# Pratique du « 1 2 3 4 » sur des morceaux de musique

##### Objectif :

Renforcer le travail à vide du « 1 2 3 4 » et acquérir une bonne assise rythmique.

##### Matériel :

* à l'extérieur, un Walkman (laisser l'oreille droite libre), l'autoradio, la musique qui passe dans un supermarché,
* chez soi, une chaîne, l'ordinateur (pas de casque).

Travailler sur 3 à 5 morceaux d'affilée, sans interruption.

##### Routine de travail :

1. mettre la musique,
2. trouver le rythme, la « pulsation », le « battement », et le battre au(x) pied(s),

Il se peut que le(s) pied(s) « trouve(nt) » un battement deux fois trop lent ou deux fois trop rapide. Ne pas hésiter à porter son attention sur une autre partie du corps, plus volumineuse (généralement la tête ou le buste) qui a une tendance naturelle a osciller au « bon » rythme (il est assez souvent écrit pour faire danser !).

1. trouver le « **1** »,

C'est parfois l'étape la plus délicate. Porter son attention sur les éléments « appuyés » dans le morceau (changements de parties, couplet à refrain par exemple), souvent à l'aide d'instruments très sonores (coup de *crash* à la batterie) et se méfier du chant et des *riffs* de guitare qui peuvent commencer avant ou après le « **1** »

1. immédiatement compter le « **1** 2 3 4 » pour essayer de garder le « **1** » tout au long du morceau,
2. taper sur le « **1** » pour amplifier cette sensation de retour du « **1** » tous les 4 temps.

En cas « d'erreur » ou de perte du comptage, essayer de garder les pieds sur la pulsation trouvée et repartir de l'étape 3 ; sinon repartir de l'étape 2.