# LES BASES (position assise)

(si vous êtes gaucher, inversez tous les termes droite/gauche)

## L'instrument

Assis, la guitare repose soit sur la cuisse droite (position « folk »), soit sur la cuisse gauche (la cuisse gauche est généralement surélevée, position « classique »). Si on ne veut pas jouer debout (guitare classique et parfois folk), la première position peut convenir. Dans le cas contraire, la seconde est plus indiquée dans la mesure où l'instrument reste dans la même position quand on se lève tant pour la main droite que pour la main gauche. Cela évite de mauvaises surprises : avoir travaillé un morceau assis et ne plus arriver à le jouer debout... Le manche fait un angle avec le sol allant de 0 à 45 ° environ.

## Côté droit

L'avant-bras droit repose sur la partie arrondie supérieure de la caisse de la guitare (plus difficile sur une électrique). Le poignet droit est souple, il laisse tomber la main au niveau des cordes (au besoin, ajuster la position de l'avant-bras sur la caisse). Pour le jeu aux doigts, ce relâchement est important : il faut que les doigts soient le plus perpendiculaires **possible** aux cordes afin qu'ils ne se gênent pas durant le jeu et qu'ils fournissent un son clair et précis.

## Côté gauche

La main gauche est suspendue au manche (elle ne doit en aucun cas le supporter, c'est l'ensemble cuisse/avant-bras droit/poitrine qui tient l'instrument en place). L'épaule est relâchée ainsi que le coude. Le poignet devra être le plus droit **possible** (certaines positions d'accord ne permettant pas cette rectitude) afin de maximiser la transmission de force de l'avant-bras et de limiter les frictions au niveau du canal carpien (face intérieure du poignet, risques de tendinites).

Les doigts de la main gauche arrivent perpendiculairement à la touche de la guitare, le plus près **possible** des frettes (ou barrettes) à jouer. Par rapport aux cordes, l'angle varie suivant l'endroit du manche où l'on se trouve (dans les graves, les doigts sont plus vers la tête de la guitare et dans les aigus, plus vers soi). Il faut résister à l'envie de tourner les ongles vers soi quand on est dans les graves, cela casse immédiatement le poignet. Le dessus des ongles pointe plutôt vers le ciel. La paume de la main doit éviter de se coller au manche pour ne pas ralentir ses déplacements.

Le pouce est derrière le manche la plupart du temps, pour guider la main lors des déplacements et pour favoriser les écarts demandés par les positions d'accord. Il passe par-dessus le manche pour réaliser certaines techniques (les *bends* par exemple).Si aucun barré n'est à jouer dans un morceau et que l'on reste à un endroit précis du manche, la position du pouce est assez libre et la paume peut se coller au manche.