

# Capoeira escolar – 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'imité 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