

# Sommaire

|                                                                              | Livre<br>page | DVD<br>page |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|
| <b>PRESENTATION DU VIOLONCELLE</b> . . . . .                                 |               | 1           |
| <b>POSITION DE LA MAIN DROITE</b> . . . . .                                  |               | 2           |
| <b>POSITION DE LA MAIN GAUCHE</b> . . . . .                                  |               | 3           |
| <b>ECOUTE DU SON EN PIZZ.</b> . . . . .                                      | 1             | 4-7         |
| <b>LA MAIN DROITE ET L'ARCHET</b>                                            |               |             |
| Travail sur les cordes à vide. . . . .                                       | 3             | 8-9         |
| Exercices d'archet sur les 4 cordes à vide . . . . .                         | 5             |             |
| Mélange de points de départ de l'archet . . . . .                            | 6             | 10          |
| Rythmes sur les cordes à vide. . . . .                                       | 7             | 11          |
| Les nuances . . . . .                                                        | 8             | 12          |
| Exercices pratiques sur les nuances . . . . .                                | 9             |             |
| <b>LA MAIN GAUCHE</b>                                                        |               |             |
| Travail de l'indépendance des doigts . . . . .                               | 11            | 13-15       |
| Pose du 1 <sup>er</sup> doigt . . . . .                                      | 13            | 16-18       |
| Pose du 4 <sup>ème</sup> doigt . . . . .                                     | 15            | 19-22       |
| Les liaisons . . . . .                                                       | 16            |             |
| Application sur quelques pièces . . . . .                                    | 17            |             |
| Rythmes divers avec les 1 <sup>er</sup> et 4 <sup>ème</sup> doigts . . . . . | 19            |             |
| Pose des 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> doigts . . . . .               | 20            | 23-26       |
| "Chante et joue" ou "joue et chante". . . . .                                | 23            | 27-28       |
| Petits morceaux avec tous les doigts . . . . .                               | 24            | 29-31       |
| Exercices d'articulation des doigts . . . . .                                | 26            | 32-38       |
| <b>GAMMES DE DO MAJEUR ET SOL MAJEUR</b>                                     |               |             |
| La gamme de Do Majeur . . . . .                                              | 29            | 39-40       |
| La gamme de Sol Majeur . . . . .                                             | 30            |             |
| Quelques duos en Do-Majeur et Sol Majeur . . . . .                           | 31            | 41-48       |
| <b>LA 5<sup>ème</sup> POSITION.</b> . . . . .                                | 34            | 49-51       |
| <b>EXERCICES POUR LA MAIN GAUCHE</b>                                         |               |             |
| Assouplissement . . . . .                                                    | 36            | 52          |
| Pour dégager la main gauche . . . . .                                        | 39            | 53-55       |
| Jeux de doigts. . . . .                                                      | 41            |             |
| <b>DUOS RECREATIFS</b> . . . . .                                             | 42            | 56-59       |
| <b>LES EXTENSIONS</b>                                                        |               |             |
| Extension en avant. . . . .                                                  | 44            | 60-65       |
| Extension en arrière . . . . .                                               | 46            | 66-67       |
| Exercices souples d'extensions . . . . .                                     | 47            | 68          |
| Quelques duos avec extensions. . . . .                                       | 48            | 69-73       |
| <b>GAMMES DE RE MAJEUR ET LA MAJEUR</b>                                      |               |             |
| Gamme de Ré Majeur . . . . .                                                 | 50            | 74          |
| Gamme de La Majeur . . . . .                                                 | 50            |             |
| Application sur quelques pièces . . . . .                                    | 50            | 75-76       |
| <b>QUELQUES DUOS EN 6/8.</b> . . . . .                                       | 52            | 77-81       |
| <b>PREPARATION A LA 4<sup>ème</sup> POSITION</b> . . . . .                   | 54            | 82-91       |