

*Ja Note*

Stéphanie Hermand  
Professeur de Piano depuis 2007



07 82 26 16 42

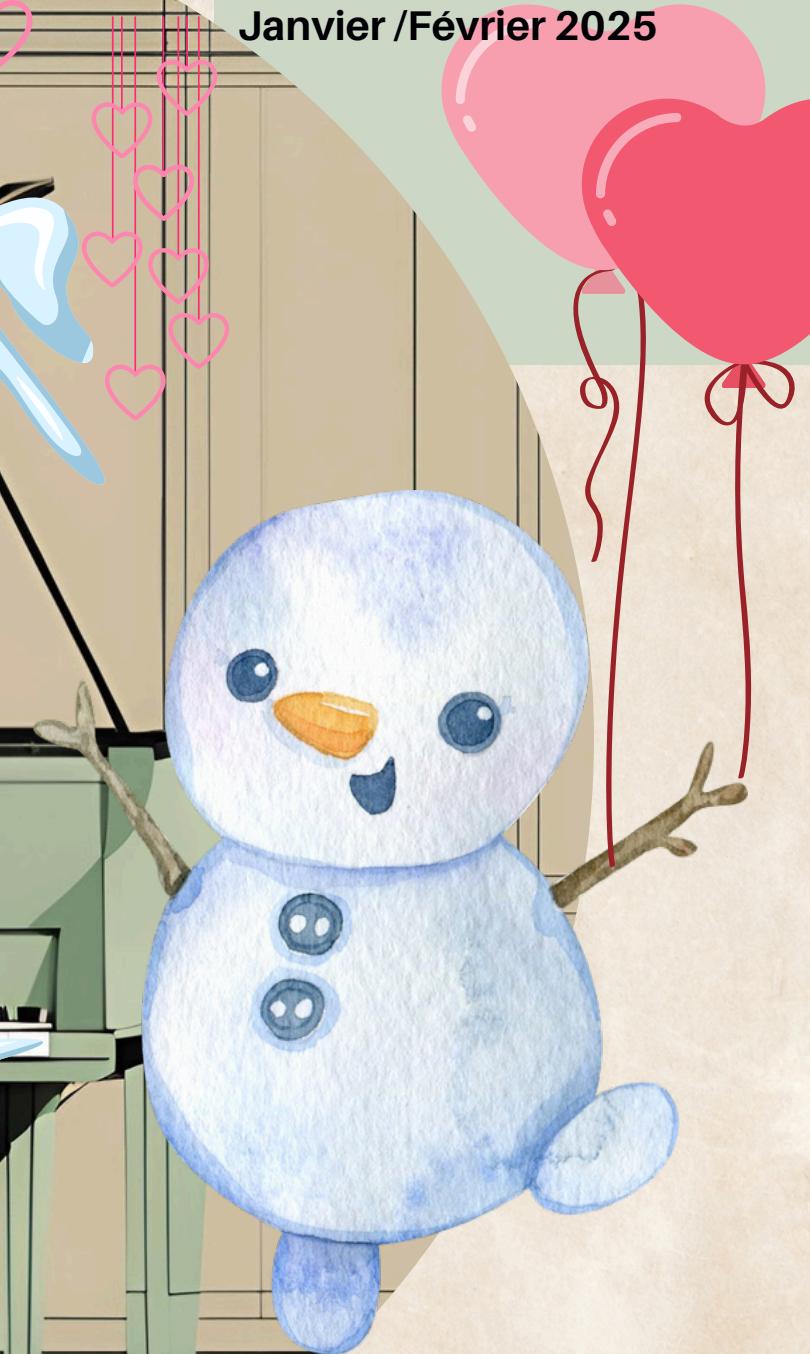


435 RUE DU PONT A MARCQ  
MERIGNIES



Votre journal  
sur les cours de piano  
à Mérignies

N°54  
Janvier /Février 2025



stephaniehermand@gmail.com



[www.aupianobystephanie.com](http://www.aupianobystephanie.com)

# LA ROUTINE DE PRATIQUE QUOTIDIENNE DU PIANO

Jouer du piano n'est pas réservé aux professionnels. Même avec un emploi du temps chargé, quelques minutes par jour suffisent pour progresser et, surtout, se faire plaisir.

Voici une routine simple et accessible à tous :

## 1. Un petit échauffement

Commencez doucement en jouant quelques anciens morceaux, les fameuses "valises". Ces pièces que vous connaissez déjà bien sont parfaites pour chauffer vos doigts et vous mettre dans l'ambiance.

## 2. Place à votre répertoire favori

C'est le cœur de votre session ! Commencez par jouer votre morceau actuel en entier. Ensuite, concentrez-vous sur une petite section : jouez-la lentement pour corriger les erreurs, puis utilisez le métronome pour augmenter progressivement le tempo. Rien de tel que de sentir une progression, même minime, pour garder la motivation.

## 3. Travail technique léger

Choisissez un passage spécifique de votre morceau. Ce moment n'a pas besoin d'être compliqué : l'objectif est de renforcer vos doigts et d'améliorer des aspects particuliers comme lier les notes, la précision rythmique ou la coordination entre les mains (la main gauche moins forte ;-).

### Astuces pour rendre la routine agréable

- Jouez dans un endroit calme et agréable.
- Si vous manquez de temps, faites une session express de 10 minutes suffit.
- Souvenez-vous que le but n'est pas la perfection, mais le plaisir de jouer.

### Les bienfaits de quelques minutes par jour

Même un court moment quotidien peut améliorer votre technique, stimuler votre cerveau et offrir un moment de détente bien mérité. Alors, installez-vous au clavier, prenez quelques instants pour vous, et laissez la musique vous emporter.

Avec cette routine, jouer du piano devient un plaisir simple et facile à intégrer dans votre quotidien, même si votre emploi du temps est chargé.  PRENEZ LE TEMPS...



# DU CLAVECIN AU PIANO UNE HISTOIRE DE NUANCES-->

Le piano moderne, avec sa richesse expressive et sa puissance sonore, est le fruit d'une longue évolution. Pourtant, il partage ses origines avec un autre instrument emblématique : le clavecin. Ces deux claviers racontent l'histoire fascinante de l'évolution des nuances musicales.

## Le Clavecin : Un Bijou du Baroque

Apparu au Moyen Âge et popularisé à l'époque baroque, le clavecin est un instrument où les cordes sont pincées par un mécanisme de sautereaux. Ce système produit un son cristallin et brillant, parfait pour les œuvres polyphoniques complexes de compositeurs comme Bach ou Couperin.

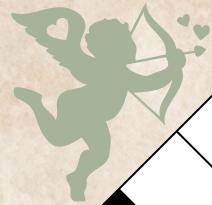
*Cependant, le clavecin présente une limite majeure : il ne permet pas de varier l'intensité sonore. Que vous appuyiez doucement ou fortement sur les touches, le volume reste identique. C'est pourquoi les clavecinistes jouaient principalement sur la richesse des ornements et la virtuosité pour exprimer des émotions.*

## La Révolution du Pianoforte

Tout change au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, lorsque Bartolomeo Cristofori, facteur d'instruments italien, invente le pianoforte. Contrairement au clavecin, cet instrument frappe les cordes avec des marteaux recouverts de feutre, offrant la possibilité de jouer des nuances dynamiques : piano (doucement) ou forte (fortement). Les compositeurs s'emparent rapidement de cette innovation. Mozart et Beethoven, notamment, exploitent le potentiel expressif du pianoforte pour composer des œuvres où les contrastes de dynamiques jouent un rôle central. Une nouvelle ère musicale commence, où l'émotion subtile prend le pas sur la rigidité sonore du clavecin.



# <--- DU CLAVECIN AU PIANO UNE HISTOIRE DE NUANCES



## L'Évolution vers le Piano Moderne

Au XIXe siècle, le piano continue de se transformer :

- Les cordes en acier remplacent les cordes en boyau, offrant plus de puissance et de résonance.
- Le cadre en métal permet de supporter une tension plus forte, rendant l'instrument plus robuste.
- Les pédales, notamment la pédale forte, enrichissent encore la palette sonore.

Ces avancées techniques ouvrent la voie aux grands compositeurs romantiques comme Chopin, Liszt et Rachmaninov, qui exploitent pleinement le potentiel du piano moderne pour créer des œuvres profondément expressives.

## Deux Instruments, Deux Univers

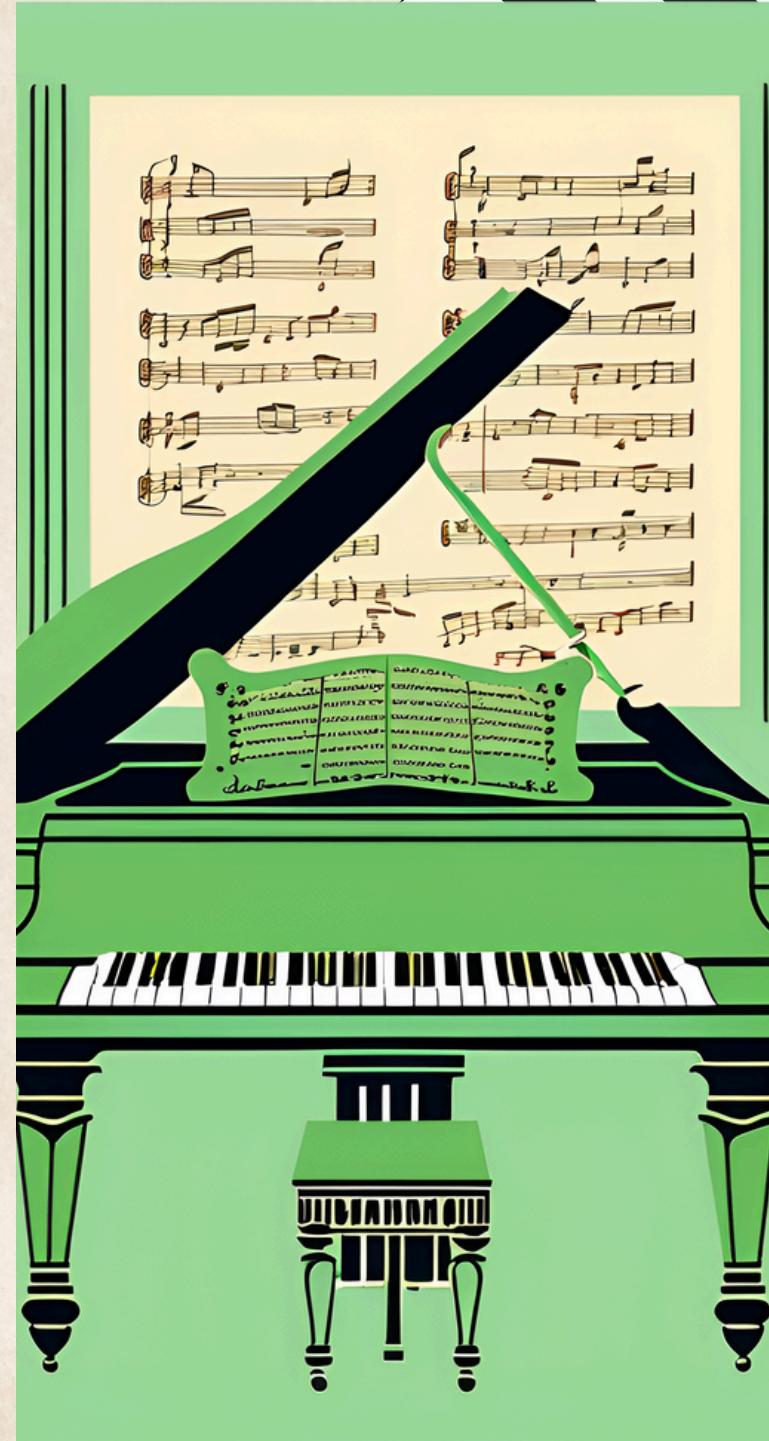
Bien que le piano ait remplacé le clavecín dans la plupart des contextes, ce dernier conserve une place privilégiée pour les amateurs de musique baroque. Son timbre unique et sa précision transportent l'auditeur dans une époque révolue, où chaque note évoque une danse élégante ou une fugue complexe.

En revanche, le piano moderne s'impose comme un instrument universel, capable de s'adapter à tous les genres musicaux, des concertos classiques aux balades jazz. Sa capacité à traduire une infinité de nuances, de la douceur la plus délicate au fortissimo éclatant, en fait un instrument d'une polyvalence inégalée.

## Une Histoire de Nuances

Le voyage du clavecín au piano raconte plus qu'une simple évolution mécanique : il illustre une transformation profonde de la musique et des émotions qu'elle peut transmettre. Là où le clavecín brille par sa clarté et sa précision, le piano ouvre les portes de l'expression humaine la plus intime.

Et si l'on veut vraiment apprécier l'un ou l'autre, il suffit de s'asseoir devant ces instruments et de laisser leur histoire résonner sous nos doigts.



# L'OPTIMISME, UNE PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Janvier/Février, avec ses jours courts et son ambiance grise, peut peser sur le moral. Pourtant, c'est précisément le bon moment pour cultiver un optimisme actif, une pratique qui, à force de petites actions, transforme durablement notre état d'esprit.

L'idée n'est pas de révolutionner son quotidien, mais d'avancer par petits pas. Tout commence par repérer les petits plaisirs quotidiens comme entendre une chanson que l'on aime ou déguster un bon café peut sembler anodin, raconter une histoire aux plus jeunes ou prendre le temps de rêver mais en y prêtant attention, on renforce une dynamique positive.

Planifier des moments de plaisir est aussi essentiel. Prévoir un dîner entre amis, une promenade au grand air ou même imaginer des vacances futures sous le soleil aide à casser la monotonie. Se fixer un objectif, comme explorer une nouvelle destination ou simplement résERVER un moment pour soi, donne une direction motivante.

La musique est également une alliée précieuse. Jouer un adagio de Bach ou une pièce douce et lente peut accompagner l'humeur hivernale, apportant calme et introspection. À l'inverse, opter pour des morceaux plus enjoués et festifs redonne un coup de dynamisme quand l'énergie manque. Si vous n'êtes pas musicien, écouter une playlist adaptée suffit à influencer positivement l'atmosphère.

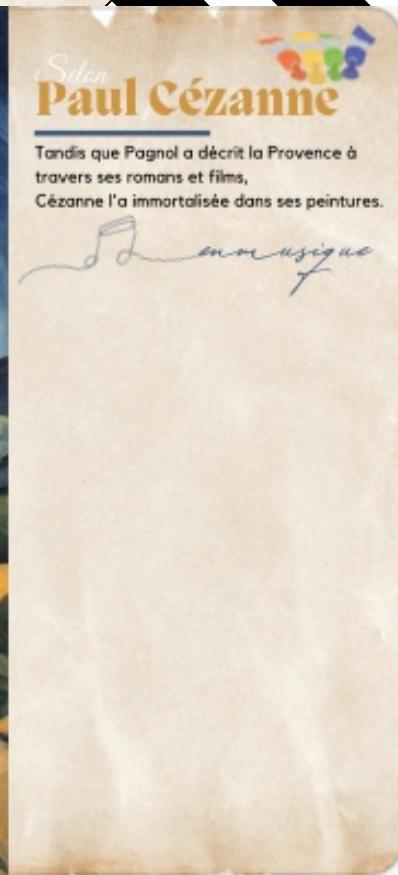
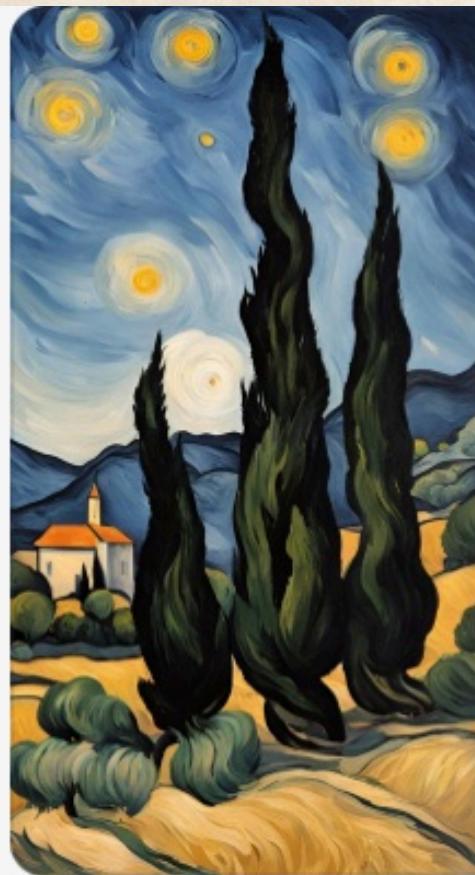
Enfin, consolider des bases simples – un sommeil de qualité, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière – reste incontournable. Ces fondamentaux, loin d'être une contrainte, nourrissent directement notre bien-être et renforcent notre résilience face aux aléas de la saison.

À force de petits efforts, l'optimisme devient une habitude, comme un entraînement au piano. On commence par des gammes et, sans s'en rendre compte, on finit par jouer une mélodie plus harmonieuse. Cet hiver, pourquoi ne pas composer la vôtre ?



# THÈME 2025

## Songe d'une nuit étoilée



Le prochain livre musical, sur le thème "Songe d'une nuit étoilée", sera une œuvre à **trois dimensions**. Chaque page sera structurée autour de **trois univers artistiques** :

**1 Littérature** : Inspirée du style de grands écrivains tels que Marcel Pagnol, J.K. Rowling, Agatha Christie, Paul Auster, Marc Lévy, Albert Camus, Émile Zola, Aurélie Valognes, Jules Verne, Franz Kafka, et bien d'autres.

Chaque texte plongera le lecteur dans un récit qui évoquera les mystères et la poésie de la nuit à la façon de ses grands écrivains.

**2 Art** : Les illustrations seront réalisées à la manière des plus grands peintres : Paul Cézanne, Salvador Dalí, Edward Hopper, René Magritte, Pablo Picasso, Édouard Manet, Sempé, Moebius, Vincent Van Gogh, pour ne citer qu'eux.

Un hommage visuel à ces artistes qui ont su capturer les ambiances nocturnes et oniriques.

**3 Musique** : Cette partie est choisie par les élèves. Presque tous ont déjà sélectionné des morceaux en harmonie avec le thème, créant ainsi une bande-son unique pour accompagner chaque page.

Ce 5ème livre musical sera un véritable voyage à travers les étoiles, les arts et les mots !

# ON A BESOIN DE VOUS

## *Songe d'une nuit étoilée*

**Qui ? 100 élèves passionnés :**

Aéline, Agathe\*, Albane, Alia, Alix, Alix, Alix, Amandine\*, Annie\*, Antoine,  
Apolline, Apolline, Arthur\*, Audrey\*  
Baptiste\*, Barthélémy\*  
Camille, Camille, Camille, Caroline\*, Cédric, Céline, Charles, Christine, Claudette,  
Clément\*  
David\*, Delphine  
Eloi, Emilie, Emilie, Emma, Esther  
Fabienne, Flavie, Florian\*  
Gabriel, Gabriel, Gauthier, Giulia  
Honorine, Hugo\*  
Isabelle  
Jade, Jean-Michel, Jeanne\*, Johanna, Joséphine\*, Julie, Julie\*, Juliette  
Katalin\*  
Laurie, Léo, Léonard, Léonie, Lison\*, Lila-Rose, Lily, Lily, Lola, Louis, Louise\*,  
Louise\*, Louison, Lucette, Lyna  
Maëlle, Mattin, Marie\*, Marie-Cécile, Marie-Laure, Marie-Pierre, Marjorie, Mark\*,  
Médéric\*, Melissa  
Natacha, Ninon  
Paul\*, Pauline  
Rafaël\*, Romane, Rose\*, Rose\*  
Sacha, Sixtine, Solange, Sylviane  
Tim, Théo, Théodore, Thomas  
Valérie, Véronique, Victoire, Victor, Victor, Victor, Violette

\*Les petites étoiles sont les nouveaux élèves



# ON A BESOIN DE VOUS

*Songe d'une nuit étoilée*



## POURQUOI ?

Parce que sans votre aide, pas de 5<sup>e</sup> livre musical... et pas de mini-concerts.  
Nous sommes à la recherche de partenaires et de mécènes pour concrétiser nos projets.

**Depuis plusieurs années, les formules de partenariat restent inchangées :**

- À partir de 110€, puis 200€, 390€ ou via un mécénat.
- Nouveauté : Une offre spéciale pour ceux qui parraine un nouveau partenaire !
- 

**Chaque participation compte, et en échange, nous vous offrons :**

- De la visibilité pour promouvoir votre entreprise, votre marque, vos produits.
- Un vrai geste pour soutenir les élèves et la musique.



## Pouvons-nous compter sur vous ?

Sur votre entreprise, ou celle de votre entourage (famille, amis, collègues) ?

## Pourquoi participer ?

- Pour faire connaître votre marque/adresse/entreprise.
- Juste pour nous faire plaisir !
- Pour baisser le prix de vente du livre musical.
- Pour organiser les mini-concerts le 25 juin prochain au Hameau de la Becque.

**TOUS LES ÉLÈVES DE AU.PIANO.BY.STEPHANIE COMPTENT SUR VOUS !**

Qui souhaite recevoir le dossier de partenariat ?

Je serais ravie d'en discuter davantage, en personne ou par mail.

Un immense MERCI d'avance pour votre aide précieuse **d'ici le 15 mars !**



Plein de nouveauté depuis début 2025 :

- Un nouveau chef au côté de Etienne Hazelaere : Thibault Fourdrinier
- des nouvelles cartes, des nouveaux projets
- Pensez à réserver pour la ST VALENTIN



Laforêt Mérignies  
1 avenue du Golf  
à Mérignies  
03 20 34 10 05



45 boulevard Ambroise Croizat  
59287 GUESNAIN 03 27 08 10 71



Nous sommes là pour vous,  
que vous soyez un  
particulier, un professionnel  
ou une entreprise.

Contactez-nous, nous  
sommes à votre écoute et  
prêts à vous aider.



6 bis rue Courtois  
59000 Lille  
03.20.53.20.83  
[Ejmtravaux.fr](http://Ejmtravaux.fr)

Pensez à retrouver également  
. [L'Art de Vivre de Cécilia](#)  
au 7 chemin des prières à Orchies  
et sur FaceBook  
. [L'Arbre Symbolique et](#)  
[Mes Rondelles de Bois](#) sur les  
différents marchés de Noël locaux  
et sur les réseaux sociaux  
. [Gan Condé sur l'Escaut](#)  
au 03.27.32.95.15



**Patrice Laurent**  
Notre accordeur  
06 85 55 37 35



**CHRISTOPHE HERMAND**

Mobile : 06-16-18-05-57  
Courriel : c.hermand874@gmail.com



Séminaires & Séjours à vélo

| 07 72 39 52 46