



PSALMOS

Formation en ligne

Cours et sessions

Visioconférence

Technique instrumentale

Pas à Pas 5

Niveau 3

1. Citharistes concernés

- ✓ Citharistes désirant consolider ou élargir leurs bases techniques

2. Prérequis minimum

- ✓ Acquis définis dans la session
Technique instrumentale : Pas à Pas 4 + Anticipation double-Bases

3. Objectifs

1. Utiliser le recueil *Pas à Pas 5* en comprenant sa construction

- Décoder les exercices dans les différentes tonalités
- Faire les liens avec la technique d'anticipation (mandalas)
- Faire les liens avec les groupements de 5 doigts (cœurs)

2. Chapitre *groupements de doigts - Pas à Pas 5*

- Construire le jeu des exercices avec la conscience des groupements
- Conclure chaque exercice en incluant les 5 mouvements de base
- Inclure le jeu de la main gauche avec ses déplacements
- Inclure différentes dissociations corporelles

3. Chapitre *déplacement latéral - Pas à Pas 5*

- Repérer l'évolution des groupements sur la partition
- Jouer le motif en montant/descendant avec l'anticipation par groupe

4. Modalités de la session

- ✓ En visioconférence avec Catherine Weidemann
- ✓ Groupe de 7 personnes maximum
- ✓ Durée : 2 x 3h de cours avec une petite pause
- ✓ Tarif : 70 € (TVA incluse)

5. Matériel obligatoire

- ✓ Technique créative avec système
- ✓ Pas à Pas 5

6. Quand

- ✓ Lundis 25 octobre + 1 novembre – 17h30-20h30
 - Information et inscription par mail à : 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

8. Remarque

- ✓ En fonction des difficultés rencontrées, il est possible de participer plusieurs fois à cette session pour mieux assimiler les compétences apprises.