

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 46

**Artikel:** Capoeira escolar  
**Autor:** Grosjean, Claude / Laureria, Fabio Luiz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998898>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Capoeira escolar

mobile  
cahier pratique

## 46

5|08 OFSPO & ASEP



La capoeira a fait son entrée dans les écoles. Entre danse et art martial, mêlant respect et créativité, ce jeu est aussi un voyage dans une autre culture. Où chaque élève a sa place. Sans danger.

*Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro*

*Rédaction: Raphael Donzel, Christine Martin*

*Photos: Daniel Käsermann, René Hagi; dessins: Claude Grosjean; graphisme: Monique Marzo*

► La capoeira se pratique dans un espace circulaire (la roda) formé par un nombre indéfini de personnes qui chantent et battent le rythme. A l'intérieur de la roda, deux joueurs (partenaires/adversaires) évoluent en pratiquant une danse qui est aussi une sorte de combat corporel: ceux-ci ne luttent pas l'un contre l'autre, mais l'un avec l'autre. Il n'y a d'ailleurs ni gagnant, ni perdant, juste deux personnes qui se rencontrent pour se faire plaisir. Cette nuance de taille nous amène à situer la capoeira à la frontière entre la danse et les arts martiaux.

Sur le plan des gestes, on trouve, d'une part, des techniques de défense et d'attaque et, d'autre part, des mouvements d'expression et d'acrobatie pour arriver à ce que l'on pourrait définir comme un combat ritualisé. On distingue trois styles de capoeira différents – capoeira angola, capoeira régionale et capoeira contemporaine – avec, à chaque fois, des instruments, un rythme et des rituels, des caractéristiques propres et un ou plusieurs représentant(s).

cer les élèves vers un type de gestuelle. Une autre valeur ajoutée de ce jeu dans le cadre de l'école est son potentiel d'intégration: tout le monde participe en effet d'une manière ou une autre à la roda. Un élève blessé, par exemple, jouera d'un instrument.

Le présent cahier pratique s'adresse à tous les enseignants du sport et/ou éducateurs désireux d'initier leurs élèves à la capoeira. La première double page met en place les bases du rythme et du chant qui accompagnent les jeunes capoeiristes tout au long de leur initiation; la deuxième contient quelques exercices pour préparer de manière individuelle et collective la leçon. Les six pages suivantes sont consacrées à la ginga et aux mouvements de base. Assimilés, ces derniers peuvent être ensuite appliqués dans le jeu à deux (en cinq étapes). Enfin, la dernière page démontre que la capoeira s'inscrit parfaitement dans un cadre interdisciplinaire. //

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

### Aucun maillon faible

En Suisse, un quatrième style a été institué: celui de la capoeira scolaire. L'objectif est de développer tous les aspects (chant, musique et mouvement) sans influen-

# En rythme

► L'accompagnement musical est un facteur essentiel de la capoeira et différencie notamment cette dernière des autres formes de lutte. Les instruments, les battements des mains et les chants non seulement commandent, mais encore influencent son jeu.

Plusieurs instruments sont utilisés: berimbau, atabaque, pandeiro, agogô, reco-reco et caxixi. Dans la cadre de l'école, seuls le pandeiro et l'atabaque, accompagnés des mains, sont nécessaires.

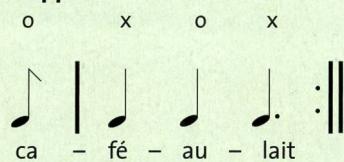
## Café au lait rythmisé

Le rythme de base est le suivant:

### Syllabe

ca – fé – au – lait

### Frappe

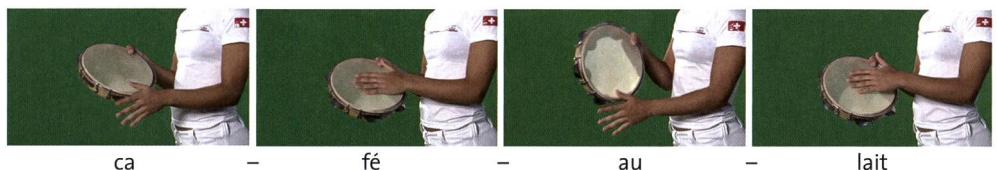


Des exemples d'application, extraits du DVD «Capoeira scolaire», peuvent être visionnés sur notre site:

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

Les chants, toujours en portugais, racontent à travers leurs paroles, l'histoire de la capoeira, de ses maîtres, ainsi que quelques légendes et intrigues liées à sa pratique.

### Pandeiro



**Comment?** En quatre temps. Tenir le pandeiro d'une main. Taper avec le pouce de l'autre main sur le bord, puis avec la paume

au centre, faire pivoter le pandeiro en posant le pouce sur le bord et taper finalement avec la paume au centre.

### Atabaque



**Comment?** En quatre temps. Taper avec la main droite sur le bord droit, avec la main gauche sur le bord gauche, avec la main

droite au centre et finalement sur le bord.

### Mains

**Comment?** En quatre temps. Replier légèrement les doigts d'une main afin de former un léger creux. L'autre main tape

dans celle-ci. Trois fois de suite de manière régulière puis marquer un temps d'arrêt unique. Varier l'intensité et la vitesse.

### Chant

**Comment?** En quatre temps. Utiliser des mots de trois syllabes afin de faciliter l'accompagnement. Marquer un temps d'arrêt à la fin.

#### Exemples:

BE – RIM – BAU

CA – XI – XI («xi» se prononce «chi»)

A – GO – GÔ

O – LE – LÊ

**Remarque:** il est important de rendre les élèves sensibles à l'approche chantée de la capoeira dès le début de l'initiation.

## Union sacrée

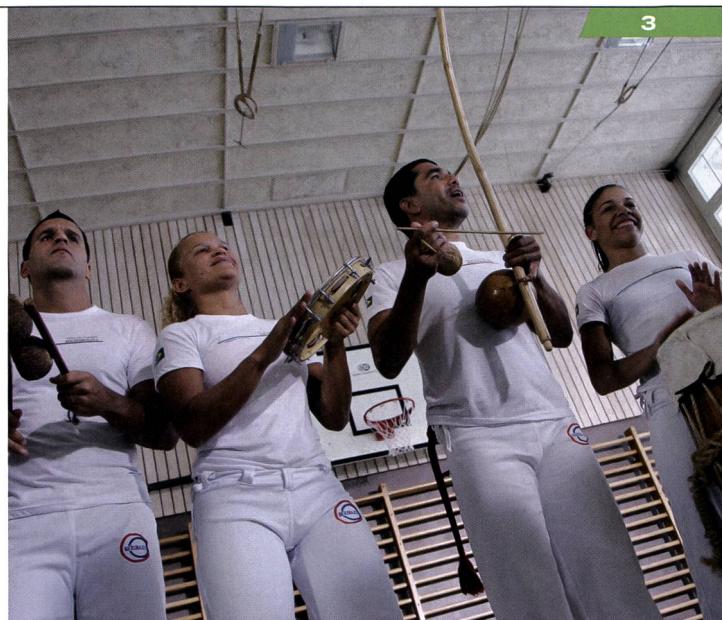


**Comment?** Former un cercle (roda) avec le responsable au centre. Epaules contre épaules, taper des mains tout en se déplaçant et en maintenant le rythme imposé par le responsable. Varier l'intensité et la vitesse.

**Variante 1:** le responsable se déplace en avant, en arrière, à gauche et à droite. Les élèves essaient, d'une part, de garder la même distance avec le responsable et, d'autre part, de rester au contact l'un de l'autre. Il est important que le cercle demeure fermé pour que l'énergie qui s'en dégage stimule les élèves.

**Variante 2:** idem à la variante précédente, mais en étant capable de converser avec son voisin de droite ou de gauche sans perdre le rythme.

**Pourquoi?** Favoriser la qualité de l'écoute, renforcer la cohésion du groupe.



## Aux origines

► La capoeira est née au Brésil, à la fin du 18<sup>e</sup> siècle, chez les esclaves Noirs africains déportés des colonies portugaises. Il s'agissait initialement d'une forme d'expression pour communiquer entre eux et combattre l'oppression sans attirer l'attention des Blancs. Après avoir été longtemps réprimée, elle est aujourd'hui officiellement reconnue et autorisée.

## En miroir

**Comment?** Se placer deux par deux en miroir. Chanter et taper des mains en respectant le rythme imposé par le responsable. Exemple: le responsable donne le rythme, puis ajoute un chant (p.ex. «be-rim-bau»). Les élèves répètent les paroles.

**Variante 1:** idem, mais les élèves se déplacent dans la salle.

**Variante 2:** le responsable et les élèves chantent simultanément des chansons différentes. Exemples: «Lale ê la», «Olelé», etc.

**Pourquoi?** Travailler l'écoute et l'attention.

## Plein d'énergie

**Comment?** Former une roda avec un accompagnement musical. Se concentrer sur la cohésion du jeu et sur l'énergie que chacun est à même de délivrer.

**Pourquoi?** Développer le langage corporel, encourager une attitude participative.

## Complémentaires

**Comment?** Idem à l'exercice «En miroir», mais le responsable joue d'un instrument et les élèves sont responsables de la partie rythmique.



# En forme

► Tout jeu nécessite une préparation collective et spécifique. En capoeira, l'accent doit être mis sur la roda et son rôle.

## Ensemble



**Comment?** Former un cercle en se tenant par la main. S'éloigner et se rapprocher le plus possible l'un de l'autre sans rompre le cercle. Respecter constamment ses propres limites et celles de ses partenaires.

**Variantes:** sans lâcher prise, incliner progressivement le buste en avant; de la position assise, effectuer une roulade arrière; se déplacer en courant dans différentes directions.

**Pourquoi?** Mettre en exergue l'absence de la notion d'adversaire en capoeira scolaire.

## Relâchement



**Comment?** En cercle, réaliser divers mouvements d'étirement.

**Variante:** idem, mais exercice au sol.

**Pourquoi?** Sentir les limites de ses partenaires.

- La capoeira ne s'écoute pas seulement avec les oreilles, mais aussi et surtout avec le cœur.

## Salut!



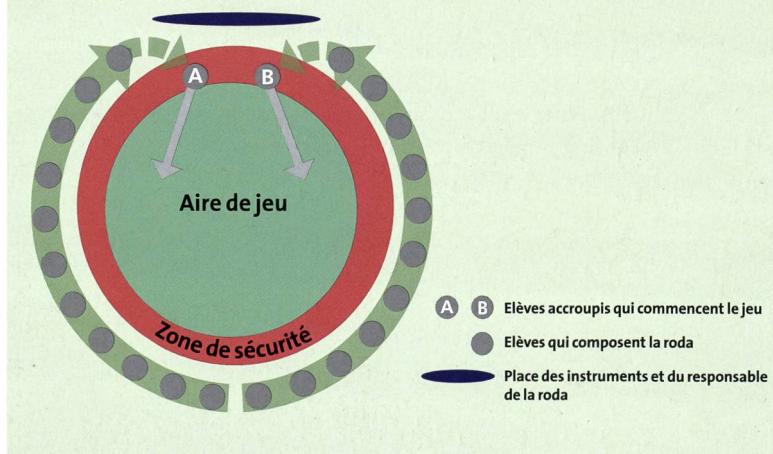
**Comment?** Se déplacer librement dans la salle en respectant le rythme imposé par le responsable et se saluer à chaque rencontre. Forme du salut: se regarder dans les yeux, joindre les mains et s'entrelacer les pouces, prononcer à voix haute son propre prénom.

**Variante:** se saluer avec une autre partie du corps (épaules, pieds, etc.).

**Pourquoi?** Apprendre à utiliser tout son corps et à le maîtriser. Introduire le rituel de salut et la notion de respect.

## Entrez dans la roda

► La capoeira se déroule toujours selon les mêmes principes: une roda – un cercle composé non seulement d'un orchestre regroupant plusieurs instruments de percussion, mais encore de spectateurs qui chantent et accompagnent les joueurs en rythme – et deux joueurs qui se présentent à l'entrée de cette roda pour jouer ensemble.



## Gainage



**Comment?** Effectuer trois à quatre exercices de gainage différents. Mettre d'abord l'accent sur la qualité puis la quantité. En position statique puis dynamique.

**Pourquoi?** Améliorer la force et la tenue du corps.

## Appuis faciaux



**Comment?** Effectuer des appuis faciaux de différentes manières.

**Pourquoi?** Améliorer la force et la tenue du corps.

## Réactifs



**Comment?** Deux à deux. Toucher les épaules, les cuisses, les pieds, etc., de son partenaire sans se faire toucher. Le responsable indique le début et la fin de l'exercice au moyen d'un instrument. Lorsqu'il arrête de jouer, les élèves demeurent immobiles. Varier l'intensité et la vitesse afin de favoriser une réaction immédiate de l'auditoire.

**Variantes:** tous contre tous (toujours écouter le responsable); utiliser du petit matériel (pincettes, ficelles, ballons) que l'on accroche à son équipement.

**Pourquoi?** Sensibiliser à l'écoute de l'autre, introduire le rituel de salut au début et à la fin de l'exercice, privilégier les mouvements d'esquive à ceux de blocage.

## A quatre pattes



**Comment?** Idem à l'exercice précédent, mais en position quadrupède (dorsale ou ventrale).

**Variante:** un des joueurs est debout et l'autre en position quadrupède; le joueur debout doit passer dans le dos de celui qui est à quatre pattes pour pouvoir le toucher.



### L'auteur

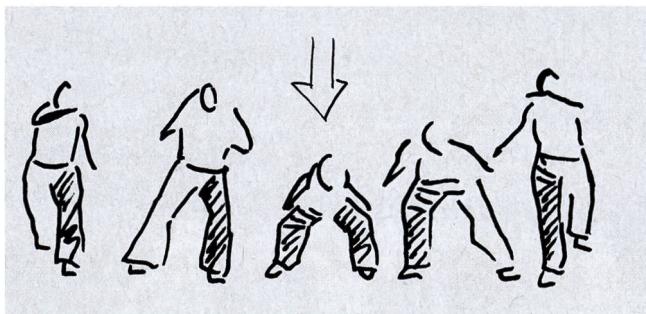
► Claude Grosjean est enseignant d'éducation physique et de sport au Gymnase français de Bienne, instructeur en gymnastique artistique (FSG) et professeur de capoeira. Il est ceinture noire de judo, d'aïkido, de taekwondo et de jiu-jitsu.

**Contact:** clgrosjean@bluewin.ch

# A l'esquive

► Les mouvements de feinte et d'esquive sont les premiers enseignés. Fondamentaux pour le jeu de la capoeira, ils permettent d'acquérir une bonne stabilité et de sortir de la trajectoire d'une attaque. Ils peuvent être exécutés, en fonction des besoins, dans différentes directions: vers les côtés, le bas ou l'arrière.

## Cocorinha



**Comment?** De la position chaise, abaisser le centre de gravité du corps. Accompagner le mouvement avec les bras protégeant la tête. Prendre garde à une position correcte des genoux. Mouvement à réaliser d'abord sur place, puis en l'incluant de manière harmonieuse dans le mouvement de la ginga.

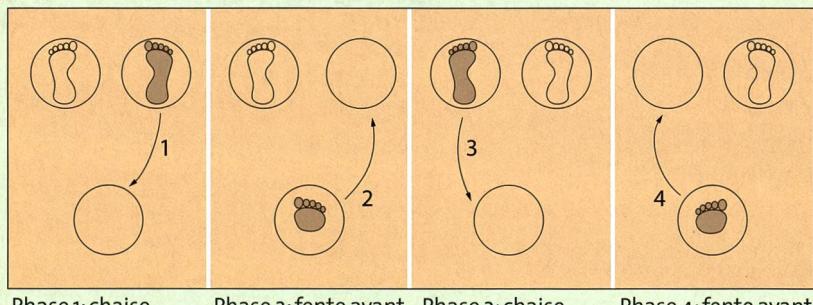
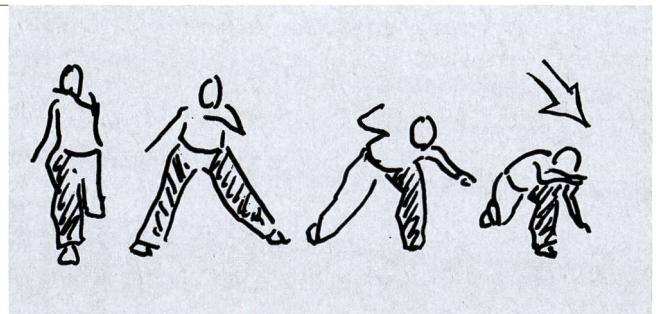
## Esquiva na ginga



**Comment?** De la position fente avant, abaisser le centre de gravité du corps tout en pivotant les épaules et le tronc vers l'intérieur. La rotation se fait sur la pointe des pieds, le regard vers l'avant. Mouvement à réaliser d'abord sur place, puis en l'incluant de manière harmonieuse dans le mouvement de la ginga.

## Esquiva na ginga invertida

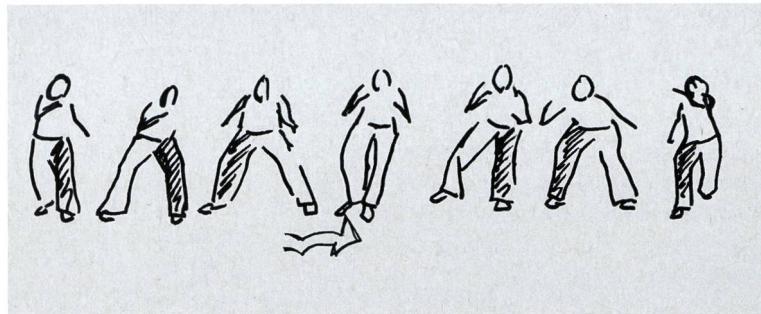
**Comment?** Position identique au mouvement «esquiva na ginga», mais la rotation du tronc est effectuée vers l'extérieur. Se protéger le visage avec la main opposée au pied en appui. Mouvement à réaliser d'abord sur place, puis en l'incluant de manière harmonieuse dans le mouvement de la ginga.



## A la base de la capoeira

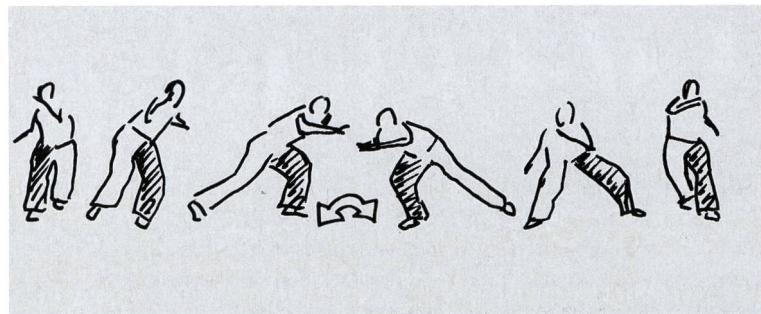
► C'est de la ginga – un mouvement alternatif des bras et des pieds – que se construisent tous les mouvements et c'est par elle qu'ils se terminent. Elle conditionne le «swing» du joueur, – une sorte de balancement continu et fluide, qui laisse une large place à l'expression et à la créativité et permet de lier les différentes techniques entre elles.

## Deslocamento unilateral

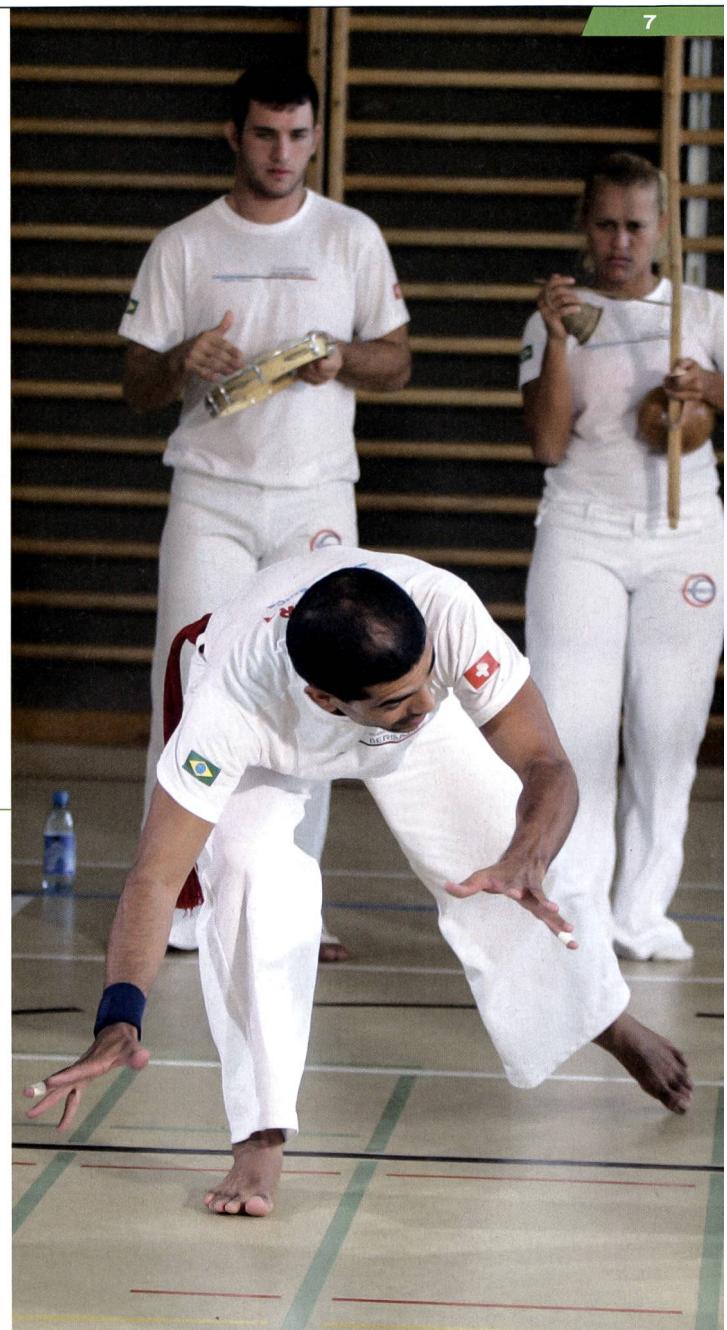


**Comment?** Effectuer un pas chassé depuis la position chaise.  
Répéter à gauche et à droite.

## Deslocamento bilateral

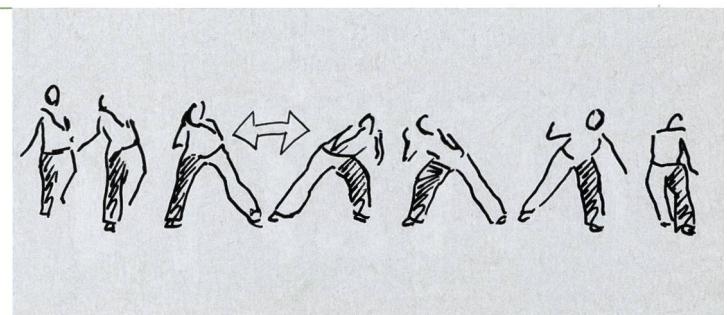


**Comment?** Avancer le pied arrière, transférer le poids du corps sur cette jambe-là et chasser l'autre pied latéralement. Le tronc est incliné du côté opposé.  
Rester en position basse et effectuer un déplacement rapide. Mouvement identique à une feinte de corps.

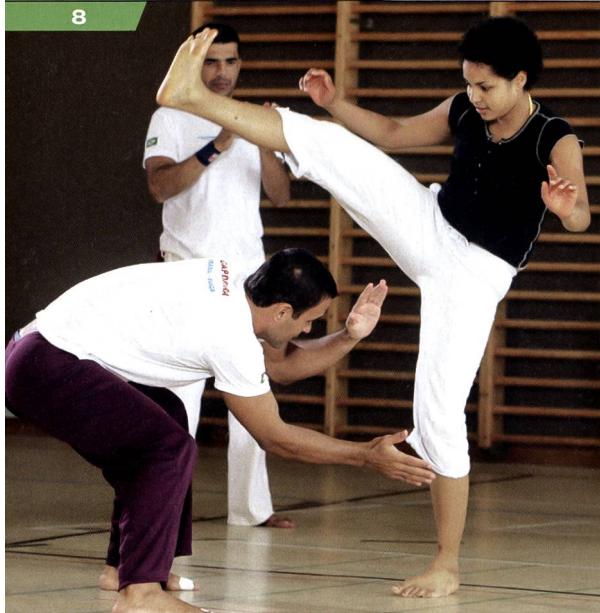


## Pendulo

**Comment?** Balancement latéral du tronc à gauche et à droite depuis la position chaise.



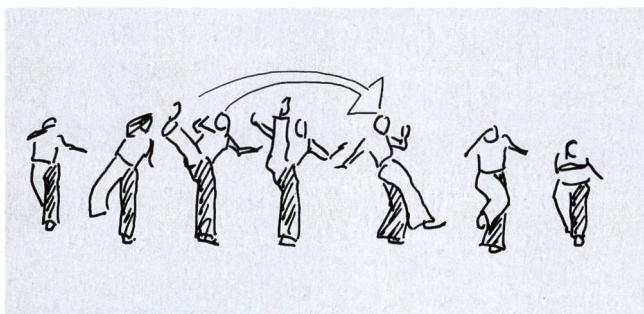
Il existe cinq groupes de mouvements de base qui constituent l'alphabet gestuel de la capoeira scolaire: mouvements de feinte et d'esquive, mouvements d'attaque, mouvements rasteira (au sol), mouvements chorégraphiques et mouvements de déséquilibre. Ces derniers étant très difficiles et parfois risqués, ils ne seront ni démontrés, ni étudiés dans le présent cahier pratique.



# A l'attaque

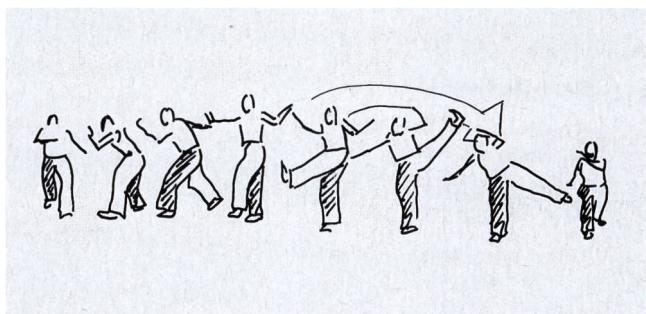
► Les mouvements d'attaque caractérisent l'aspect lutte de la capoeira. Ils peuvent être réalisés à des hauteurs et à des vitesses différentes. Les attaques faites avec les membres supérieurs, trop agressives en milieu scolaire, ont sciemment été omises. L'accent a été mis sur les techniques circulaires car elles sont plus lentes et plus lisibles que les attaques directes.

## Meia lua de frente



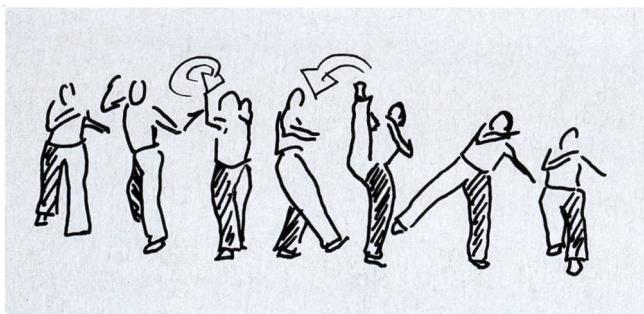
**Comment?** De la position fente avant, exécuter le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur uniquement avec le bras tendu dans un premier temps. De la même position, exécuter ensuite le mouvement avec la jambe fléchie, puis tendue. Mouvements de la ginga et meia lua de frente de la jambe gauche, puis de la jambe droite.

## Queixada



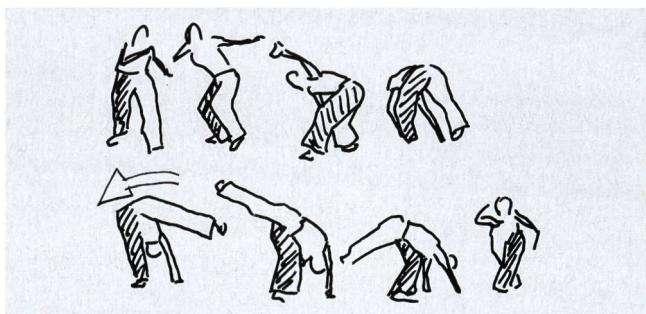
**Comment?** De la position fente avant, décaler la jambe avant, ramener la jambe arrière et exécuter le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur uniquement avec le bras tendu dans un premier temps. Exécuter ensuite le mouvement avec la jambe fléchie, puis tendue.

## Armada



**Comment?** De la position fente avant, effectuer un demi-tour sur place (mouvement accompagné des bras, regard porté vers l'avant). De cette nouvelle position, exécuter le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur avec la jambe avant fléchie, puis tendue. Dès que ce mouvement est maîtrisé, l'inclure de manière harmonieuse dans la ginga.

## Rabo de arraia

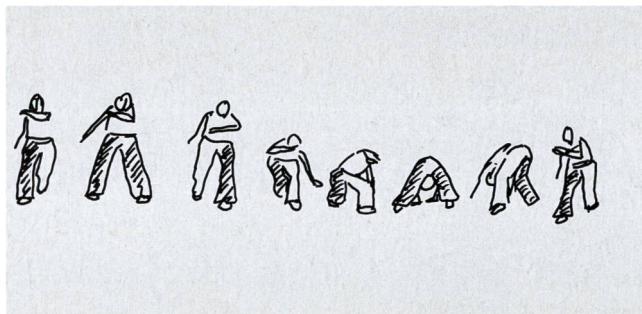


**Comment?** De la position fente avant, décaler la jambe avant et poser les deux mains au sol. La jambe avant est fléchie, la jambe arrière est tendue. Regarder entre les jambes et revenir à la position initiale. Même déroulement du mouvement en ajoutant un demi-cercle avec la jambe arrière avant de revenir à la position initiale. Même déroulement du mouvement en terminant le cercle afin de se retrouver en position fente avant. Débuter par une ginga à gauche, puis à droite.

# Au sol

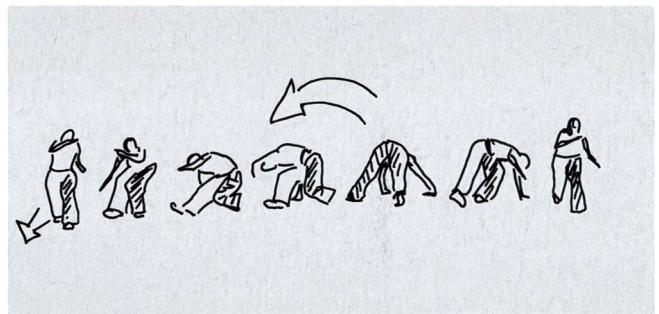
► Les mouvements rasteira servent à lier les différents plans de travail dans le jeu et à faciliter l'occupation de l'espace dans la roda. Ces mouvements au sol jouent, en outre, un rôle d'esquive et permettent la création de mouvements acrobatiques ou d'attaque.

## Negativa na ginga – rolê



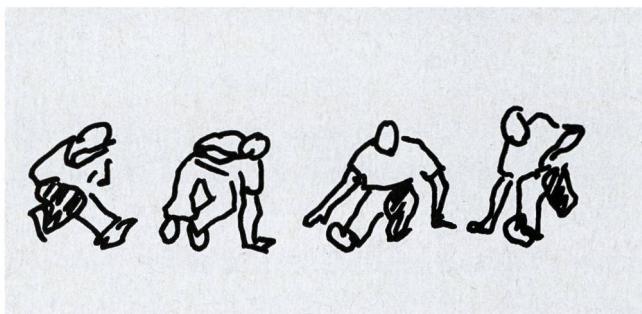
**Comment?** De la position fente avant, abaisser le corps en déplaçant son poids sur la jambe arrière et prendre appui sur le sol avec la main opposée. Décaler la jambe avant, puis se déplacer latéralement pour se retrouver en position quadrupédique et regarder entre les jambes. Effectuer une rotation pour revenir à la position fente avant. Enchaîner les mouvements de manière fluide.

## Negativa avancada – rolê



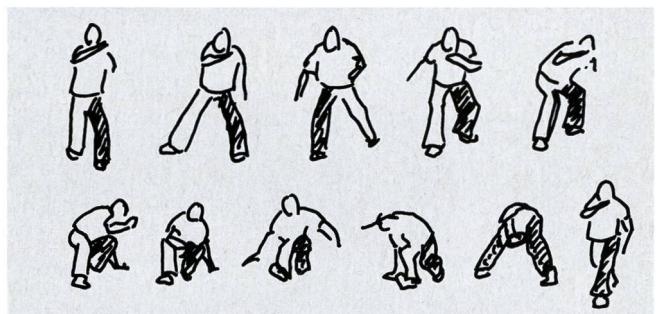
**Comment?** De la position fente avant, avancer la jambe arrière en diagonale et abaisser le corps en prenant appui sur la jambe avant. Bien se protéger le visage avec le bras opposé au pied en appui. S'appuyer avec la main au sol. Exécuter le rolê comme précédemment.

## Troca de negativa



**Comment?** De la position negativa (assis sur la jambe arrière, l'autre jambe tendue devant), changer d'appui et de direction pour se retrouver dans la position inverse.

## Finta lateral – negativa – rolê



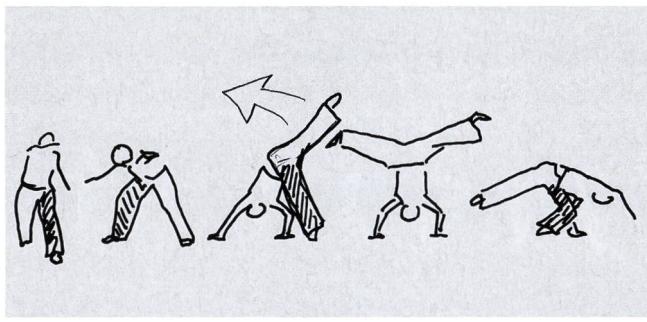
**Comment?** Avancer le pied à la hauteur de l'autre. Incliner le corps et toucher le sol avec la main. Effectuer une rotation sur la pointe des pieds et descendre en «negativa» de l'autre côté. De la position negativa, exécuter le rolê.



## Avec art

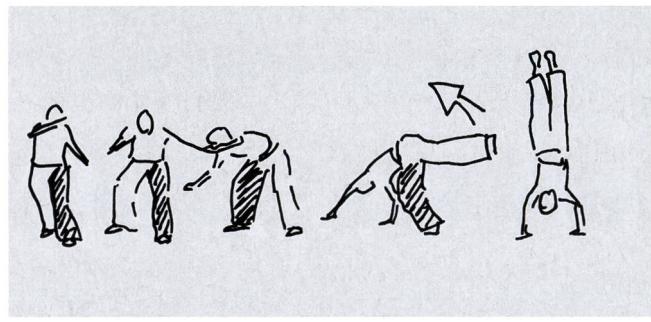
► Les mouvements chorégraphiques sont réalisés non seulement pour la beauté du geste, mais encore pour prendre avec élégance de la distance par rapport au partenaire. Ces mouvements favorisent la créativité du jeu tout en le personnalisant.

### Aù



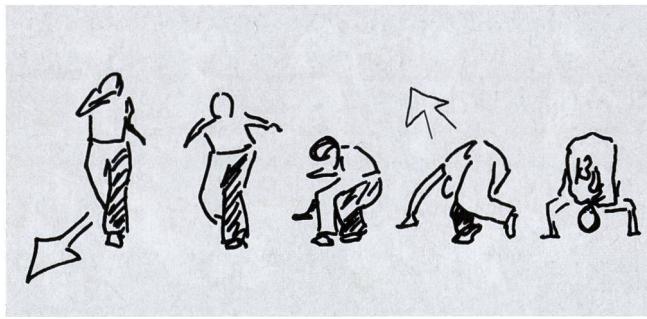
**Comment?** Mouvement en quatre temps. Les quatre appuis ne se font pas sur une ligne droite. Lors de la roue, les jambes ne doivent pas être tendues, les bras sont légèrement fléchis et les doigts de la main sont orientés vers l'intérieur. Varier le plus possible les roues. Face à face, deux partenaires exécutent des roues d'un côté puis de l'autre tout en gardant un contact visuel constant.

### Bananeira



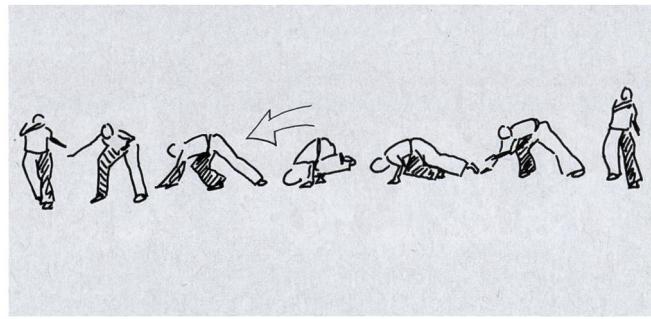
**Comment?** Bras fermes et tendus, poser les mains au sol. Soulever légèrement les jambes. Même mouvement, mais en essayant de taper/frotter les pieds l'un contre l'autre. Qui parvient à effectuer les deux actions l'une après l'autre? Trouver de nouvelles formes. Qui demeure le plus longtemps possible en équilibre la tête en bas?

### Bananeira de angola



**Comment?** Appui avec trois points de contact au sol (en forme de triangle). Rester compact dans un premier temps. Monter les hanches avant de lancer les pieds vers le haut. Méthodologie identique au mouvement précédent.

### Queda de rins



**Comment?** De la position chaise, choisir un côté, prendre appui sur le coude, poser l'autre main devant soi pour maintenir l'équilibre. Les jambes peuvent être au sol dans un premier temps. Ensuite, lever une jambe (fléchie), puis la deuxième.

# En duo

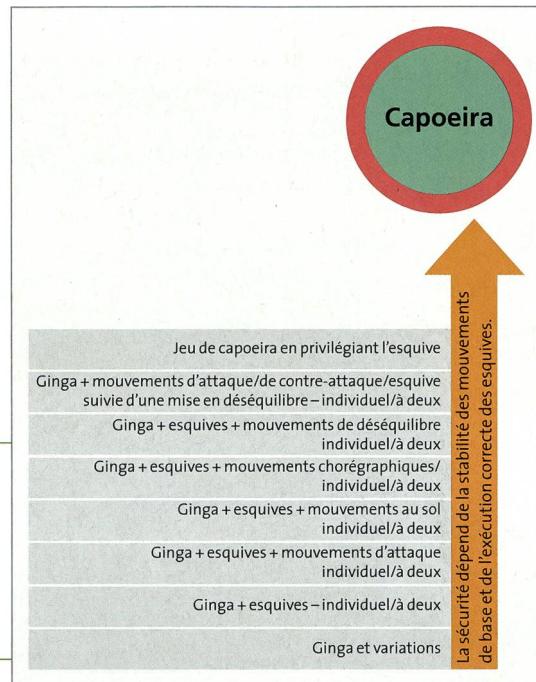
► Avant de parvenir à ce que l'on appelle une roda, le capoeiriste passe par trois étapes: apprendre un mouvement après l'autre et être capable de les enchaîner en solo, travailler en miroir avec un partenaire, combiner plusieurs séquences.

Le travail en duo suppose le respect de quelques règles de base:

- Commencer lentement et aller toujours du plus facile au plus difficile
- Adapter la vitesse et l'amplitude
- Maintenir une bonne distance entre les partenaires
- Définir les rôles (quel élève attaque et lequel esquive?)

## Exemple 1:

**Comment?** Deux à deux. Réaliser une séquence de cinq mouvements.



## Exemple 2:

**Comment?** Deux à deux. Réaliser une séquence d'un seul groupe de mouvements.

## Exemple 3:

**Comment?** Reproduire en miroir les mouvements nommés et exécutés par un partenaire.

► Les acrobaties en capoeira ne répondent à aucun critère technique exact. Seul le sens doit être respecté.

## Recommandations pour une pratique sûre

- Tenir compte des conditions environnantes et des particularités de chacun
- Prévoir, pour chaque leçon, une bonne préparation physique
- Mettre l'accent sur la sécurité:
  - Enlever bijoux, montres, etc.
  - Eviter les vêtements trop amples ou trop serrés
  - Oter ses chaussettes
- Souligner l'importance des rituels
- Mettre l'accent sur les chants, le rythme et les instruments
- Privilégier les notions de plaisir et de respect

# Apprendre à jouer

► La phase de sensibilisation à l'autre, avec essentiellement l'apprentissage du regard et la lecture corporelle du partenaire, est cruciale pour maîtriser le jeu de la capoeira à deux.

Il importe, dès le début, d'attirer l'attention des élèves sur l'importance du regard. Chaque action doit être précédée d'un contact visuel. La deuxième règle d'or à observer lors de l'introduction d'un travail plus complexe et plus réaliste consiste à déterminer clairement les rôles de chaque acteur en présence en vue de créer un véritable

dialogue corporel. En d'autres termes, une action engendrera automatiquement une réaction qui pourra à son tour être exploitée afin de développer une spontanéité et une plus grande fluidité dans le jeu, jusqu'à ce qu'il devienne harmonieux et intuitif.

Les techniques d'attaque sont essentiellement des techniques circulaires, plus lentes et plus facilement applicables que les techniques directes. Il conviendra, à chaque exercice proposé, de rechercher l'harmonie entre les intervenants, et pas seulement l'efficacité.

## 1<sup>re</sup> étape



**Comment?** A (en habit blanc) et B sur place, en position fente avant. A attaque (technique circulaire) et B esquive.

**Remarques:** varier la position des pieds au sol et l'attaque.

**Pourquoi?** Travailler le principe action/réaction.

## 2<sup>e</sup> étape



**Comment?** A attaque en mouvement (ginga) et B esquive sur place.

**Variante:** B est également en mouvement et réagit aux attaques de A.

**Remarques:** varier les attaques, le rythme des attaques, la distance et la vitesse d'exécution.

**Pourquoi?** Peaufiner le timing, améliorer la notion de distance et d'anticipation.

### 3<sup>e</sup> étape



**Comment?** A exécute deux attaques circulaires et B esquive avec un mouvement pendulaire du tronc (pendulô). B s'approche de A afin de lui faire face.

**Pourquoi?** Accroître la mobilité du tronc, stabiliser les appuis.

### 4<sup>e</sup> étape



**Comment?** Première attaque identique à celle de la 3<sup>e</sup> étape (photos 1 et 2). Lors de la deuxième attaque, B sort de la trajectoire par une descente au sol (negativa-rolê).

**Variante:** lorsque B exécute son rolê, A effectue une bananeira.

**Remarques:** inverser les rôles à chaque descente au sol, varier les techniques.

**Pourquoi?** Diversifier les réponses et les plans.

### 5<sup>e</sup> étape



**Comment?** Première attaque identique à celle de la 3<sup>e</sup> étape (photos 1 et 2). Lors de la deuxième attaque, B sort de la trajectoire par une roue (aù).

**Variante:** lorsque B exécute sa roue, A l'imiter ou réalise une autre acrobatie.

**Pourquoi?** Choisir la distance comme moyen d'esquive

### Pour rappel

► Il existe trois principes fondamentaux pour sortir de la trajectoire d'une attaque:

- Exécuter un mouvement combiné des jambes et du tronc permettant d'abaisser le centre de gravité et accompagner l'attaque pour être plus efficace lors d'un enchaînement (en rappelant que la ginga contient 40% d'une esquive si elle est bien faite)
- Descendre au sol
- Prendre de la distance

# Joutes sans danger

► Quel que soit le type de jeu, il est possible de jouer avec la vitesse et/ou la distance entre les partenaires de travail. L'aspect sécuritaire ou la notion de plaisir par et dans le jeu ne doivent pas être négligés le cas échéant. Il convient, notamment au début, de travailler lentement en gardant assez de distance entre les partenaires afin d'éviter toute perte de contrôle synonyme de danger (importance du regard). Là encore, il s'agit de travailler l'expression et la créativité en respectant l'intégrité et les limites corporelles de chaque pratiquant. Une fois les notions de distance et d'esquive maîtrisées, l'enseignant peut envisager les jeux ci-après.

► «Un style efficace est toujours le fruit d'une patiente recherche de base.»

*(Jigoro Kano, «fondateur du judo»)*

## Jeu de pause

**Comment?** Sur un rythme lent à modéré. Etre capable de s'arrêter à tout moment lorsque la musique s'interrompt et de rester en équilibre jusqu'à la reprise de la musique.

**Variante:** ajouter une consigne particulière en début de roda ou après une interruption de la musique: effectuer un passage au sol le plus rapidement possible, placer une acrobatie ou une technique spécifique, etc.

## Structure d'une leçon-type

- 1 Accueil et présentation des objectifs
- 2 Préétirement/Travail cardiovasculaire/  
Renforcement musculaire
- 3 Ginga (variations/techniques)/Travail  
de quelques mouvements seul et/ou  
à deux
- 4 Partie rythmique et chants
- 5 Jeu à thèmes (éventuellement)
- 6 Roda complète (instruments/chants/  
mouvements)
- 7 Evaluation de la leçon et retour au  
calme

## Jeu au sol

**Comment?** Sur un rythme lent. Effectuer des mouvements près du sol et lentement.

## Jeu mi-chorégraphique

**Comment?** Sur un rythme modéré. Changer de plans le plus souvent possible en enchaînant de manière harmonieuse les différentes techniques (jamais deux fois le même enchaînement). Introduire judicieusement des acrobaties.

## Jeu imposé

**Comment?** A chaque chanson est attribuée une consigne spéciale. Exemples: A joue au sol tandis que B est libre; les deux joueurs doivent aller au sol; seulement des techniques circulaires; etc.

# Portes ouvertes

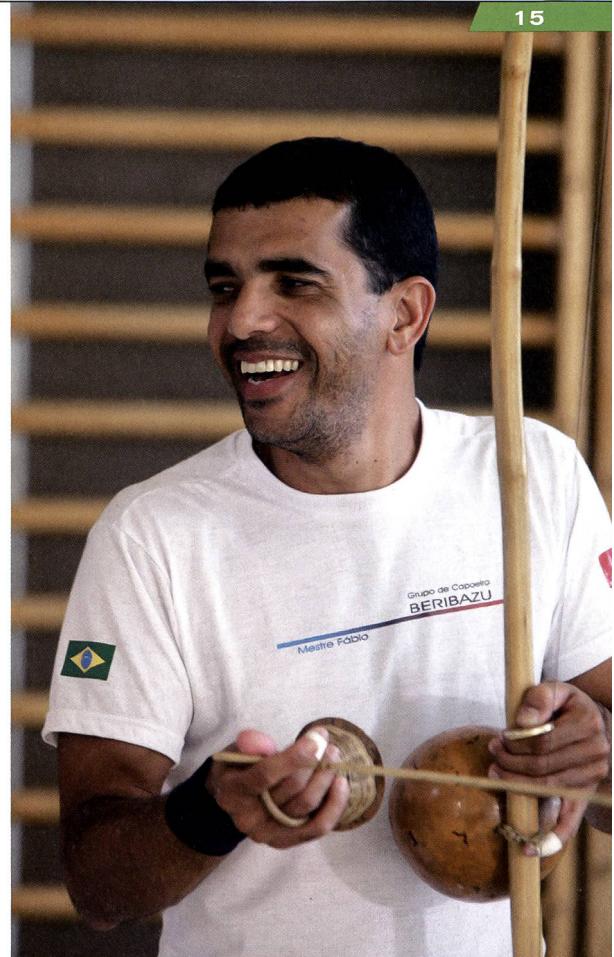
► Apprendre la capoeira implique de connaître non seulement les gestes, mais encore les rythmes et les chants ainsi que le respect des rituels. C'est aussi apprendre à connaître ses propres limites corporelles et...

- entretenir un dialogue constant entre les différents acteurs de la leçon;
- promouvoir les activités récréatives annexes (représentation publique, leçon plus théorique, documents vidéo, apprentissage d'un nouveau chant);
- proposer des défis permettant d'élaborer des réponses multiples;
- s'ouvrir à d'autres approches;
- accepter les différences et oser prendre une place dans un groupe;
- s'exposer dans la roda sans arrière-pensée;
- participer avec le geste et la parole à une activité sociale;
- pouvoir varier ses fonctions dans une roda;
- oser danser, chanter et rythmer ses actions ainsi que celles des autres;
- jouer et transmettre toute son énergie.

L'apprentissage de la capoeira peut aussi être combiné avec d'autres disciplines et activités.

La liste des idées ci-dessous ne se veut en aucun cas exhaustive:

- Géographie: étude du Brésil et de ses aspects culturels, politiques et sociaux
- Histoire: étude de l'esclavage, de la traite des Noirs, de l'histoire du Brésil
- Langue: découverte de quelques notions de portugais
- Education artistique: exposition de dessins ou de photos
- Musique: création de chants
- Travaux manuels: modélages de figurines, fabrication d'instruments
- Cours facultatif: tournage d'un film sur une roda et présentation de celui-ci
- Semaine hors-cadre: semaine brésilienne
- Divers: présentation de la capoeira lors de manifestations scolaires ou extra-scolaires
- Danses: break-dance, hip-hop, etc.
- Condition physique: préparation physique pour d'autres activités physiques



## DVD

Un DVD sur la capoeira scolaire, produit par l'Office fédéral du sport OFSPO en collaboration avec Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro et son groupe Beribazu, sera disponible dès 2009 sur le site Internet [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch).

## Bibliographie

- Braunstein, F. (1999): **Penser les arts martiaux**. Paris, PUF.
- Capoeira, N. (2003): **Le petit manuel de Capoeira**. Noisy-sur-Ecole, Budo Ed.
- Mansouri, A. (2005): **Capoeira, danse de combat**. Paris, Ed. Demi Lune, Asa Ed.
- Martinet, S. (2001): **La musique du corps: expression par le mouvement**. Lausanne, Au signal.
- Schott-Billmann, F. (2001): **Le besoin de danser**. Paris, Odile Jacob.

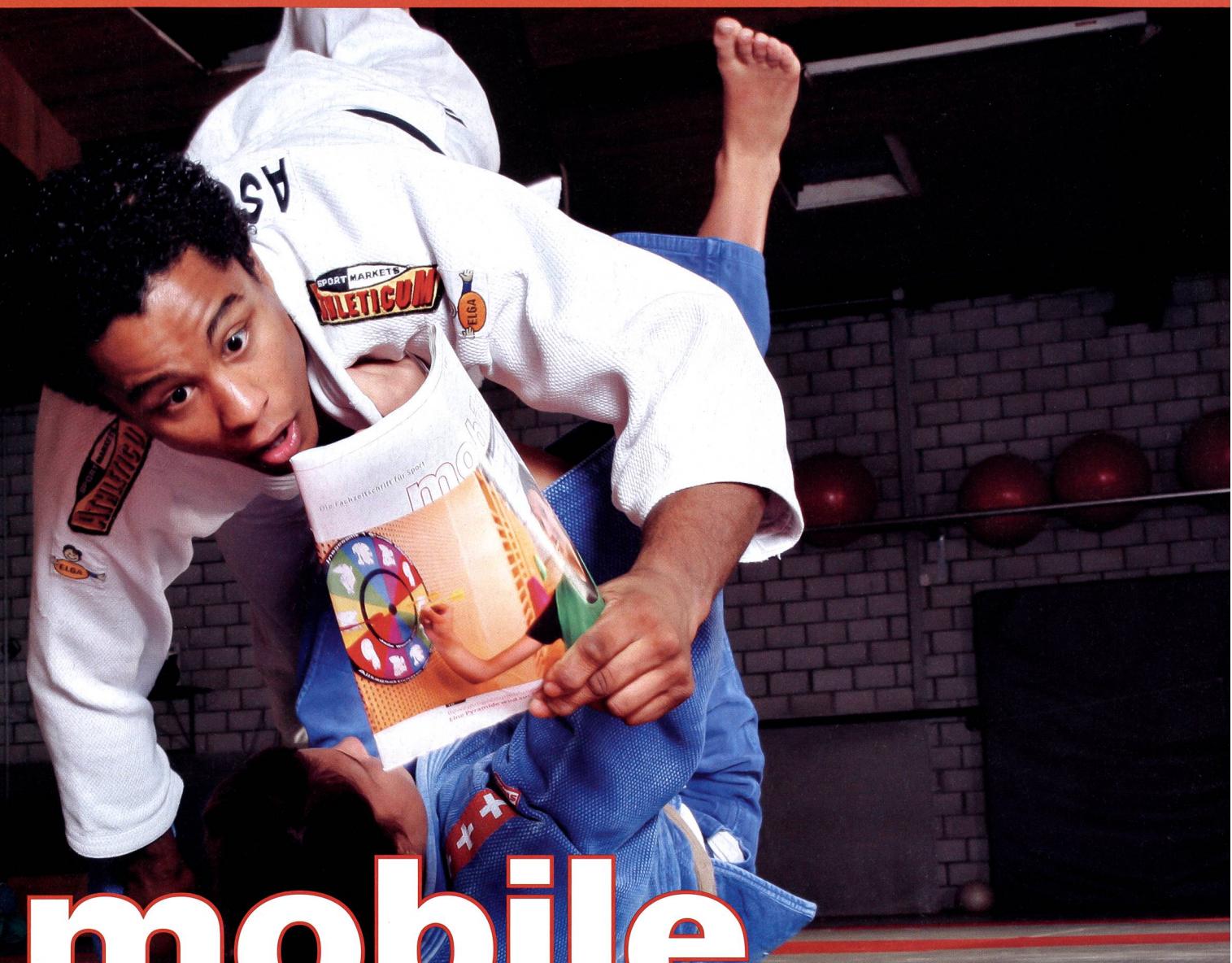
## Musique

Grupo Muzenza (2007): **Brazil – Capoeira e Berimbau et Capoeira**, Playa Sound  
Divers (2003): **Capoeira**, Challenge Records International

## Liens

- [www.beribazu.com.br](http://www.beribazu.com.br)  
Site officiel du groupe Beribazu dont la principale préoccupation est l'aspect pédagogique de la capoeira.
- [www.capoeirista.com.br](http://www.capoeirista.com.br)  
Site en portugais sur la capoeira.
- [www.capoeura.com](http://www.capoeura.com)  
Site en anglais traitant de l'actualité de la capoeira en Europe.

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, cahiers pratiques et mobileplus inclus à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques et/ou mobileplus à Fr. 5.-/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année  
(Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai  
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax +41(0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)