

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

J'ai préparé 3 programmes de niveaux différents afin d'organiser et optimiser votre pratique dans Groove 101. Il y a un programme de pratique spécifique pour les débutants/ Intermédiaires, un autre pour les intermédiaires/avancés et puis un dernier pour les plus avancés et les professionnels. J'ai sélectionné des exercices avec des objectifs adaptés à chaque niveau. Cela vous permettra de progresser dans le livre de façon structurée, graduelle et efficace. Vous pourrez ainsi atteindre les objectifs nécessaires afin de compléter un niveau et de passer au programme suivant.

Je crois sincèrement que si vous suivez ces programmes, vous optimiserez votre temps de pratique dans le but d'améliorer votre niveau de jeu de façon progressive et efficace.

Niveau 1

Débutants à Intermédiaires

Chapitre 1

Exercices Tempo

Ex. 1A-1G 60-90 **avec métronome \pm 5 bpm**

Avec pistes:

1.01	80-100-120
1.02	88-108
1.03	80-100
1.04	82-102
1.05	79-94-114
1.06	76-96-116
1.09	85-105
1.10	95-115
1.11	77-97
1.12	88-108
1.13	84-104
1.15	70-83-103
1.16	98-118
1.17	80-100
1.18	71-91-111

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

1.20	82-102-122
1.21	86-106
1.22	79-99-119
1.23	100-119
1.25	81-101-121
1.26	92-112-132
1.27	85-105-125
1.28	96-116-136
1.29	87-107-127
1.30	79-91-111
1.31	80-94-114
1.32	86-106
1.33	96-116-136
1.34	78-98
1.36	95-112-132
1.37	86-106
1.38	85-98
1.40	90-101
1.41	80-92-112
1.43	110-130

Vous pouvez utiliser les nouvelles **Boucles(Loops) 1 3 mesures-1 mesure vide** 80-100 et 120 pour améliorer votre horloge interne. Vous pouvez pousser l'exercice en faisant un "fill" ou une variante du groove dans la mesure de silence pour améliorer votre pulsation.

Chapitre 2

Exercices Tempo

EX. 2A	60-90
EX. 2B	40-60 en 2 métronome 2&4
EX.2C-D	40-60 en 2 métronome 2&4

Avec pistes:

2.01	80-95-115
2.02	88
2.06	76
2.07	80

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

Vous pouvez utiliser les nouvelles **Boucles(Loops) 2 3 bars-1 bar** vide à 60-80-100.

Chapitre 3

Exercices Tempo

EX.3A-B 50-60 **avec métronome ± 5 bpm**

EX.3C-D 50-60

Avec pistes:

3.01 60

3.06 85

3.23 60-80

3.48 66

Vous pouvez utiliser les nouvelles **Boucles (Loops) 3 3 bars-1 bar** vide à 60 et 80.

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

Niveau 2

Intermédiaires à Avancés

Chapitre 1

Exercices Tempo

Ex.1A - 1J 40-120+ avec métronome ± 5 bpm

Avec pistes:

Tout le chapitre 1

Avec Boucles 1 3-1 et 2-2 à 60-80-100-120

Chapitre 2

Exercices Tempo

EX. 2A 40-160

EX. 2B-J 30-80 en 2 métronome 2&4

Avec pistes:

2.01 tout

2.02 tout

2.03 tout

2.04 tout

2.05 76-90-110-(130)

2.06 tout

2.07 80-100-120-(60)

2.08 tout

2.09 tout

2.10 104-124-(144)

2.11 tout

2.12 tout

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

- 2.13 tout
- 2.14 tout
- 2.15 tout
- 2.16 tout
- 2.17 tout
- 2.18 tout
- 2.19 tout
- 2.20 74-94-114-(134)
- 2.21 82-102-122-(67)
- 2.22 88-108-(128)
- 2.23 tout
- 2.24 tout
- 2.25 tout
- 2.26 tout
- 2.27 71-91-111-(131)
- 2.28 67-107-(127)
- 2.29 75-95-(115)

Avec Boucles 2 3-1 et 2-2 60-80-100-120

Chapitre 3

Exercices Tempo

Ex.3A - 3F 40-80 avec métronome \pm 5 bpm

Some funky mutes 50-80 avec métronome \pm 5 bpm

Avec pistes:

- 3.01 60-80-100-(45)
- 3.02 50-68-88-(108)
- 3.03 60-80-(100)
- 3.04 64-84-(50)-(104)
- 3.05 64-84-(104)
- 3.06 tout
- 3.07 60-80-100-(120)
- 3.08 60-74-94-(114)
- 3.09 tout
- 3.10 56-76-96-(116)
- 3.11 49-69-89-(109)
- 3.12 60-80-100-(40)

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

- 3.13 tout
- 3.14 tout
- 3.15 tout
- 3.16 53-73-93-(113)
- 3.17 60-80-(40)-(100)
- 3.18 tout
- 3.19 tout
- 3.20 62-82-102-(122)
- 3.21 tout
- 3.22 tout
- 3.23 tout
- 3.24 tout
- 3.25 tout
- 3.26 tout
- 3.27 tout
- 3.28 tout
- 3.29 tout
- 3.30 tout
- 3.31 tout
- 3.32 tout
- 3.33 tout
- 3.34 tout
- 3.35 tout
- 3.36 80-(60)-(100)
- 3.37 tout
- 3.38 58-78-98-(118)
- 3.39 tout
- 3.40 54-74-94-(114)
- 3.41 tout
- 3.42 tout
- 3.43 tout
- 3.44 60-80-(40)-(100)
- 3.45 tout
- 3.46 tout
- 3.47 tout
- 3.48 tout
- 3.49 tout
- 3.50 tout
- 3.51 69-89-(109)
- 3.52 62-82-(102)
- 3.53 63-83-103-(123)
- 3.54 58-78-98-(118)

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

- 3.55 50-70-90-(110)
- 3.56 60-80-100-(120)
- 3.57 tout
- 3.58 55-75-95-(115)
- 3.59 60-80-100-(120)
- 3.60 67-87-107-(47)
- 3.61 tout
- 3.62 tout
- 3.63 51-71-91-(111)
- 3.64 63-83-103-(43)
- 3.65 61-81-101-(121)
- 3.66 68-88-108-(48)
- 3.67 63-83-103-(50)

Avec Boucles 3 3-1 et 2-2 à 60-80-100

Chapitre 4

Exercices Tempo

Ex.4A&4E 50-90 **avec métronome ± 5 bpm**

Avec pistes:

- 4.02 tout
- 4.03 tout (8va)
- 4.04 tout
- 4.08 tout
- 4.10 tout
- 4.11 tout
- 4.13 tout
- 4.14 63-78-(93)
- 4.18 61-76-91-(106)
- 4.20 62-87-102-(117)
- 4.22 73-88-(58)-(103)
- 4.23 64-79-94-(109)
- 4.24 tout (8va)
- 4.26 tout
- 4.28 tout
- 4.32 tout

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

- 4.33 tout
- 4.36 64-79-94-(109)
- 4.39 tout
- 4.40 tout
- 4.42 tout
- 4.43 tout
- 4.47 tout
- 4.49 tout
- 4.50 tout
- 4.51 tout

Avec Boucles 4 3-1 et 2-2 à 60-80-100

Niveau 3

Avancés à Professionnels

Chapitre 1

Exercices Tempo

Ex.1A - 1J 40-180+ **avec métronome ± 5 bpm**

Avec pistes:

Tout le chapitre 1

Avec Boucles 1 3-1 2-2 1-3 (4-4) (2-6) à 60-80-100-120-160-180- (40)-(200)

Chapitre 2

Exercices Tempo

EX. 2A 30-100+ **en 2 métronome 2&4**

GUIDE DE PRATIQUE GROOVE 101

EX. 2B-J 30-100+ **en 2 métronome 2&4**

Avec pistes:

Tout le chapitre 2

Avec Boucles 2 3-1 2-2 1-3 (4-4)- (2-6) à 60-180-(50)

Chapitre 3

Some funky mutes 50-100 + avec métronome ± 5 bpm

Avec pistes:

Tout le chapitre 3

Avec Boucles 3 3-1 2-2 1-3 (4-4)- (2-6) à 60-120-(40)

Chapitre 4

Exercices Tempo

Ex.4A-4G 50-90 **avec métronome ± 5 bpm**

Avec pistes:

Tout le chapitre 4

Avec Boucles 4 3-1 2-2 1-3 (4-4)- (2-6) à 60-120-(40)

Bonne pratique,

Sylvain Bolduc

howtopracticebass.com