

# Capoeira escolar: En miroir

**L'objectif de cet exercice est de travailler l'écoute et l'attention des participants. Il n'est pas toujours facile de se mouvoir en rythme.**

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.



## Variantes

- Idem, mais les élèves se déplacent dans la salle.
- Le responsable et les élèves chantent simultanément des chansons différentes. Exemples: «Lale ê la», «Olelê», etc.
- Idem mais le responsable joue d'un instrument et les élèves sont responsables de la partie rythmique.

Source: Cahier pratique «mobile» 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**