

Optimisation de la main droite 04:

Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction:..... | 2 |
| Exercice sur les cordes à vide 01:..... | 3 |
| Exercice sur les cordes à vide 02:..... | 4 |
| Exercice sur les cordes à vide 03:..... | 5 |
| Exercice sur les cordes à vide 04:..... | 6 |
| Exercice sur les cordes à vide 05:..... | 7 |
| Exercice sur les cordes à vide 06:..... | 8 |
| Exercice sur les cordes à vide 07:..... | 9 |
| Arpège exercice 01:..... | 10 |
| Arpège exercice 02:..... | 11 |
| Arpège exercice 03:..... | 12 |
| Arpège exercice 04:..... | 13 |
| Arpège exercice 05:..... | 14 |
| Arpège exercice 05 bis:..... | 15 |
| Arpège exercice 06:..... | 16 |
| Arpège exercice 07:..... | 17 |
| Arpège exercice 08:..... | 18 |
| Arpège exercice 09:..... | 19 |
| Arpège exercice 10:..... | 20 |
| Arpège exercice 11:..... | 21 |
| Travail sur d'autres arpèges:..... | 22 |
| Conclusion:..... | 23 |

Introduction:

Ce dossier est en deux parties:

- Dans la première partie vous allez effectuer un travail de la main droite sur les cordes à vide.
- Dans la seconde partie vous allez reprendre les exercices de la première partie mais en jouant les notes de l'arpège Ré mineur 7 sur les quatre cordes de votre basse.

Le travail de la main droite de ce dossier me paraît être le plus difficile à effectuer pour un bassiste: il faut enchaîner deux notes sur une corde (corde de Ré) avec une note sur une autre corde sur un rythme régulier (triolet de croches).

Les deux lettres écrites entre la partition et la tablature correspondent aux doigts de la main droite, i = index et m = majeur.

Sous la partition et la tablature de chaque exercice, vous avez des liens internet qui vous permettent d'écouter des playbacks de batterie sur différents tempos et de sauvegarder un dossier compressé au format winrar qui contient les playbacks de batterie.

Attention ce dossier est d'un niveau technique assez élevé, il faut maîtriser parfaitement les gestes de chaque exercice avant de passer au suivant.

Bon courage à tous!

Exercice sur les cordes à vide 01:

Dans ce premier exercice, on se contente d'enchaîner des triolets de croches sur la corde de Ré à vide, veillez à respecter l'enchaînement des deux doigts de la main droite: i = index et m = majeur (indispensable pour jouer les exercices suivants sur des tempos rapides):

12/8

i m i m i m i m i m i m i m i m

12/8

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Exercice sur les cordes à vide 02:

Dans cet exercice, nous enchaînons deux notes sur la corde de Ré et une note sur la corde de Sol:

The image shows a musical score for a guitar exercise. It consists of two staves. The top staff is in bass clef with a 12/8 time signature. It contains two measures of music, each with six eighth notes. The notes are G2, B1, G2, B1, G2, B1 in the first measure, and G2, B1, G2, B1, G2, B1 in the second measure. Below the notes are the letters 'i m i m i m' repeated twice. The bottom staff is in treble clef with a 12/8 time signature. It contains two measures of music, each with six eighth notes. The notes are G4, B4, G4, B4, G4, B4 in the first measure, and G4, B4, G4, B4, G4, B4 in the second measure. Below the notes are the letters '0 0 0 0 0 0' repeated twice. The exercise is marked with a double bar line and repeat dots at the end of the second measure.

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Exercice sur les cordes à vide 03:

Dans cet exercice, nous enchaînons deux notes sur la corde de Ré et une note sur la corde de La:

Musical score for the song "Im Im Im Im Im Im Im Im". The score is written for two staves. The top staff is in bass clef with a 12/8 time signature. The melody consists of eighth notes, with the lyrics "i m i m i m i m i m i m i m" written below. The bottom staff is in treble clef with a 12/8 time signature, featuring a bass line of eighth notes. The lyrics "i m i m i m i m i m i m i m" are also written below this staff. The score is divided into two measures by a double bar line, and each measure ends with a repeat sign.

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

Batterie tempo 090 / Batterie tempo 100 / Batterie tempo 110 / Batterie tempo 120

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Exercice sur les cordes à vide 04:

Voici probablement l'exercice de ce dossier qui est le plus difficile à réaliser: nous enchaînons deux notes sur la corde de Ré et une note sur la corde de Mi (sauts de cordes):

12/8

i m i m i m i m i m i m i m i m i m

12/8

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Exercice sur les cordes à vide 05:

Maintenant nous enchaînons les quatre exercices précédents pendant une mesure, vu que nous démarrons chaque exercice sur la deuxième plus petite corde de la basse, je pense qu'il est plus logique de commencer d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

12/8

i m i m i m i m i m i m

12/8

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

12/8

i m i m i m i m i m i m

12/8

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

12/8

i m i m i m i m i m i m

12/8

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

12/8

i m i m i m i m i m i m

12/8

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Exercice sur les cordes à vide 06:

Nous gardons le même principe que dans l'exercice 05, mais nous diminuons le temps passé sur chaque exercice par deux ce qui nous donne deux temps pour chaque formule:

The image displays two systems of musical notation for a guitar exercise. Each system consists of a vocal line and a guitar tablature line. The vocal line is written in a bass clef with a 12/8 time signature. The guitar tablature is written on a six-line staff with a 12/8 time signature. The first system shows a sequence of notes on the guitar strings, with the letters 'i' and 'm' indicating fingerings. The second system continues the sequence, ending with a double bar line and repeat dots. The tablature includes fret numbers (0, 1, 2, 3, 4) and a final double bar line with repeat dots.

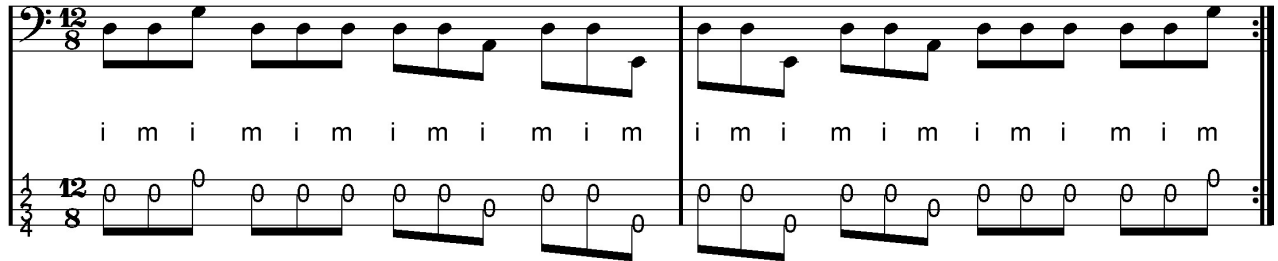
[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Exercice sur les cordes à vide 07:

Nous gardons le même principe que dans l'exercice 06, mais nous diminuons le temps passé sur chaque exercice par deux ce qui nous donne un temps pour chaque formule:



[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

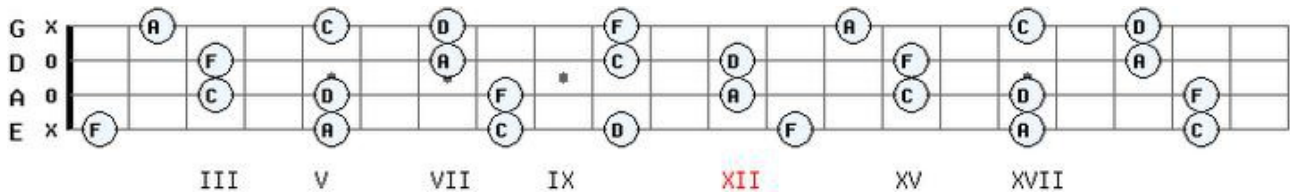
[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

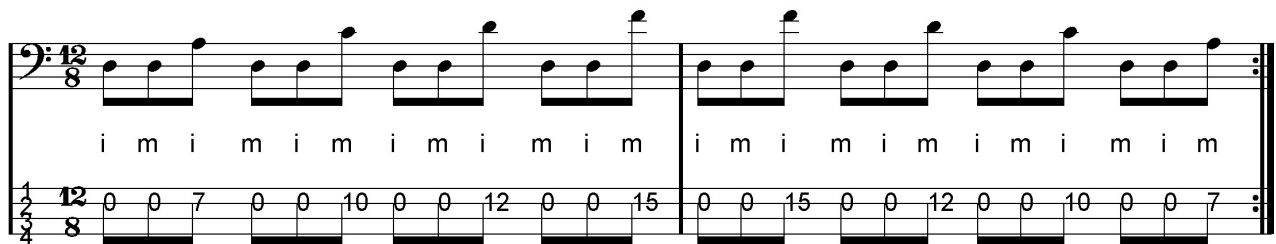
Arpège exercice 01:

Nous nous attaquons maintenant à la deuxième partie de ce dossier qui consiste à remplacer les cordes à vide par des notes jouées sur le manche de la basse. Pour cela nous allons nous servir de l'arpège Ré mineur 7, la corde de Ré jouée à vide est la fondamentale de cet arpège et nous allons enchaîner les autres notes dans l'ordre suivant: la quinte (La) / la septième mineure (Do) / l'octave (Ré) / la dixième mineure qui est en fait la tierce mineure jouée une octave plus haut (Fa).

Voici la représentation graphique des notes de l'arpège Ré mineur 7 sur le manche d'une basse 4 cordes à 21 cases:



Dans cet exercice nous jouons les notes de l'arpège uniquement sur la corde de Ré:



[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 02:

Dans cet exercice nous continuons de jouer la fondamentale de l'arpège sur la corde de Ré à vide et nous jouons les autres notes de l'arpège uniquement sur la corde de Sol:

i m i m i m i m i m i m i m i m i m

0 0 2 0 0 5 0 0 7 0 0 10 0 0 10 0 0 7 0 0 5 0 0 2

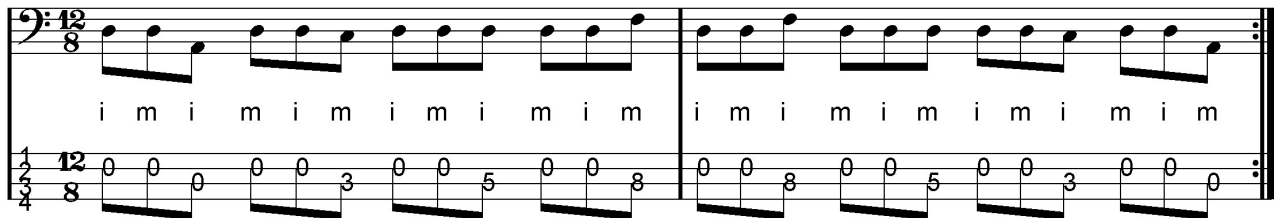
[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 03:

Dans cet exercice nous continuons de jouer la fondamentale de l'arpège sur la corde de Ré à vide et nous jouons les autres notes de l'arpège uniquement sur la corde de La (d'un point de vue harmonique, si on part du principe que la note jouée sur la corde de Ré à vide est la fondamentale de l'accord nous avons descendu les 4 autres notes à l'octave inférieure ce qui nous donne les 4 notes suivantes: quinte renversée / septième mineure renversée / fondamentale / tierce mineure):



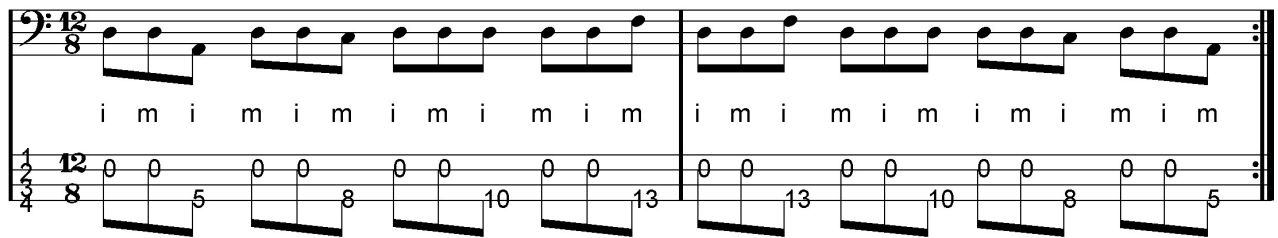
[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 04:

Dans cet exercice nous continuons de jouer la fondamentale de l'arpège sur la corde de Ré à vide et nous jouons les autres notes de l'arpège uniquement sur la corde de Mi (d'un point de vue harmonique, si on part du principe que la note jouée sur la corde de Ré à vide est la fondamentale de l'accord nous avons descendu les 4 autres notes à l'octave inférieure ce qui nous donne les 4 notes suivantes: quinte renversée / septième mineure renversée / fondamentale / tierce mineure):



[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 05:

Maintenant nous enchaînons les quatre exercices précédents pendant une mesure, d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m

1 12 0 0 10 0 0 7 0 0 5 0 0 2 0 0 15 0 0 12 0 0 10 0 0 7

i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m

1 0 0 8 0 0 5 0 0 3 0 0 0 0 0 13 0 0 10 0 0 8 0 0 5

i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m

1 0 0 5 0 0 8 0 0 10 0 0 13 0 0 0 0 0 3 0 0 5 0 0 8

i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m

1 0 0 7 0 0 10 0 0 12 0 0 15 0 0 2 0 0 5 0 0 7 0 0 10

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 05 bis:

Notez qu'on peut faire une variante de l'exercice «Arpège 05» en alternant les mouvements descendants et ascendants une mesure sur deux comme ceci:

The image displays a musical score for a practice exercise titled "Arpège exercice 05 bis". It consists of four systems, each containing two measures of music. The notation is in bass clef with a 12/8 time signature. The first system shows a descending arpeggio in the first measure and an ascending arpeggio in the second. The second system shows an ascending arpeggio in the first measure and a descending arpeggio in the second. This pattern of alternating directions continues through the fourth system. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes. Fingering numbers for the first system are: Measure 1 (0, 10, 7, 5, 2) and Measure 2 (7, 10, 12, 15). For the second system: Measure 1 (8, 5, 3, 0) and Measure 2 (5, 8, 10, 13). For the third system: Measure 1 (13, 10, 8, 5) and Measure 2 (0, 3, 5, 8). For the fourth system: Measure 1 (15, 12, 10, 7) and Measure 2 (2, 5, 7, 10). The score ends with a double bar line and repeat dots in the final measure.

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 06:

Maintenant, nous reprenons le principe de l'exercice «cordes à vide 06» en restant deux temps sur chaque groupe de deux cordes ce qui nous amène à chercher de nouveaux enchaînements de cases sur le manche de la basse pour continuer à jouer les notes de l'arpège Ré mineur 7, nous jouons les notes de l'arpège d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

The image displays two systems of musical notation for a bass guitar exercise. Each system consists of a standard musical staff with a treble clef and a 12/8 time signature, and a corresponding fretboard diagram below it. The fretboard diagram shows the fret numbers for each string (1-4) and the corresponding fret numbers for the notes being played (0, 7, 10, 8, 5, 8, 5, 10). The first system shows a descending pattern (10 7 10 8 5 8 5 10) and the second system shows an ascending pattern (0 7 10 8 5 8 5 10). The notes are labeled 'i m i m i m i m i m' for the first system and 'i m i m i m i m i m' for the second system.

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 07:

Ici, nous reprenons le principe de l'exercice «cordes à vide 07» en restant un temps sur chaque groupe de deux cordes ce qui nous amène à chercher de nouveaux enchaînements de cases sur le manche de la basse pour continuer à jouer les notes de l'arpège Ré mineur 7, nous jouons les notes de l'arpège d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

12/8

i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m

12 0 0 10 0 0 12 0 0 15 0 0 17 0 0 17 0 0 15 0 0 12 0 0 10

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 08:

Maintenant, nous reprenons le principe de l'exercice «arpège exercice 07» mais en changeant l'ordre des notes de l'arpège Ré mineur 7, en partant du principe que nous jouons la fondamentale de l'accord sur la corde de Ré à vide, nous sommes obligés de descendre les 4 autres notes de l'accord à l'octave inférieure sinon nous devrions jouer la septième de l'accord sur la 20ème case de la grosse corde. La fondamentale de l'accord est jouée sur les 2 premières croches de chaque temps puis nous enchaînons sur la troisième croche de chaque temps dans l'ordre: la septième mineure renversée (Do) / la fondamentale (Ré) / la tierce mineure (Fa) / la quinte (La), nous jouons les notes de l'arpège d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

[illegible]

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 09:

Nous changeons de nouveau l'ordre des notes de l'arpège Ré mineur 7 mais en partant du principe que nous jouons la fondamentale de l'accord sur la corde de Ré à vide, nous sommes obligés de descendre les 4 autres notes de l'accord à l'octave inférieure sinon nous devrions jouer l'octave de l'accord sur la 22ème case de la grosse corde. La fondamentale de l'accord est jouée sur les 2 premières croches de chaque temps puis nous enchaînons sur la troisième croche de chaque temps dans l'ordre: la fondamentale (Ré) / la tierce mineure (Fa) / la quinte (La) / la septième mineure (Do), nous jouons les notes de l'arpège d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m i m

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 10:

Nous changeons de nouveau l'ordre des notes de l'arpège Ré mineur 7 ce qui nous donne dans l'ordre: la fondamentale / la tierce mineure (Fa) / la quinte (La) / la septième mineure (Do) / l'octave (Ré), nous jouons les notes de l'arpège d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

The image shows a musical score for a bass guitar exercise. It consists of two staves. The top staff is a standard musical staff with a bass clef, a key signature of one flat (B-flat), and a time signature of 12/8. It contains two measures of music, each with a repeat sign at the end. The notes are: B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A. The bottom staff is a bass guitar staff with a 4-string bass clef, a key signature of one flat, and a time signature of 12/8. It contains two measures of music, each with a repeat sign at the end. The notes are: B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A. The notes are written as eighth notes. The first measure of each staff is marked with a '1' and the second with a '2'. The notes are: B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A. The notes are written as eighth notes. The first measure of each staff is marked with a '1' and the second with a '2'. The notes are: B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A, B-flat, D, F, A.

[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Arpège exercice 11:

Dans ce dernier exercice, nous enchaînons les renversements de l'arpège Ré mineur 7 que nous avons travaillé dans les quatre exercices précédents mais nous partons de la position la plus grave sur le manche pour aller vers la position la plus aiguë, ce qui nous donne l'enchaînement suivant: troisième renversement de l'arpège / arpège joué à l'état fondamental / premier renversement de l'arpège / second renversement de l'arpège, nous jouons les notes de chaque arpège d'abord sur un mouvement descendant (de la note la plus aiguë à la note la plus grave) puis sur un mouvement ascendant (de la note la plus grave à la note la plus aiguë):

The musical score for 'Arpège exercice 11' consists of four systems, each with a bass staff and a guitar staff. The bass staff shows a descending and then ascending eighth-note pattern for the A minor 7 arpeggio. The guitar staff shows the corresponding fret numbers for the same pattern. Fingerings are indicated by 'i' (index) and 'm' (middle) for the bass staff, and by numbers for the guitar staff.

System 1: Bass staff: i m i m i m i m i m i m i m i m. Guitar staff: 0 0 2 0 0 3 0 0 5 0 0 8 0 0 8 0 0 5 0 0 3 0 0 2.

System 2: Bass staff: i m i m i m i m i m i m i m i m. Guitar staff: 0 0 5 0 0 7 0 0 8 0 0 10 0 0 10 0 0 8 0 0 7 0 0 5.

System 3: Bass staff: i m i m i m i m i m i m i m i m. Guitar staff: 0 0 7 0 0 10 0 0 12 0 0 13 0 0 13 0 0 12 0 0 10 0 0 7.

System 4: Bass staff: i m i m i m i m i m i m i m i m. Guitar staff: 0 0 10 0 0 12 0 0 15 0 0 17 0 0 17 0 0 15 0 0 12 0 0 10.

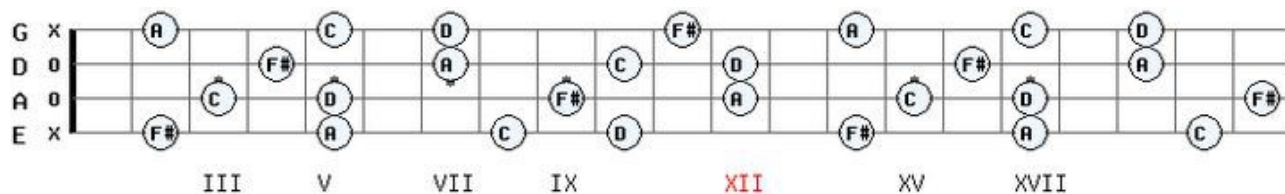
[Batterie tempo 050](#) / [Batterie tempo 060](#) / [Batterie tempo 070](#) / [Batterie tempo 080](#)

[Batterie tempo 090](#) / [Batterie tempo 100](#) / [Batterie tempo 110](#) / [Batterie tempo 120](#)

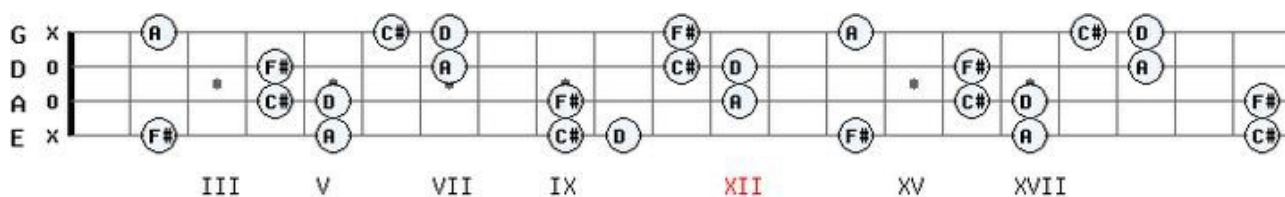
[Batterie tempo 130](#) / [Batterie tempo 140](#) / [Dossier complet](#)

Travail sur d'autres arpèges:

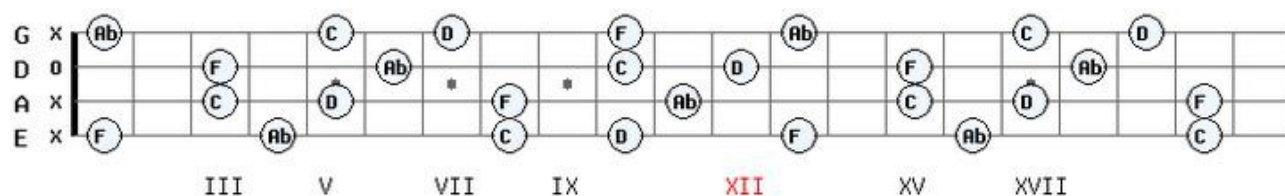
Si ce dossier vous a plu vous pouvez refaire le même travail sur d'autres arpèges, par exemple sur un accord Ré 7:



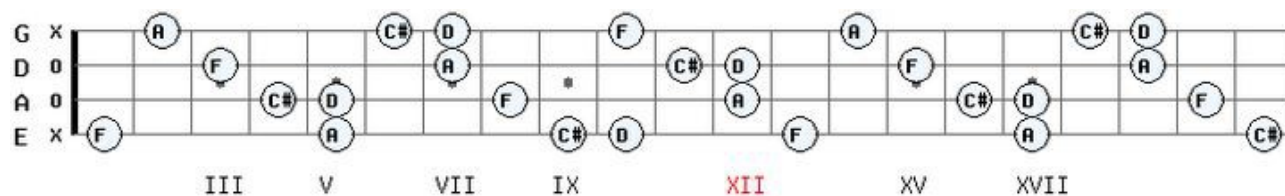
Sur un accord Ré Majeur 7:



Sur un accord Ré mineur 7b5:



Sur un accord Ré mineur Majeur 7:



Conclusion:

Ce dossier me semble utile et assez original pour la deuxième partie, n'hésitez pas à me donner votre avis sur la question, pour cela vous pouvez me contacter en cliquant sur le lien suivant:

<http://www.manucoursdebasse.com/contacts.html>