

## Doubles croches. Ras de 3 syncopés.

Play the exercises in the "4 coordination directions".  
Vertical right, vertical left, diagonal right and diagonal left.

Ex. 1

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & 1 e a 2 e a 3 e a 4 e a

Ex. 2

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & (1) e & a (2) e & a (3) e & a (4) e & a

Ex. 3

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & 1 e a (2) e & a 3 e a (4) e & a

Ex. 4

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & (1) e & a 2 e a (3) e & a 4 e a

Ex. 5

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & 1 e a 2 e & a 3 e a 4 e & a

Ex. 6

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & (1) e & a 2 e & a (3) e & a 4 e & a

Ex. 7

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & 1 e & a 2 e a 3 e & a 4 e a

Ex. 8

1 □ & 2 □ & 3 □ & 4 □ & 1 e & a (2) e & a 3 e & a (4) e & a

## Solfège progressif. Croches & ras de 3 syncopés N°1.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1

1 i a 2 & 3 i a 4 &

2

1 & 2 i a 3 & 4 i a

Fais preuve d'imagination ! Exercices à refaire en fills. Le plus simple sera en descente des toms.

3

1 i a 2 i a 3 & 4 &

4

1 & 2 i a 3 i a 4 &

5

1 & 2 & 3 i a 4 i a

6

1 i a 2 & 3 & 4 i a

7

1 i a 2 i & a 3 i a 4 i & a

8

1 i & a 2 i a 3 i & a 4 i a

9

1 i a 2 i a 3 i & a 4 i & a

10

1 i & a 2 i a 3 i a 4 i & a

11

1 i & a 2 i & a 3 i a 4 i a

12

1 i a 2 i & a 3 i & a 4 i a

## Solfège progressif. Croches & ras de 3 syncopés N°2.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1

1 i & a 2 & 3 i & a 4 &

2

1 & 2 i & a 3 & 4 i & a

Fais preuve d'imagination ! Exercices à refaire en fills. Le plus simple sera en descente des toms.

3

1 i & a 2 i & a 3 & 4 &

4

1 & 2 i & a 2 i & a 4 &

5

1 & 2 & 3 i & a 4 i & a

6

1 i & a 2 & 3 & 4 i & a

7

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

8

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

9

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

10

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

11

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

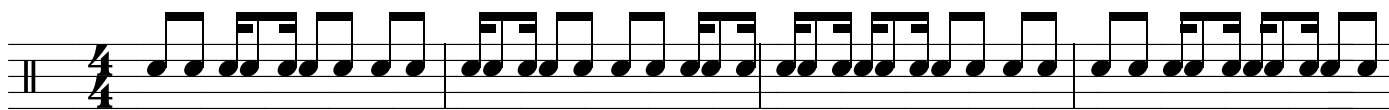
12

1 i & a 2 i & a 3 i & a 4 i & a

Note ton progrès. Tempo : 60 70 80 90 100 110 120.

## Solfège mixte. Ras de 3 détaillés N°s 3 & 4.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.



Décalage



## Solfège progressif. Croches pointées & doubles croches.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1

2

Fais preuve d'imagination ! Exercices à refaire en fils. Le plus simple sera en descente des tons.

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## Solfège progressif. Paires de doubles croches N°1.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 1 i 2 & 3 i 4 & 2 1 & 2 i 3 & 4 i

3 1 i 2 i 3 & 4 & 4 1 & 2 i 3 i 4 &

5 1 & 2 & 3 i 4 i 6 1 i 2 & 3 & 4 i

7 1 i 2 i & a 3 i 4 i & a 8 1 i & a 2 i 3 i & a 4 i

9 1 i 2 i 3 i & a 4 i & a 10 1 i & a 2 i 3 i 4 i & a

11 1 i & a 2 i & a 3 i 4 i 12 1 i 2 i & a 3 i & a 4 i

## Solfège progressif. Paires de doubles croches N°2.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 1 i & 2 & 3 i & 4 & 2 1 & 2 i & 3 & 4 i &

3 1 i & 2 i & 3 & 4 & 4 1 & 2 i & 3 i & 4 &

5 1 & 2 & 3 i & 4 i & 6 1 i & 2 & 3 & 4 i &

7 1 i & 2 i & a 3 i & 4 i & a 8 1 i & a 2 i & 3 i & a 4 i &

9 1 i & 2 i & 3 i & a 4 i & a 10 1 i & a 2 i & 3 & 4 i & a

11 1 i & a 2 i & a 3 i & 4 i & 12 1 & 2 i & a 3 i & a 4 i &

## Solfège progressif. Paires de doubles croches N°3.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 1 & a 2 & 3 & a 4 & 2 1 & 2 & a 3 & 4 & a

3 1 & a 2 & a 3 4 & 4 1 & 2 & a 3 & a 4 &

5 1 & 2 & 3 & a 4 & a 6 1 & a 2 & 3 & 4 & a

7 1 & a 2 i & a 3 & a 4 i & a 8 1 i & a 2 & a 3 i & a 4 & a

9 1 & a 2 & a 3 i & a 4 i & a 10 1 i & a 2 & a 3 & a 4 i & a

11 1 i & a 2 i & a 3 & a 4 & a 12 1 & a 2 i & a 3 i & a 4 & a

## Solfège progressif. Quarts de soupirs & croches pointées.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1

1 i 2 & 3 i 4 &

3

1 i 2 i 3 & 4 &

5

1 & 2 & 3 i 4 i

7

1 i 2 i & a 3 i 4 i & a

9

1 i 2 i 3 i & a 4 i & a

11

1 i & a 2 i & a 3 i 4 i

12

1 i 2 i & a 3 i & a 4 i

## Solfège progressif. Demi soupirs pointés & doubles croches.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 1 a 2 & 3 a 4 & 2 1 & 2 a 3 & 4 a

3 1 a 2 a 3 & 4 & 4 1 & 2 a 3 a 4 &

5 1 & 2 & 3 a 4 a 6 1 a 2 & 3 & 4 a

7 1 a 2 i & a 3 a 4 i & a 8 1 i & a 2 a 3 i & a 4 a

9 1 a 2 a 3 i & a 4 i & a 10 1 i & a 2 a 3 a 4 i & a

11 1 i & a 2 i & a 3 a 4 a 12 1 a 2 i & a 3 i & a 4 a

## Solfège progressif. Doubles croches syncopées.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 1 i a 2 & 3 i a 4 & 2 1 & 2 i a 3 & 4 i a

3 1 i a 2 i a 3 & 4 & 4 1 & 2 i a 3 i a 4 &

5 1 & 2 & 3 i a 4 i a 6 1 i a 2 & 3 & 4 i a

7 1 i a 2 i & a 3 i a 4 i & a 8 1 i & a 2 i a 3 i & a 4 i a

9 1 i a 2 i a 3 i & a 4 i & a 10 1 i & a 2 i a 3 i a 4 i & a

11 1 i & a 2 i & a 3 i a 4 i a 12 1 i a 2 i & a 3 i & a 4 i a

# Solfège. Doubles croches. Décalage 3 pour 4 N°1.

Figures  
de base

Ex. 2

Ex. 3

Ex. 1

1 a 2 a 3 a 4 a 1 & 2 & 3 & 4 & 1 i 2 i 3 i 4 i

Cellules  
de base

Ex. 5

Ex.6

Ex. 4

1 a 2 & 3 a 4 & 1 & 2 i 3 & 4 i 1 i 2 a 3 i 4 a

Décalage 1  
double croche  
sur 3

Ex. 7

1 a 2 & 3 i 4 a 1 & 2 i 3 a 4 & 1 i 2 a 3 & 4 i

Ex. 8

1 & 2 i 3 a 4 & 1 i 2 a 3 & 4 i 1 a 2 & 3 i 4 a

Ex. 9

1 i 2 a 3 & 4 i 1 a 2 & 3 i 4 a 1 & 2 i 3 a 4 &

# Solfège. Doubles croches. Décalage 3 pour 4 N°2.

Figures de base

Ex. 1 1 i a 2 i a 3 i a 4 i a

Ex. 2 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a

Ex. 3 1 i & 2 i & 3 i & 4 i &

Cellules de base

Ex. 4 1 i a 2 & a 3 i a 4 & a

Ex. 5 1 & a 2 i & 3 & a 4 i &

Ex. 6 1 i & 2 i a 3 i & 4 i a

Décalage 2  
doubles croches  
sur 3

Ex. 7 1 i a 2 & a 3 i & 4 i a 1 & a 2 i & 3 i a 4 & a 1 i & 2 i a 3 & a 4 i &

Ex. 8 1 & a 2 i & 3 i a 4 & a 1 i & 2 i a 3 & a 4 i & 1 i a 2 & a 3 i & 4 i a

Ex. 9 1 i & 2 i a 3 & a 4 i & 1 i a 2 & a 3 i & 4 i a 1 & a 2 i & 3 i a 4 & a

## Solfège. Sextolets et Ras de 4.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.

Ex. 1

Ex. 2

Ex. 3

Ex. 4

Ex. 5

Ex. 6

Note ton progrès. Tempo : 60 70 80 90 100 110 120.

## Solfège progressif. Sextolets.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## Solfège progressif. Ras de 4 N°1.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

12 exercises of rhythmic coordination in 4/4 time, numbered 1 to 12. Each exercise consists of a staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The exercises are designed to be played in four directions: vertical right, vertical left, diagonal right, and diagonal left. Each exercise is repeated 4 times the measure and 4 times the line.

The exercises are as follows:

- Exercise 1: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 2: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 3: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 4: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 5: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 6: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 7: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 8: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 9: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 10: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 11: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).
- Exercise 12: 4 measures, 4 lines. Pattern: [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times), [Quarter note, Quarter note, Quarter note, Quarter note] (3 times).

Note ton progrès. Tempo : 60 70 80 90 100 110 120.

## Solfège progressif. Ras de 4 N°2.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

## Solfège progressif. Triolets et subdivisions.

Exercices à faire dans les "4 sens" de coordination;  
verticale à droite, verticale à gauche, diagonale à droite et diagonale à gauche.  
Enchaîner 4 fois la mesure puis 4 fois la ligne.

1 1 & 3 2 & 3 a 3 & 3 4 & 3 a 2 1 & 3 a 2 & 3 3 & 3 a 4 & 3

Fais preuve d'imagination ! Exercices à refaire en fils. Le plus simple sera en descente des toms.

3 1 & 3 2 & 3 3 & 3 a 4 & 3 a 4 1 & 3 a 2 & 3 3 & 3 4 & 3 a

5 1 & 3 a 2 & 3 a 3 & 3 4 & 3 6 1 & 3 2 & 3 a 3 & 3 a 4 & 3

7 (1) & a 2 & a (3) & a 4 & a 8 1 & a (2) & a 3 & a (4) & a

9 (1) & a (2) & a 3 & a 4 & a 10 1 & a (2) & a (3) & a 4 & a

11 1 & a 2 & a (3) & a (4) & a 12 (1) & a 2 & a 3 & a (4) & a

13 (1) & 2 & a (3) & 4 & a 14 1 & a (2) & 3 & a (4) &

15 (1) & 3 (2) & 3 3 & a 4 & a 16 1 & a (2) & 3 (3) & 3 4 & a

17

1 & a 2 & a (3) & (4) &

18

(1) & 2 & a 3 & a (4) &

[illegible]

21
(1)  $\square$  a (2)  $\bullet$   $\square$  a 3  $\bullet$   $\square$  a 4  $\bullet$   $\square$  a
22 1  $\bullet$   $\square$  a (2)  $\bullet$  a (3)  $\square$  a 4  $\bullet$   $\square$  a

23 1 & a 2 & a (3) a (4) a 24 (1) a 2 & a 3 & a (4) a