

Capoeira escolar – En rythme

► L'accompagnement musical est un facteur essentiel de la capoeira et différencie notamment cette dernière des autres formes de lutte. Les instruments, les battements des mains et les chants non seulement commandent, mais encore influencent son jeu.

Plusieurs instruments sont utilisés: berimbau, atabaque, pandeiro, agogô, reco-reco et caxixi. Dans la cadre de l'école, seuls le pandeiro et l'atabaque, accompagnés des mains, sont nécessaires.

Pandeiro



ca – fé – au – lait

Comment? En quatre temps. Tenir le pandeiro d'une main. Taper avec le pouce de l'autre main sur le bord, puis avec la paume

au centre, faire pivoter le pandeiro en posant le pouce sur le bord et taper finalement avec la paume au centre.

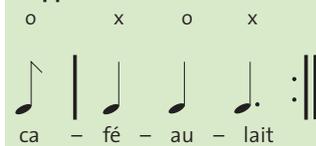
Café au lait rythmisé

Le rythme de base est le suivant:

Syllabe

ca – fé – au – lait

Frappe



Des exemples d'application, extraits du DVD «Capoeira scolaire», peuvent être visionnés sur notre site:

www.mobilesport.ch

Atabaque



ca – fé – au – lait

Comment? En quatre temps. Taper avec la main droite sur le bord droit, avec la main gauche sur le bord gauche, avec la main

droite au centre et finalement sur le bord.

Mains

Comment? En quatre temps. Replier légèrement les doigts d'une main afin de former un léger creux. L'autre main tape

dans celle-ci. Trois fois de suite de manière régulière puis marquer un temps d'arrêt unique. Varier l'intensité et la vitesse.

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.

Chant

Comment? En quatre temps. Utiliser des mots de trois syllabes afin de faciliter l'accompagnement. Marquer un temps d'arrêt à la fin.

Exemples:

BE – RIM – BAU

CA – XI – XI («xi» se prononce «chi»)

A – GO – GÔ

O – LE – LÊ

Remarque: il est important de rendre les élèves sensibles à l'approche chantée de la capoeira dès le début de l'initiation.