

Les yeux fermés, les oreilles grandes ouvertes

Jouer de la basse sans regarder ses mains : la méthode en trois paliers de Johann Berby (bassistepro.com), mise en fiche par gravebasse.com.

POURQUOI ? Tant que les yeux traquent la bonne case, l'attention manque pour le placement, la dynamique et l'écoute de la batterie. La proprioception, ce sens qui situe vos mains sans les voir, peut prendre le relais : il suffit de l'entraîner.

ÉTAPE ZÉRO S'autoriser l'erreur. Jouer à l'aveugle, c'est accepter de rater, de chercher, de corriger au toucher, sans se juger. On fait d'abord, on évalue plus tard — ou pas du tout.

Avant de jouer : le manche à tâtons

Yeux fermés, explorez le profil du manche du sillet vers le corps, le relief des frettes sous la pulpe, la différence de diamètre entre les cordes de Mi et de Sol. Test : index case 5 sur la corde de La (un Ré). Mémorisez la position du coude, l'angle du poignet, l'appui du pouce.

PALIER 1 · UNE SEULE NOTE

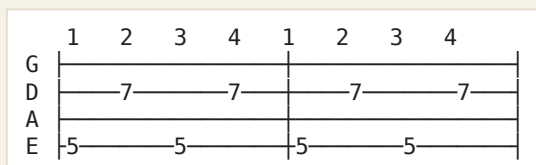
60 BPM

1. Le La, case 5 de la corde de Mi : posez le doigt les yeux ouverts.
2. Fermez les yeux, laissez passer au moins une mesure.
3. Attaquez en alternant index et majeur de la main droite.
4. Rejouez ce La en le frettant avec chaque doigt : index, majeur, annulaire, auriculaire.
5. Respirez, recommencez. Au moins dix fois.

PALIER 2 · LE SAUT D'OCTAVE

85 BPM

La case 5 (corde de Mi) à l'index, La case 7 (corde de Ré) à l'auriculaire, main droite en alternance index-majeur. Yeux fermés dès la première note. Doigt à côté ? On ne rouvre pas : on glisse jusqu'à sentir la frette.



Noires régulières, La grave / La octave.

La séance type : cinq minutes

- 1 MIN** exploration du manche à tâtons
- 3 MIN** le palier en cours, métronome allumé
- 1 MIN** une ligne que vous aimez, yeux fermés

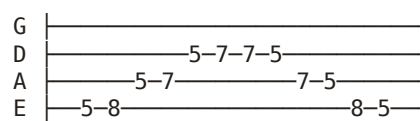
Mon suivi Cochez une case chaque fois que dix répétitions passent sans rouvrir les yeux.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Palier 1 · 60 BPM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Palier 2 · 85 BPM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Palier 3 · pentatonique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PALIER 3 · LA PENTATONIQUE

EN BOUCLE

Une forme simple, répétée encore et encore. Une fois digérée, déplacez-la sur le manche en visualisant la case de départ avant de lancer la boucle.



Pentatonique de La mineur, montée et descente. Index case 5, annulaire case 7, auriculaire case 8. Même forme case 3 pour Sol mineur, case 8 pour Do mineur.

Yeux libres : regardez le batteur

C'est le vrai bénéfice. Suivez le pied de grosse caisse, croisez son regard avant un break, calez vos ghost notes sur les figures de caisse claire. Test final : votre ligne préférée, les yeux fermés, seul ou avec votre batteur.

LE COUP DE POUCE GRAVEBASSE

L'oreille vérifie la main. Le La case 5 de la corde de Mi sonne à l'unisson de la corde de La à vide. Alternez les deux yeux fermés : s'ils ne se fondent pas en un seul son, le doigt n'est pas au bon endroit (ou l'accordage a bougé).

Changez de quartier. Les frettes se resserrent vers les aigus : la sensation de la case 5 ne vaut pas pour la case 12. Refaites le palier 1 ailleurs.

Trouvez vos bornes. Sillet côté grave, jonction manche-corps côté aigu : des repères que la main sent sans les voir. Apprenez ceux de votre basse.

Petites doses. Cinq minutes par séance. On ne monte le métronome de 5 BPM que lorsque dix répétitions passent sans rouvrir les yeux.

SOURCE D'après « Jouer de la basse les yeux fermés », Johann Berby, bassistepro.com (septembre 2026) — article et vidéo : bassistepro.com/jouer-de-la-basse-les-yeux-fermes

Fiche, tablatures et encadré : rédaction gravebasse.com — fiche à imprimer pour usage personnel. Scannez le QR code pour retrouver l'article et la vidéo de Johann Berby.

