

Plan d'entraînement

Handpan

101



Day	 Regarde et pratique ...	 Reviens sur ...	 Notes personnelles
#1	Comment se positionner Le touché  30min		
#2	Échauffement #1  20min	Le touché  10min	
#3	Tous les sons  25min	Le touché  5min	
#4	Rythme #1 : Comprendre les symboles  30min		
#5	Rythme #2 + Mélodie  20min	Échauffement #1 Rythme #1  10min	
#6	Échauffement #2  15min	Rythme #2 + Mélodie  15min	
#7	Reviens sur une vidéo particulière si besoin	L'exercice qui te fait plaisir, ou celui où tu sens avoir une lacune	

Plan d'entraînement

Handpan

101



Day	 Regarde et pratique ...	 Reviens sur ...	 Notes personnelles
#8	Les bases de l'arpège  25min	Échauffement #2  5min	
#9	Arpège compo #1 Variation #1  30min		
#10	Pattern #1 : Le marchand de sable  25min	Échauffement #2  5min	
#11	Groove #2 : L'irlandais  20min	Échauffement #2  5min	
#12	Groove #2 : L'irlandais + Mélodie  30min		
#13	Groove #2 : L'irlandais + Transition  25min	Échauffement #2  5min	
#14	Reviens sur une vidéo particulière si besoin	L'exercice qui te fait plaisir, ou celui où tu sens avoir une lacune	