

Solfège. Rondes, blanches et noires.

Comptes TOUS les temps à haute voix.

Compter "dans sa tête" ça ne marche pas et ce n'est pas efficace.

○ = main droite.
| = main gauche

○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

○ | ○ | ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ | ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ | ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

○ | ○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ | ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

○ | ○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ | ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

○ | ○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ | ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ | ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

Le soupir. 1 temps de silence.

○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○ | ○ | ○ | ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4