



**Augmentez  
votre vitesse  
à la batterie**

Ce guide est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l’auteur Xavier Rogé comme l’auteur de ce livre, et d’inclure un lien vers <http://batteurpro.com/> .

« **Augmentez votre vitesse à la batterie** » par Xavier Rogé est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

## Méthodologie

Ces 6 groupes d'exercices sont la base de votre apprentissage technique sur la batterie. Ils sont à **travailler tous les jours**. Je les pratique moi-même chaque fois que je suis derrière mon instrument et cela depuis plus de 25 ans.

Ils vous permettront de maîtriser mieux vos baguettes, d'augmenter votre puissance et votre contrôle sur l'instrument ainsi que votre sens du rythme.

La somme de travail peut sembler immense, aussi je vous recommande de choisir au début un seul exercice par jour et de le faire consciencieusement. Avec l'expérience chaque exercice ne vous prendra qu'une minute par jour.

Une fois les bases acquises, vous remarquerez qu'aucun exercice n'est réellement indissociable de l'autre. C'est en travaillant dans la globalité que vous pourrez vous améliorer.

Point primordial : cela doit rester un jeu, et pas une contrainte, sinon vous ne prendrez pas plaisir à travailler. Amusez-vous en faisant ces exercices. Profitez de vos réussites et de vos échecs en vous auto évaluant **CONSTAMMENT**.

Tous ces exercices sont à réaliser à l'aide d'un **métronome** vous donnant le temps ( la noire).

Choisissez judicieusement le tempo auquel vous travaillez : trop rapide et vous bâclerez les exercices, trop lent et l'exercice sera inutile.

Une chose importante lors de votre apprentissage : vous faites un marathon et non pas une course contre la montre .

Ne vous découragez pas si vous ne parvenez pas à faire ces exercices parfaitement dès le premier essai.

Les résultats prennent du temps à se montrer, mais, si vous persévérez, je vous garantis que vous constaterez des améliorations.

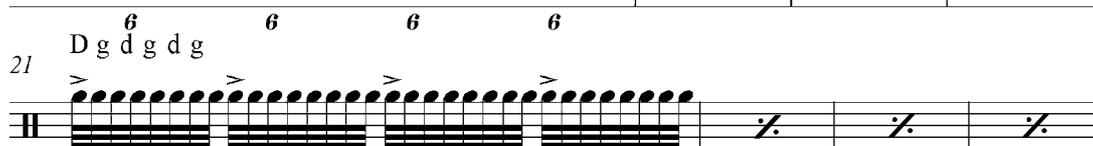
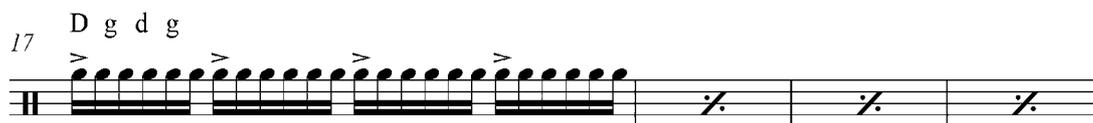
Une dernière chose : ces exercices n'ont pas de limite. Il y a toujours moyen d'aller au-delà de ce que vous pouvez réaliser aujourd'hui .

# Exercice 1 : la pyramide du rythme .

d = main droite  
g = main gauche

## Technique de caisse

coups simple



d g d g d g d g

coups doubles



D D G G



D d G g



D d g g



D d g g d d g g

Voici un exercice afin de travailler votre vélocité et de prendre conscience de la position de vos mains et de vos doigts.

Cela ne vous prendra que 5 minutes par jour et vous apportera une grande maîtrise de vos poignets, doigts et baguettes.

C'est un exercice à réaliser sur un pad d'entraînement ou une caisse claire.

## A quoi devez-vous faire attention en faisant cet exercice ?

Utilisez vos poignets et pas vos bras. Vos bras ne sont pas censés bouger durant cet exercice.

Vérifiez constamment la position de la baguette entre vos doigts. Corrigez au fur et à mesure votre pince et vos mouvements de poignets ( voir exercices 2 et 3).

Lors des rythmes les plus lents (noires , croches ), profitez-en pour vous focaliser sur les détails de votre position.

## Comment travailler cet exercice ?

Travaillez cet exercice avec **4 variantes** :

1. En *coups simples* en commençant l'exercice par la **main droite**
2. En *coups simples* en commençant l'exercice par la **main gauche**.
3. En *coups doubles* en commençant l'exercice par la **main droite** .
4. En *coups doubles* en commençant l'exercice par la **main gauche** .

Notez chaque jour le tempo maximum auquel vous pouvez réaliser cet exercice **EN ENTIER**.

Par exemple :

le 18 fev 2014 :

CS à droite : 94 à la noire.
Cs à gauche : 88 à la noire.
CD à droite : 108 à la noire.
Cd à gauche : 100 à la noire.

**Il est très important de réaliser l'exercice en entier et sans s'arrêter. Pour cela, choisissez le tempo qui correspond à votre niveau actuel (faites des tests, il est très important de définir où vous vous situez).**

**Notez que chaque vitesse (noire croche double , etc...) est pratiquée durant 4 mesures. Il faudra donc jouer au tempo choisi sans ralentir et sans s'arrêter durant ces 4 mesures avant d'augmenter le tempo de l'exercice.**

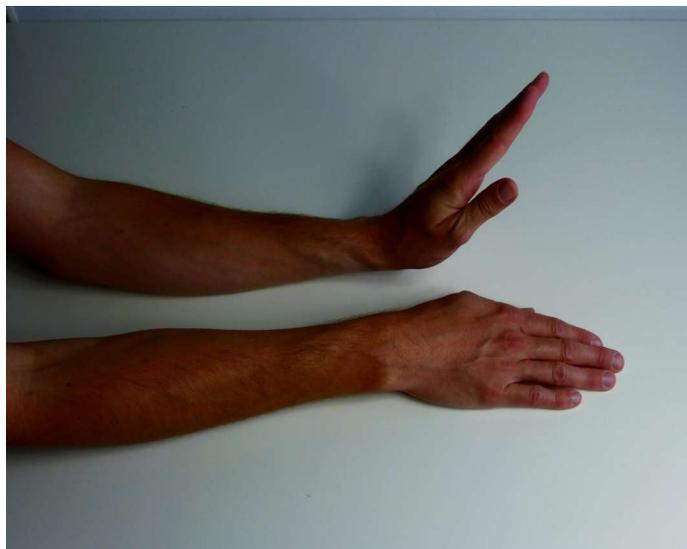
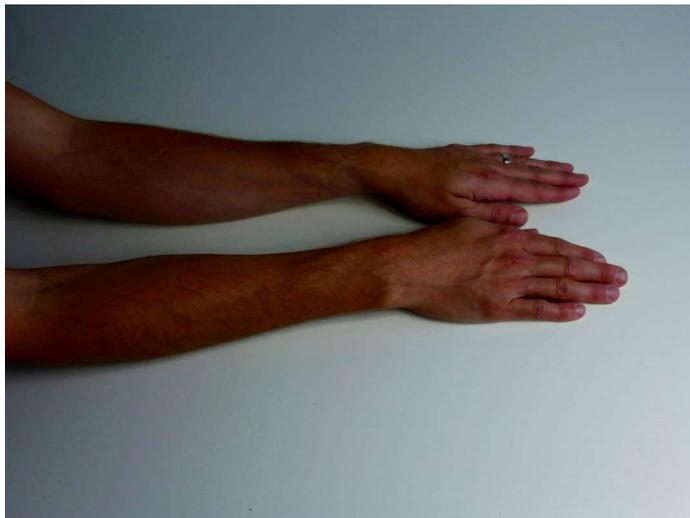
Si vous avez des difficultés concernant les rythmes de ce premier exercice , je vous conseil de consulter cet article : <http://bateurpro.com/comment-travailler-son-sens-du-rythme/>

## Exercice 2 : Le travail des poignets

Mettez vos avant-bras à plat sur une table. Réalisez des mouvements de poignets afin de jouer un exercice de caisse claire (par exemple l'exercice 1 de ce dossier).

Ne soulevez pas vos avant-bras de la table. Détendez vos bras . Accélérez le mouvement en vous focalisant sur vos poignets uniquement.

**Les avants bras doivent rester collé à la table** , seul vos poignets seront utilisé pour produire un son.



Cet exercice est utile pour travailler les coups simples uniquement.

### Le truc de Jojo Mayer :

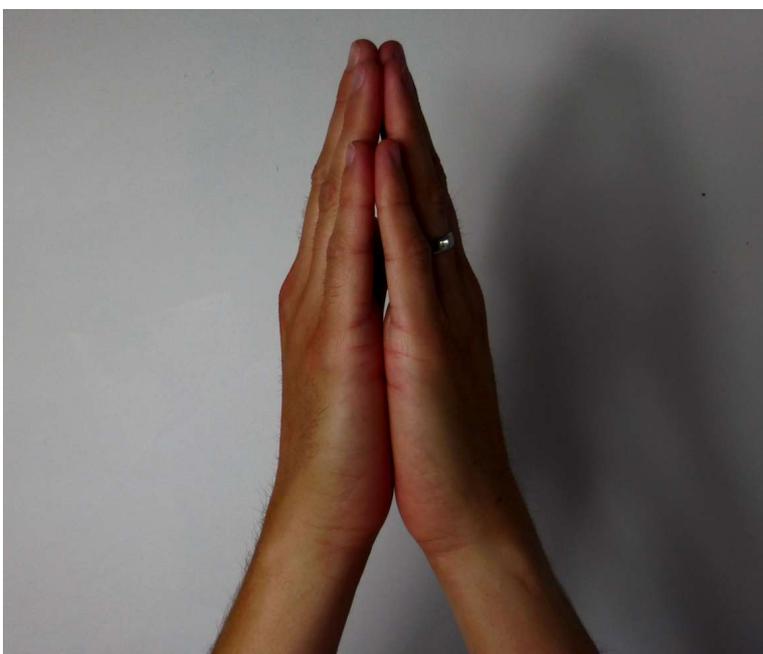
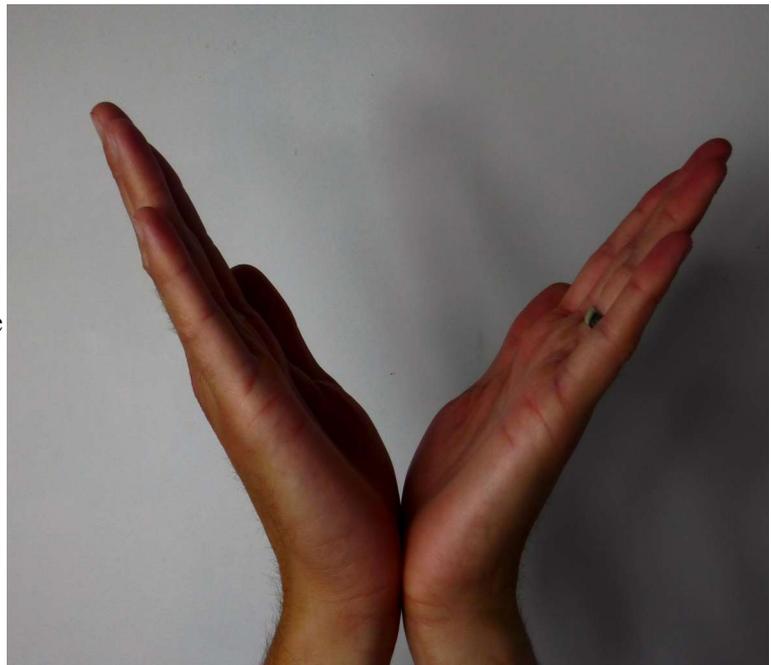
Frappez vos mains l'une sur l'autre grâce à vos poignets, en collant vos poignets l'un à l'autre .

Réalisez ce mouvement par groupe de 8 sans vous arrêter et de façon régulière. Il faut entendre le son de la clape.

Réalisez 100 groupes de 8 d'affilée **sans vous arrêter. Cela fera donc 800 frappes à répéter.**

Il est très important de faire cet exercice **jusqu'au bout**, même si vous êtes obligé de ralentir pour parvenir à le terminer. 800 frappes peut paraître énorme, pourtant cela ne vous prendra que 2 minutes. L'exercice est avant tout un exercice d'endurance.

Vérifiez bien que les mouvements de vos 2 poignets sont égaux. Avec le temps, votre main la plus forte risque de faire tout le travail et ce n'est pas ce qu' on souhaite développer.



### Le détail compte

Ce n'est pas un exercice de force , mais de relâchement musculaire.

Essayez de prendre conscience de vos tensions et des muscles que vous utilisez de manière inutile ou trop violente (c'est ce qui créera sur le long terme les tendinites ).

### Exercice 3 : le travail de la pince et du rebond

La prise des baguettes s'appelle **la pince** et détermine la facilité avec laquelle vous pourrez faire rebondir vos baguettes sur la peau de votre batterie.

La pince détermine le contrôle et la capacité de rebond de vos baguettes sur la peau.

Sans une bonne pince, pas de rebond .

La pince se caractérise par la pression entre votre pouce et votre index. Imaginez la pince comme un ressort grâce auquel votre baguette va rebondir sur la peau de l'instrument.



Une bonne pince vous permet de gérer la tension de ce ressort , et donc de contrôler la vitesse du rebond.

Une pince molle fera rebondir les baguettes lentement . *Une pince ferme fera **rebondir les baguettes rapidement*** . L'idéal est de passer constamment d'une pince molle à une pince ferme en fonction de l'effet désiré.

Pour vérifier si votre pince est bonne :

Avez-vous tendance à perdre vos baguettes? Vos baguettes bougent-t-elles d'avant en arrière lorsque vous jouez? **Avec une bonne pince, vos baguettes ne bougent pas.**

**Faites le test :**



Tirez sur l'extrémité avant de votre baguette. Vous devez sentir une forte résistance dans votre pince , et cela **uniquement grâce** à la force de votre pouce et de votre index. La baguette ne bouge pas.

## Travail de la pince en coups doubles :

Le coup double (Dd Gg ) ou "papa maman" est le doigté que je vous recommande afin de travailler votre pince.

Pour ce faire, commencez par jouer des noires en coups simples : D G.

Essayez ensuite de faire rebondir votre baguette uniquement grâce à votre impulsion de départ : Dd.

### TRAVAIL DE LA PINCE

XAVIER ROGE  
BATEURPO.COM

1

2

3

Le coup en majuscule correspond à l'impulsion initiale, le coup en minuscule provient uniquement de votre rebond, et cela grâce à votre pince.

Essayez le même exercice avec des triolets : Le premier coup provenant de l'impulsion initiale, les deux autres du rebond .

Pensez au principe de la balle magique. Vous la lancez au sol et elle remonte toute seule vers votre main. Le principe est le même avec une baguette. Le deuxième coup provient donc uniquement de la butée contre la résistance de votre pince.

Dans l'idéal , **le rebond provient UNIQUEMENT DE VOTRE RETOUR DE PINCE.**

## Le tir de pistolet

Imaginez que vous tenez un pistolet dans la main avec laquelle vous souhaitez faire cet exercice.



Votre index est situé sur la gâchette du pistolet et vous souhaitez actionner cette gâchette plusieurs fois de suite.

Transposez maintenant ce mouvement avec une baguette dans votre main, cet exercice vous permet de travailler votre pince en ne faisant **BOUGER QUE VOTRE INDEX**.

Votre poignet et votre pouce restent immobiles.

Si votre pince n'est pas correcte, votre baguette tombera, roulera entre vos doigts, etc....



La gâchette du pistolet est détendue, votre baguette est en haut.

Vous actionnez la gâchette afin de tirer, vous donnez un coup de baguette en ne faisant bouger **que votre index**.





# Exercice 4 : les combinaisons de coups doubles et de coups simples

## Les paradiddles de base

Rogé Xavier  
Batteurpro.com

Dgdd Gddd

D g d d G d g g D g d d G d g g

Dgddgg

2

D g d d g g D g d d g g D g d d g g D g d d g g

3

G d g g d d G d g g d d G d g g d d G d g g d d

4

D g g D g g D g g D g g

5

G d d G d d G d d G d d

Un complément technique aux exercices 1 et 2 est de pouvoir combiner les coups simples et les coups doubles .

De cette façon, vous aurez les avantages des 2 techniques combinées en une seule.

Voici 5 doigtés que je recommande utilisant ce principe (il existe une quantité incroyable de combinaisons de doigtés, notamment dans le livre "stick control", mais je ne recommande pas de tous les travailler. Concentrez-vous sur quelques-uns mais faites les à fond) .

Dgdd Gdgg pour les phrases de 8 coups, ou binaires. Accentuer les D et G tous les 4 coups.

Dgddgg et Gdggdd pour les phrases de 6 coups, ou ternaires. Accentuer la D et la G tous les 6 coups.

Dgg et Gdd pour les phrases de 3 coups en ternaires.

## Comment les travailler ?

Utilisez le rebond (indiqué en souligné) : dd ou gg. N'articulez pas tous les coups, les coups non accentués devraient rebondir tout seul (en tout cas c'est votre objectif, persévérez si vous n'y arrivez pas).

Accentuez les points charnières (indiqués en majuscule) : **Dgdd Gdgg** , **Dgddgg** , **Gdggdd** .  
**Dgg** , **Gdd** .

Les coups en GRAS sont FORTEMENT accentués.

Les coups accentués peuvent être facilement déplacés sur les toms.

Notez chaque jour le tempo maximum auquel vous pouvez réaliser chaque doigté.

## Que faire si cela ne rebondit pas ?

Votre pince n'est probablement pas suffisamment ferme. Ou votre impulsion de départ permettant de rebondir pas assez puissante. Corrigez en priorité votre pince, c'est la clef de cet exercice.

# Exercice 5 : les combinaisons mains pieds

## TECHNIQUE GROSSE CAISSE

XAVIER ROGE  
BATTEURPRO.COM

M = MAIN  
P = PIED

### COUPS SIMPLES

4

M P M P 3

5

M P M P M P M P 3

9

M P M P M P M P 3

13

M P M P 3

### COUPS DOUBLES

17

M M P P 3

21

M M P P M M P P 3

25

M M P P 3

Ci-dessous, quelques exercices complémentaires afin de travailler vos combinaisons de coups avec la grosse caisse.

Les coups que vous jouerez avec la grosse caisse vous serviront à reposer vos poignets, et donc à augmenter votre vitesse.

Notez chaque jour le tempo maximum auquel vous pouvez réaliser cet exercice **EN ENTIER**.

## Exercices de grosse caisse complémentaires :

Voici quelques idées à travailler en compléments des exercices précédents .

2

**LA SAMBA**

29

D G D G D G D G D G D G D G D G

**COMBINAISON COUP SIMPLE + DOUBLE GROSSE CAISSE**

30

M P P

**COUP DOUBLE A DROITE OU A GAUCHE**

31

D D P  
G G

**COMBINAISON COUP SIMPLE + COUP DOUBLE + GROSSE CAISSE**

32

D G G P

Ici le jeu consiste à obtenir le rythme le plus régulier et fluide possible tout en accélérant progressivement. Vous risquez d'obtenir un rythme saccadé si votre coordination mains pied n'est pas contrôlée.

## Que faire si les doubles coups de grosse caisse sont un problème :

L'exercice intitulé **samba** est un excellent moyen de travailler les doubles coups en boucle et sur de longues sessions. Je vous recommande de le pratiquer régulièrement. Il est agréable à jouer et vous permet de vous concentrer sur les détails de votre position de pied sur la pédale de grosse caisse.

## Comment jouer rapidement les doubles coups de grosse caisse ?



Il est très important de placer correctement votre pied sur la pédale, ni trop en arrière, ni trop en avant. Recherchez l'endroit sur votre pédale là où faire osciller la batte vous demande le moins d'effort possible.

Ce point se situe au 2/3 de votre pédale de grosse caisse.

C'est là que vous devez placer votre pied.

Si votre pied est placé trop en arrière, vous devrez fournir un effort très important pour jouer de la grosse caisse.

Si votre pied est placé trop en avant, l'amplitude du mouvement à exécuter sera plus fatigant.



Pensez au principe des leviers et de l'équilibre : un grand levier vous permet de fournir un petit effort pour un grand résultat.

Le retour naturel de votre batte de grosse caisse est lui aussi très important. Si votre pied est placé trop avant, vous empêcherez le retour naturel de votre batte de grosse caisse et devrez donc lutter contre le poids de la batte. Il suffit d'utiliser le mouvement d'oscillation/retour naturel de votre pédale pour jouer un deuxième coup avec un effort minimum.

## Exercice 6 : les déplacements

Le déplacement de vos poignets sur la batterie (le passage d'un élément à l'autre) donne lieu à un travail tout à fait spécial.

Pour bien comprendre l'objectif recherché, je vous propose d'imaginer ceci :

Divisez le travail à effectuer de manière à distinguer votre poignet et votre bras .

Votre **poignet servira uniquement à donner de coups** de baguette .

Votre **bras uniquement à déplacer votre poignet** au-dessus de l'élément de votre batterie que vous souhaitez frapper.

Je vous propose quelques exercices afin de développer votre vitesse sur l'ensemble de votre instrument en travaillant ces deux principes.

### les déplacements

Xavier Rogé  
Batteurpro.com

en coup simple ou en coup double

en coup simple uniquement

Ces exercices vous feront voyager de votre caisse claire aux autres toms de votre batterie, en les groupant par 4, par 2, ou individuellement. À travailler en coups simples et en coups doubles.

Notez chaque jour le tempo maximum auquel vous pouvez réaliser cet exercice **EN ENTIER**.

## **N'oubliez pas :**

Le point le plus important : lorsque vous choisissez de travailler un exercice, faites le  **systématiquement en ENTIER .**

Ne bâclez pas votre travail en vous arrêtant trop tôt. C'est généralement lors des dernières secondes de pratique d'un exercice que vos faiblesses se montreront, que vous vous fatiguerez, que votre attention faiblira, etc ...

Ce sont tous ces petits détails qui feront la différence afin de parfaire votre niveau technique à la batterie et d'augmenter votre vitesse.

Pour d'autres idées d'exercices, je vous invite à visiter le blog <http://bateurpro.com> .