# La méthode
# La-Si-Do

## Adultes et Seniors

## Apprenez à jouer du piano avec les deux mains en seulement deux mois

## Une méthode simple, efficace et flexible

# Table des matières

**Leçon 1 – Apprentissage de la clé de sol .....7**

La Méthode La-Si-Do

## Passion au service de votre apprentissage

Je m'appelle Sidonie, pianiste, compositrice et enseignante avec 25 ans d'expérience musicale. Passionnée par l'apprentissage musical depuis maintenant 8 ans, j'ai créé la méthode La-Si-Do pour offrir une approche accessible et efficace aux adultes et aux seniors, leur permettant d'apprendre rapidement et simplement.

La méthode La-Si-Do est le fruit de 25 années de pratique musicale et de 8 années de recherche pédagogique auprès d'adultes et de seniors. Elle répond à un besoin fondamental : apprendre le piano rapidement et simplement, sans les contraintes du solfège traditionnel.

Contrairement à d'autres méthodes, La-Si-Do se concentre sur l'essentiel pour permettre de jouer avec les deux mains en seulement deux mois, tout en favorisant le plaisir et la motivation.

## Introduction à la méthode

Le piano n'est pas seulement un instrument, c'est une clé pour une vie plus épanouie. Saviez-vous que jouer du piano stimule à la fois le cerveau, votre mémoire et votre coordination ? Pour les adultes et les seniors, il s'agit bien plus qu'un loisir : c'est un véritable outil de bien-être.

## Les Bienfaits du piano

- Stimule le cerveau

**Jouer du piano améliore la mémoire et renforce les connexions neuronales, et aide à préserver les fonctions cognitives.**

- Réduit le stress

**Plonger dans la musique apaise l'esprit, aide à se concentrer et favorise un état de relaxation profonde.**

- Améliore la motricité

**Les exercices de coordination entre les deux mains renforcent la dextérité et la souplesse des doigts.**

- Développe la confiance en soi

**Chaque morceau maîtrisé est une victoire personnelle qui nourrit l'estime de soi.**

Avec la méthode La-Si-Do, vous bénéficiez d'une approche conçue pour maximiser ces bienfaits, tout en apprenant à jouer rapidement et sans contraintes. Vous découvrirez que le piano peut transformer votre quotidien, quel que soit votre âge ou votre niveau. Mon objectif est simple : vous donner les clés pour jouer du piano avec plaisir dès vos premières semaines et vous permettre de progresser en douceur vers vos premiers morceaux complets.

## Comment avancer dans la méthode ?

Bienvenue dans *la méthode La-Si-Do,* une méthode de piano spécialement conçue pour vous permettre de jouer avec les deux mains en seulement 8 semaines. Pour atteindre cet objectif, la progression est organisée de manière claire et structurée, semaine après semaine, vous avancerez en douceur vers une autonomie musicale complète.

***L'idéal serait d'imprimer la méthode complète en couleur. Mais il est également possible de la suivre via une tablette ou un ordinateur à condition d'imprimer les documents qui sont à détacher.***

## Organisation des cours

- ✓ **8 semaines – 8 cours progressifs chaque semaine, vous découvrirez de nouveaux exercices pratiques et des notions essentielles.**

- ✓ **Des exercices détaillés, chaque exercice est expliqué clairement et précisément, pour que vous puissiez progresser à votre rythme.**

La Méthode La-Si-Do

## Vos outils pour réussir

- **Un cahier de cours personnel**
- Prenez un carnet pour noter vos observations, astuces et progrès.
- **Un apprentissage théorique progressif**
- La théorie musicale est intégrée de manière naturelle et intuitive.
- Vous apprendrez à lire et comprendre une partition basique.
- Vous découvrirez les notions essentielles (rythmes, accords, nuances)

## Votre objectif à la fin de la 8e semaine

- Jouer des morceaux accessibles avec les deux mains
- Comprendre les bases essentielles pour continuer à progresser en autonomie.
- Avoir acquis une méthode de travail pour explorer d'autres répertoires.

*Que vous soyez totalement débutant ou que vous repreniez le piano après une longue pause, cette méthode est faite pour vous. Prenez le temps de pratiquer, amusez-vous et faites confiance au processus.*

**Un conseil essentiel pour réussir. Jouez au minimum 25 à 30 minutes tous les deux jours. Sans une pratique régulière, les résultats seront plus lents et moins bénéfiques.**

La Méthode La-Si-Do

# Leçon 1 – Apprentissage de la clé de sol

***Quelques consignes & explications***

## 1. Installation au piano

Avant toute chose, prenez quelques instants pour vous asseoir confortablement.

Placez-vous bien au centre du piano pour être en position optimale.

## 2. Observation du clavier

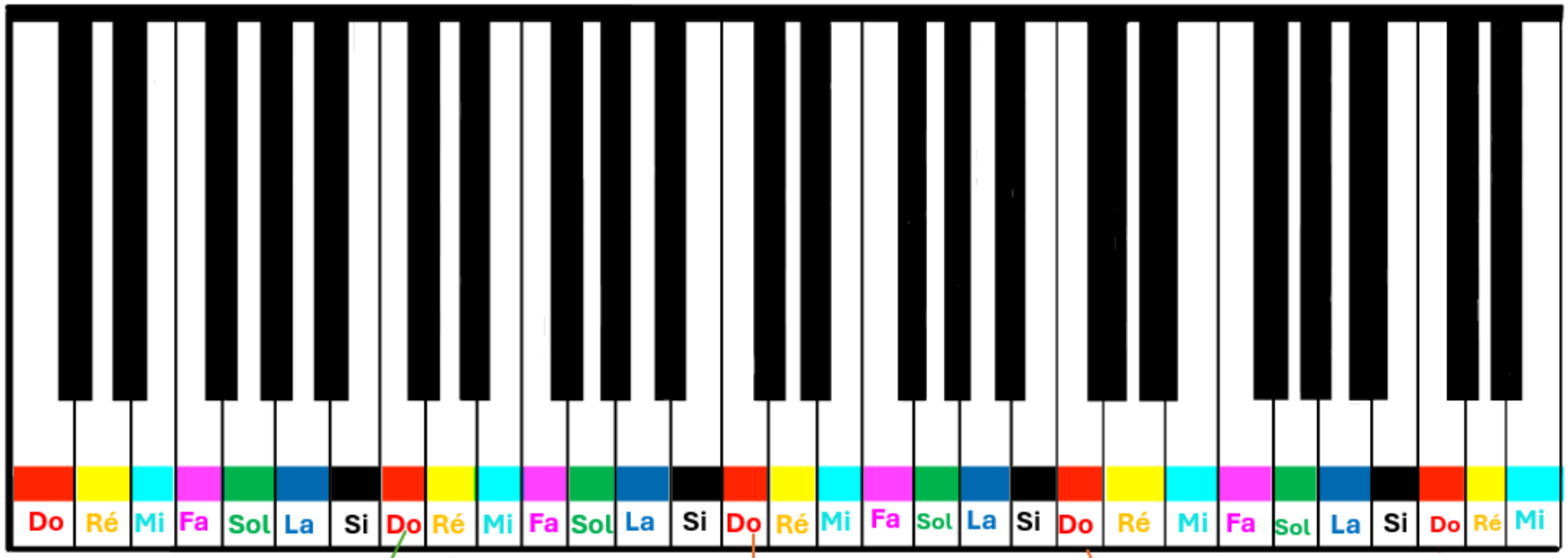
Regardez bien devant vous : **le piano possède 88 ou 61 touches.** Ces touches sont **blanches et noires** mais, pour cette méthode, concentrons-nous uniquement sur les touches **blanches.**

**Reportez-vous au schéma ci-dessous**

Le schéma vous montre les différentes touches du piano avec des repères de couleur.

Merci de bien vouloir détacher les deux feuilles suivantes et de les garder près de vous pendant toute la durée de la méthode.

La Méthode La-Si-Do




Do du bas

Do du milieu

Do du haut



Clé de FA





Clé de SOL

**Tabouret à placer au milieu de vos touches**

## À garder sous la main pendant toute la formation

### Do du bas – Do du milieu (milieu du tabouret) – Do du haut

Votre premier objectif est simple : **retenir ces repères,** car ils vous serviront de référence tout au long de votre apprentissage.

***La gamme musicale***

Le piano fonctionne avec une structure **répétitive.** Voici la gamme de base que vous utiliserez toujours :

Do Ré Mi Fa Sol La Si Do

***Découverte des symboles musicaux***

**Clé de FA**



**Clé de SOL**



La Méthode La-Si-Do

# Petit exemple




Sur une partition, chaque ligne et chaque espace correspondent à une note précise.

**Le placement des notes dans la clé de Sol et la clé de Fa est différent, mais les notes restent les mêmes.**

**Pas de panique !**

Je vais vous accompagner étape par étape pour que tout soit **clair et progressif.**

*Dans cette première étape, nous allons commencer par* ***la main droite avec la clé de Sol.***

La Méthode La-Si-Do

## Les bases à respecter dès maintenant

### 1. *Dire les notes à haute voix en les jouant*

C'est un point **essentiel** : en **verbalisant chaque note,** vous allez **les mémoriser plus rapidement**.

### 2. *Jouer lentement, toujours lentement*

Ma devise : **Jouez lentement.**

Si vous jouez trop vite, vous allez **vous tromper** et **ne pas bien assimiler les notes** sur la partition et sur le clavier. Prenez votre temps !

### 3. *Utilisez votre repère : Le Do du milieu*

Gardez toujours sous les yeux **l'image des touches du piano avec les couleurs.** C'est **votre carte, votre guide pour ne jamais vous perdre.**

### 4. *Comprendre le mouvement des notes.*

Quand les notes montent sur la partition, vous montez sur le clavier. Quand les notes descendent sur la partition, vous descendez sur le clavier.

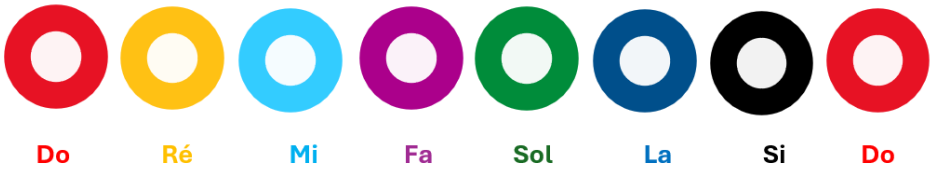
## Comment placer ses doigts

**Il y a l'apprentissage puis l'instinct.**

Dans cette méthode, je vous indiquerai de petits numéros sur certaines notes afin de vous habituer progressivement au bon doigté. Avec le temps et la pratique, ces repères deviendront naturels.

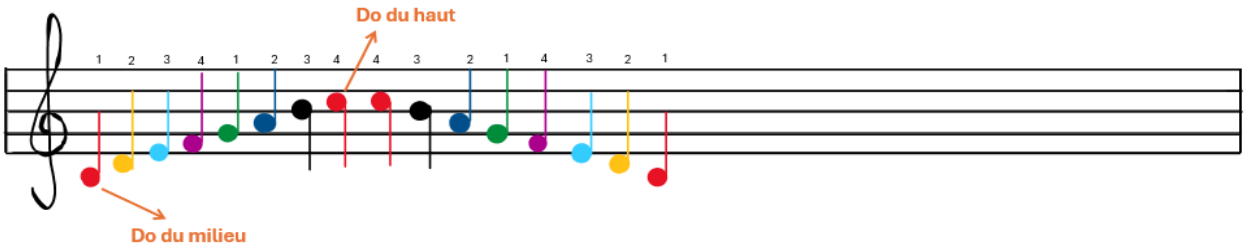
Les mains doivent être posées naturellement sur le piano, sans tension. La paume de la main est détendue, ni crispée ni écrasée. Les doigts sont légèrement arrondis, comme si vous teniez une petite balle dans la main. Le bout des doigts touche les touches, tandis que la main reste souple et mobile.

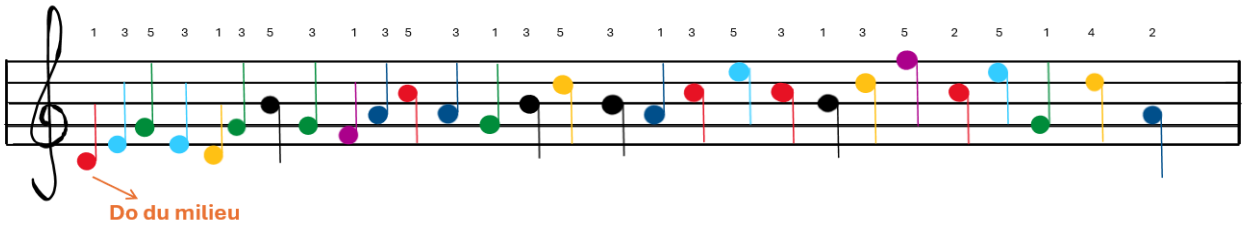





## Exercice de la clé de sol – Solfège – Main droite

***Associer chaque note à sa couleur et jouer en disant les notes à haute voix.***




La Méthode La-Si-Do

**Vous venez de découvrir les bases essentielles de la méthode La-Si-Do :**

**Les repères du clavier, la logique des notes et vos premières lignes en clé de sol.**

**Sidonie Barras**