez que si vous ressentez de la douleur en appliquant ces règles, vous devez cesser immédiatement.

Tous droits réservés – Patrick Fozz @ 2015

<https://www.patrickfozz.com>
