Utiliser le Métronome

piano, pratique, pulsation

A quoi me sert le métronome ? Comment dois-je l'utiliser ? Ce sont les questions que je me suis posé.

Cette page vous donne mes réponses très personnelles, mes pratiques, nécessaires et suffisantes pour **travailler sa pulsation intérieure.**

Avant de parcourir cette page, si vous ne l'avez déjà fait, consultez la page outil : Métronome

Pourquoi faire ...

A mes début je vivais le Métronome comme un instrument de torture. Je courais après le métronome, tentant d'enchaîner les notes sur le clavier au rythme infernal de son clic.

Cet outil n'est pourtant pas un instrument de contrôle, mais bien un instrument d'apprentissage.
Il fournit la pulsation, le tempo pour nous guider à marcher, se balancer, danser, taper dans nos mains, de façon régulière.

Autrement dit c'est un guide qui nous met en mouvement et nous aide à vivre et intégrer la pulsation.
Au final nous terminons notre apprentissage quand notre corps est capable de pulser sans métronome.

Comment faire ?

Voici donc les principes et exercices qui me guident pour travailler la pulsation intérieure avec le métronome.

Vous pouvez utiliser ce métronome simple, gratuit et sans publicité proposé sur le site de Mussica.

Principe 1 - Démarrer sur sa pulsation

Lorsque je mets en route le métronome, je règle le tempo sur mon tempo. Celui que j'ai envie d'entendre, qui correspond au moment, à mes émotions. Je ne m'occupe pas de savoir s'il est trop lent ou trop rapide. Je règle le tempo pour que la musique du métronome m'entraîne, me donne envie de bouger à MA vitesse.

Le bénéfice immédiat, c'est que je découvre ma pulsation du moment, mon tempo de référence.

Principe 2 - Jouer, vibrer, bouger avec le métronome

Je pratique une écoute active ou le corps se met en mouvement par exemple :

- Marcher au pas du métronome, permet de détendre le corps mais nécessite un peu d'espace.
- Taper des mains[1)] à chaque pulsation, détend le corps, mais ne permet pas de jouer au piano

simultanément.
- Taper du pied à chaque pulsation, de préférence avec le pied gauche qui est moins sollicité que le droit au piano.
- Balancer le buste, les épaules ou la tête.
- Chercher à entretenir un mouvement corporel juste perceptible pour soi.

Pour m'amuser, je peux couper le son du métronome puis le remettre et vérifier si ma pulsation est toujours synchro.

Exercice - Chanter la pulsation

J'ai appris la musique par le chant. Non pas en lisant la notation musicale, mais en écoutant et reproduisant avec ma voix ce que j'entendais.

J'ai donc entrepris de traduire la pulsation en chant, en m'inspirant de techniques déjà pratiquées et en les adaptant à la musique européenne.

Dans celle-ci la pulsation est mesurée. Une mesure courante comporte 2, 3 ou 4 temps, chaque temps étant marqué par une pulsation.

Mon objectif ici est non seulement de stabiliser ma pulsation mais aussi d'acquérir la conscience corporelle de la mesure et des temps.
Pour cela je chante "Ta" sur le premier temps de la mesure, puis "Da" sur les temps suivants[2].

Le tableau donne le motif à chanter pour 12 pulsations réalisées sur 2, 3, ou 4 temps.

Mesure	Motif											
2/4	**Ta**	Da	**Ta**	Da	**Ta**	Da	**Ta**	Da	**Ta**	Da	**Ta**	Da
3/4	**Ta**	Da	Da	**Ta**	Da	Da	**Ta**	Da	Da	**Ta**	Da	Da
4/4	**Ta**	Da	Da	Da	**Ta**	Da	Da	Da	**Ta**	Da	Da	Da

Je réalise cet exercice en chantant[3] et en marquant la mesure avec le pied gauche[4] dans deux variantes :

1. En préparation et lors du travail sur une pièce en utilisant le tempo et la mesure de la pièce pour ressentir son tempo. En général deux à quatre mesures suffisent.
2. Pour développer mes capacités cognitive et ma conscience corporelle des mesures en chantant à tempo constant mais en variant le motif après un nombre de mesures.[5]

Pour aller plus loin



Voir ici sur le même sujet :

- Acquérir le sens du rythme

Retour Pratiques

1)
ou d'une
2)

phonèmes choisis car il n'évoquent aucune note de la gamme
[3)]

silencieusement aussi
[4)]

ou en marchant
[5)]

Par exemple en chantant l'ensemble du tableau ci-dessus de mémoire

From:
https://mail.encom1.fr/ - **En Communs**

Permanent link:
https://mail.encom1.fr/doku.php/wiki/experience/piano/pratiques/metronome

Last update: **2026/08/14 12:36**