

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Entrez dans la ronde
Autor: Donzel, Raphael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995555>

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: 07.02.2026

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

Entrez dans la ronde

La scène s'observe partout. Au détour d'une plage, sur une artère urbaine. Des personnes chantent et battent le rythme, tantôt des mains, tantôt à l'aide d'instruments de musique. Ils forment ce que les capoeiristes nomment une «roda».

Texte: Raphael Donzel; photos: Daniel Käsermann

► L'ambiance est festive, chaleureuse. Deux joueurs y puisent leur énergie. Et s'affrontent au centre de la roda. A la base de leur gestuelle: la «ginga», une sorte de balancement de tout le corps, de «swing», qui prépare chaque mouvement, chaque «flores» (acrobatie). Les deux partenaires jouent l'un contre l'autre, très peu, et l'un avec l'autre, surtout. Le sol, ils ne le touchent qu'avec les mains, les pieds et la tête. Leur lutte est un combat ritualisé, entre danse et art martial. Leur combat est un dialogue des corps.

La capoeira a quitté depuis longtemps les «quilombos» brésiliens – ces villages et communautés formés par les esclaves en fuite – où elle serait apparue entre le 16^e et le 18^e siècle. Depuis une vingtaine d'années, elle voyage. Dans le monde entier, en Suisse. Dans les académies, à même les rues. Aujourd'hui, les pratiques et coutumes sont multiples, mais la base culturelle demeure la même.

La capoeira était initialement un mode d'expression de la minorité noire, déportée des colonies portugaises, pour communiquer entre elle et combattre l'oppression sans attirer l'attention de la population blanche. Longtemps réprimée, il a fallu attendre les années 1930 pour qu'elle soit tolérée, puis officiellement autorisée, à condition d'être pratiquée dans des écoles. La capoeira de rue est en effet restée interdite jusqu'en 1953, date à laquelle le gouvernement de l'époque assista à une démonstration et décida de la libéraliser.

Un art, trois styles

Trois grands courants peuvent être distingués: «capoeira Angola», «capoeira regional» et une capoeira dite contemporaine. Chacune draine avec elle son lot d'instruments, de rituels et de caractéristiques. La première, la plus ancienne, est complétée du nom d'Angola en hommage aux esclaves majoritairement originaires de ce pays. Son jeu, solennel et théâtral, se fait sur un rythme lent et moyen; la ginga est dansante, proche du sol. La capoeira regional est plus sportive: le rythme est rapide, les déplacements et acrobaties nombreux, les contacts corporels plus présents. Elle possède une méthodologie propre. Enfin, la capoeira contemporaine marie rythmes moyens et rapides. Athlétique, elle est composée de mouvements

réalisés à toutes les hauteurs du corps. Récente, elle est au carrefour de la capoeira Angola et de la capoeira regional et est influencée par toutes les théories du sport.

«Dans le jeu, chaque geste est unique et le capoeiriste fuit, se dérobe, contre-attaque, esquive, en fonction des circonstances», écrit Nestor Capoeira, mestre reconnu dans son pays. Techniques de défense et d'attaque se mêlent à des mouvements d'expression et d'acrobatie. Le corps, lui, est constamment à la

Le point

A la rencontre de l'autre



«mobile»: qu'est-ce qui différencie la capoeira scolaire de la capoeira traditionnelle? Claude Grosjean: la nuance est d'ordre pédagogique. La capoeira scolaire a pour objectif de développer tous les aspects, chant, musique, mouvement, sans automatiquement influencer les élèves vers un type de gestuelle. Nous essayons d'initier les élèves

à une culture, à une autre manière de faire, de voir et de vivre, tout en respectant toutes les consignes voulues par l'enseignement de l'éducation physique à l'école. La capoeira est un outil pédagogique supplémentaire pour l'enseignant. Le professeur de capoeira a en revanche une approche plus commerciale. Il doit vendre son produit, attirer de nouveaux adeptes dans son académie. La dimension spectaculaire est aussi plus marquée. Le professeur de capoeira est un spécialiste, un virtuose de la discipline.

Quels sont les apports de la capoeira scolaire? Ils sont multiples. La capoeira permet de (re)découvrir son corps. Il n'y a pas de gestes à recopier. Chacun va, dès le départ, dessiner son propre chemin, créer ses propres séquences. Grâce à la capoeira, les élèves renouent aussi un contact avec le sol que nombre d'entre eux ont perdu. Contrairement à d'autres disciplines, comme le judo, ce contact est plus ludique, moins oppressant. Il n'y a pas un adver-

recherche de l'équilibre. Jouer à la capoeira laisse une grande place à la créativité, à la spontanéité. Et à la «mandiga» (malice: artifices, stratégies pour piéger le partenaire). Tous les coups sont permis dans la capoeira, à condition de respecter le rythme donné par la roda et l'intégrité physique de son partenaire. Entrer dans la roda équivaut à entrer dans une forme de dialogue. Il s'agit d'être constamment à l'écoute de son partenaire.

Sur le chemin de l'école

La discipline est une valeur fondamentale de cet art. Le respect du partenaire aussi. Dans les écoles, la hiérarchie est clairement établie. Il y a le mestre (maître), puis le contre-maître, le professeur, l'instructeur, le moniteur et l'élève. Et depuis peu, l'enseignant d'éducation physique. La capoeira n'est plus l'apanage des académies ni des rues. Plus depuis que Claude Grosjean, maître d'éducation physique au Gymnase Français de Bienne, et Fabio Luiz Loureiro, maître de capoeira, ont développé le concept de capoeira scolaire. La roda a intégré les salles de gymnastique. Avec elle, sa joie communicative. «Dans la capoeira, il n'y a ni gagnants, ni perdants, juste deux personnes qui se rencontrent». //

saire au-dessus ou en dessous de soi. Un troisième apport se situe au niveau du rythme. Dans notre société, l'aspect rythmique est le moins sollicité de toutes les capacités de coordination. En capoeira, s'il n'y a pas de rythme, il n'y a pas de mouvement. La capoeira est finalement un excellent outil d'intégration. Tous les élèves participent d'une manière ou d'une autre à la roda.

N'y a-t-ils pas de risques à enseigner un art martial à l'école?

Il n'y en a pas si l'esprit de la capoeira est respecté. Les deux joueurs sont des partenaires, non pas des adversaires. Tous deux doivent s'adapter à l'autre, à la situation. L'art de la capoeira est de pouvoir exécuter et placer un mouvement tout en gardant le contact visuel avec son partenaire. Chaque geste doit s'imbriquer dans l'autre.

➤ **Contact:** clgrosjean@bluewin.ch

«mobile» consacrera un cahier pratique à la capoeira scolaire dans le courant de cette année. Un DVD sur ce même thème, produit par l'OFSPPO, sera prochainement disponible à l'adresse www.basposhop.ch

Bon à savoir



Au rythme de l'orchestre

Les instruments, à l'instar des chants, occupent une place importante dans une roda: ils commandent et influencent le jeu. On recense six instruments, mais seuls le berimbau et le pandeiro sont communs aux trois styles de capoeira.

Berimbau: instrument à corde, composé d'un bâton de bois, d'un fil métallique et d'une calebasse évidée. C'est l'instrument principal de la capoeira. La personne qui tient le berimbau contrôle la roda. Il décide du rythme de la musique et donc du type de jeu les capoeiristes.

Pandeiro: instrument de percussion constitué d'un cylindre de bois et recouvert d'une fine peau. Tout autour du pandeiro sont disposées de petites cymbales.

Atabaque: grand instrument de percussion de forme conique, fabriqué avec des douves de bois retenues par des cerclages de fer et recouvert d'une peau à son extrémité supérieure.

Reco-reco: instrument de percussion idiophone, composé d'un corps en bois ou en gourde taillé en dents de scie. Le son est produit en frottant les striures avec une baguette de bois.

Agogo: instrument de percussion idiophone constitué d'une ou plusieurs cloches en bois ou en métal, reliées entre elles, et frappées au moyen d'une baguette

Caxixi: petit panier d'osier dans lequel sont insérées des graines afin d'ajouter un son supplémentaire et continu au rythme du berimbau.

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.