Capoeira escolar: Un petit air du Brésil

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 est née au Brésil, à la fin du 18e 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.

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.

La capoeira: un sport mêlant musique et mouvement à la perfection.

Un combat ritualisé

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.

→ Tous les contenus consacrés à la capoeira escolar

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 ritualisée. 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.

Les contenus consacrés à la capoeira escolar sur mobilesport.ch s'adressent à tous les enseignants du sport et/ou éducateurs désireux d'initier leurs élèves à la capoeira. Sont proposés: les bases du rythme et du chant qui accompagnent les jeunes capoeiristes tout au long de leur initiation; quelques exercices pour préparer de manière individuelle et collective la leçon. La capoeira s'inscrit parfaitement dans un cadre interdisciplinaire.

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

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO