

Cahier pratique 46: Capoeira escolar

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.

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.



Trois styles de capoeira

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).

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 influencer 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.

Préparation individuelle et collective

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.

[Cahier pratique 46: Capoeira escolar](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO