



# Technique instrumentale

## Anticipation double – 4 doigts

### Niveau 3

PSALMOS

Formation en ligne

Cours et sessions

Visioconférence

#### 1. Citharistes concernés

- ✓ Citharistes ayant déjà acquis une bonne technique et désirant augmenter leurs compétences techniques avec le *Pas à Pas 4*

#### 2. Prérequis minimum

- ✓ Bases techniques du niveau 2
- ✓ Acquis de la *Technique créative avec système* :
  - ✓ Mandalas jusqu'à 5 doigts (anticipation par groupe) les deux mains ensemble – tempo fluide
  - ✓ Cœurs jusqu'à 4 doigts : Connaître en « tombant dessus » les groupements de 4 doigts avec leurs couleurs et leurs différences (anticipation par groupe) sans le contrôle des yeux
- ✓ Cours indispensables : *Anticipation double-Bases* + *Pas à Pas 4*

#### 3. Objectifs

- Réaliser l'anticipation double comme *mouvement* entre les doigts**
  - Identifier et réaliser l'anticipation double comme *mouvement* entre 4 doigts
  - Intégrer différents exercices de dissociation pour consolider et développer la coordination gauche-droite avec l'anticipation double
- Jouer un motif montant/descendant en anticipation double**
  - Reconnaître les groupements de 4 doigts avec leurs couleurs et leurs différences sur une partition
  - Identifier l'ordre des groupements en montant/descendant
  - Monter et descendre avec un motif en utilisant l'anticipation par groupe
  - Monter et descendre avec un motif en utilisant l'anticipation double
  - Sentir les groupements en jouant en anticipation double
  - Intégrer différents mouvements de détente et de dissociation

### 3. Réaliser les 3 types de déplacement latéral avec différents intervalles en montant et en descendant

- Différencier les 3 types de déplacement latéral entre les groupements (répétition, fermeture, ouverture)
- Sentir l'intervalle particulier entre les groupements
- Intégrer différents mouvements de détente et de dissociation

### 4. Coordonner l'anticipation double avec un jeu d'accords

- Jouer la séquence d'accords souplement et sans regarder les accords
- Jouer les accords avec le motif montant/descendant
- Intégrer différents mouvements de détente et de dissociation

### 4. Modalités de la session

- ✓ En visioconférence avec Catherine Weidemann
- ✓ Groupe de 7 personnes maximum
- ✓ 2 jours – 9h-17h
- ✓ Tarif : 130€ (TVA incluse)

### 5. Matériel obligatoire

- ✓ Pas à Pas 4
- ✓ Technique créative avec système

### 6. Quand

- ✓ SA+DI 11+12 septembre 2021 – 9h-17h
  - Information et inscription par mail à : [info@psalmos.com](mailto:info@psalmos.com)
  - [Bulletin d'inscription](#)
  - [Calendriers et niveau des cours](#)

### 7. Cours complémentaires – Niveau 3

- **De la théorie à la pratique** (bleu)  
Renversements + Comprendre la modalité
- **Technique instrumentale** (jaune)  
Anticipation double 4 doigts + Pas à Pas 5 + Anticipation double 5 doigts  
Accords rythmés mixtes + Jeu en syncopé différé
- **Répertoire 2** (vert)  
Miséricorde + Nuit + L'étoile du matin + Veni Redemptor gentium
- **Accompagner – Improviser – Divers** (rouge)  
Improviser avec des chants de Taizé + Logiciel Capella