

Projet Pédagogique : la Capoeira à l'école primaire



Objectif : Articuler la pratique de la Capoeira comme discipline sportive autour du "Vivre Ensemble" et permettre à un enseignant d'en transmettre l'essence à ses élèves

Contenu :

Présentation de la discipline et des valeurs

Exemple d'activités en fonction de chaque cycle d'enseignement

Apprentissage et techniques de base

Présentation de la Capoeira

La Capoeira fut inventée par les esclaves d'origine africaine qui travaillaient dans les mines et les plantations du Brésil colonial (les « Senzalas »). Grâce à la lutte, ces hommes enchaînés, retrouvaient une forme de liberté et de dignité. Travestie en danse pour échapper à l'interdiction des maîtres, la Capoeira se développa à travers les siècles comme un art complexe. A partir de ses racines africaines, la Capoeira élabore une technique de jeu et de combat tout à fait originale. Sa musique et ses chants véhiculent la mémoire de l'esclavage et constituent un volet à part entière de la culture brésilienne. Clandestine au XIX^e siècle, où elle était pratiquée par les bandits. Elle a fini par être reconnue dans les années 30, notamment avec la création par Mestre BIMBA de la première académie de Capoeira à BAHIA en 1932. Elle est ensuite devenue au Brésil, au même rang que le football, un sport national et culturel.

Historique

L'histoire de la Capoeira s'inscrit dans un contexte douloureux, elle est issue de la souffrance des esclaves africains déportés au Brésil par les colons portugais. Ceux-ci s'étant rendus compte que les indiens du Brésil ne résistaient pas aux travaux forcés, ils firent appel à une main d'oeuvre plus solide et bon marché : les hommes et femmes noirs de leurs colonies. Une véritable industrie esclavagiste se mit en place, si bien que plus de 3 millions de noirs furent déportés au Brésil du XVI^e siècle à 1888, date de l'abolition de l'esclavage au Brésil. Des tribus entières arrachées à leurs terres durent traverser l'océan dans des bateaux négriers, entassés comme des animaux, dans des conditions de vie déplorables. Une fois parvenus au Brésil, dans les ports de Rio de Janeiro, Salvador ou Recife, les survivants à cet effroyable voyage étaient vendus comme du bétail à de riches propriétaires terriens pour travailler dans les champs de cannes à sucre, de cacao ou les mines d'or (les « senzalas ») (dans l'Etat du Minas Gerais). Durant ces années, leur esprit de révolte et leur soif de liberté se renforça pour aboutir à une nouvelle forme de lutte issue de leurs cultures africaines : **la Capoeira était née.**

Les esclaves n'étaient, bien sûr, pas autorisés à apprendre à se battre. Lors de leurs moments de repos, ils pouvaient néanmoins pratiquer certaines de leurs coutumes comme la danse et la musique. C'est ainsi que, à l'insu de leurs maîtres, les esclaves s'entraînaient au combat. Déguisée en danse, leur méthode de combat prenait un air inoffensif. Les mouvements étaient lents dansés et proche du sol mais ils pouvaient être dévastateurs et ils utilisaient la ruse, la « malicia » pour surprendre l'adversaire. Par la suite, avec l'émergence des camps d'esclaves en fuite, les « quilombos », la Capoeira devint un symbole de la rébellion des esclaves et se vit interdite. Toutes personnes surprises à la pratiquer seraient sévèrement punies (fouettées, déportées, ou exécutées). Dès lors, les capoeiristes s'entraînaient dans la clandestinité et la Capoeira ne cessa d'évoluer, incorporant de nouveaux éléments (instruments de musique).

Le nom Capoeira viendrait du nom « Caa- puera » qui signifie en Tupi Guarani "forêt coupée" ou "herbe qui repousse". On pense que la raison de cette appellation viendrait du fait que les esclaves en fuite allaient se réfugier dans cette végétation pour échapper au « capitão do mato » qui était chargé de les capturer. Plus tard, ces mêmes esclaves rebelles attaquaient les convois de commerçants en se cachant dans les hautes herbes le long des routes. La Capoeira se pratiquait dans la rue, elle se montrait parfois violente, comme à Rio où les « malandros » organisés en « maltas » s'en servaient pour troubler l'ordre public. Ou avec les frasques de grands bandits comme Besouro de Manganga ou Lampião dont la légende fait partie du folklore de la Capoeira.

C'est dans les années 1930 que la Capoeira a connu sa véritable évolution. Grâce aux travaux de deux maîtres : **Mestre Bimba** et **Mestre Pastinha**. Tous deux, à leurs manières ont contribué à changer la Capoeira pour en faire un art structuré et en finir avec sa réputation d'art de voyous. **Mestre Bimba**, en ouvrant la première **académie de Capoeira Régional** et en réalisant une méthode d'enseignement a révélé toute la dimension sportive de la Capoeira. **Mestre Pastinha** a, lui, travaillé toute sa vie pour préserver la capoeira traditionnelle qu'il rebaptisa « **Capoeira Angola** ». Grâce à ses efforts, la Capoeira est considérée comme une des plus importantes manifestations de la culture afro-brésilienne.

Philosophie

La Capoeira est avant tout une philosophie de vie basée sur le respect de soi et des autres. Elle doit servir à faire le bien. C'est une école de la vie et non de la violence.

Le maître de Capoeira est là pour faire passer des messages de discipline, de respect de soi et des autres à travers la pratique de cet art. La ponctualité et la régularité sont des qualités que doivent acquérir les pratiquants.

La Capoeira est un art noble et sera respecté si les pratiquants prennent soin de se présenter toujours vêtus convenablement, d'arriver et de partir à l'heure prévue.

Cette discipline ne permet pas de différencier une personne qui pratique depuis dix ans et un novice, à l'exception du cordon indiquant le grade. Chacun d'eux doit porter de préférence une tenue blanche ou tout au moins une tenue adaptée à la pratique de la Capoeira.

Au Brésil, l'apprentissage de la capoeira est souvent la seule éducation que reçoivent les enfants des rues. Ils trouvent au sein de l'académie une forme de socialisation dont ils sont exclus par ailleurs. Installées à la limite des quartiers riches et des favelas, les académies de Capoeira sont devenues des lieux de rencontres et d'échanges entre des groupes que tout séparait jusqu'alors.

En Europe, la Capoeira se présente également comme le moyen de rassembler des jeunes gens de cultures différentes qui se retrouvent dans la musique, le chant et le jeu.

Pratique

Vêtus des traditionnels pantalons et tee-shirts blancs, les capoeiristes forment une ronde appelé « roda », tapent dans leurs mains, et chantent en chœur, dirigés par le maître.



Deux joueurs, au milieu du cercle, se livrent alors à un duel où il s'agit non pas de frapper, mais de feinter. Se succèdent alors attaques, esquives, acrobaties au rythme de la musique et des chants repris en chœur tant par les participants que par les spectateurs.

Acrobate, le capoeiriste est aussi musicien, capable de manier la corde du berimbau (instrument en forme d'arc), de battre la mesure sur le pandeiro (tambourin) ou l'atabaque (sorte de djembé) pour la Capoeira « Regional » auxquels s'ajoutent l'Agogo (sorte de double cloche en bois ou métal) et le Reco-Reco (sorte de bout de bois creusé et cranté que l'on racle avec une baguette).



Valeurs

Comme tout art martial, il y a une discipline à avoir qui permet de donner un cadre d'évolution à travers différentes valeurs, elles se résument à des règles générales du Vivre Ensemble.

- Respect de soi et des autres, pour ne pas se blesser ou blesser autrui.
- Confiance en soi et apprécier son image corporelle sous le regard des yeux des autres.
- Communication non verbale du corps et sens que l'on veut lui donner à travers les gestes.
- Coopération et non Compétition, ainsi on "joue" la Capoeira, et on ne "combat" pas.
- Développer son "espace vital" sans empiéter sur celui des autres, par l'observation et l'écoute.
- Développer sens du rythme, de l'esthétique et de la fluidité

Intérêts transdisciplinaires

L'avantage de transporter la Capoeira en EPS étant le développement complet de l'enfant sur tous les plans structurel, affectif et cognitif, psycho-moteur.

Cependant il est possible de l'étendre à d'autres matières auxquelles elle va pouvoir se lier :

- un exposé sur le Brésil mettant en lien l'esclavage pour l'histoire/géographie
- la découverte des intruments de musique propres à la Capoeira et aux folklores afro-brésiliens, ainsi que le rythme
- l'apprentissage d'une langue étrangère à travers les chants et vocabulaire brésilien
- utiliser l'outil informatique pour un projet de documentation, recherche sur différents thèmes
- développer la créativité artistique sous forme de dessins, peintures, croquis de scènes impliquant des personnes "jouant" la Capoeira
- préparer un spectacle de fin d'année mettant toutes les activités possible dans un projet commun basé sur le vivre ensemble

Apprentissage technique

Généralités

On peut regrouper les techniques en 4 grands thèmes : déplacements, acrobaties, défenses et attaques.

Pour ma part je les enseigne dans cet ordre afin de favoriser l'évolution spatiale de l'enfant, et il me semble important de faire comprendre que l'attaque n'est pas seule à compter : 1 attaque = 1 question, il faut donc y associer une esquive/défense = 1 réponse.

1. Les déplacements qui servent à évoluer dans l'espace

- "**ginga**" : déplacement dansé de base de la Capoeira
- simples : pas chassé de côté "passada"
- avec rotation "pivot", tourner sur soi "giro"

2. Les attaques qui sont majoritairement des coups de pieds
 - coups de pieds **directs** : de face "benção", de côté "esporão", circulaire "martelo"
 - coups de pieds **rotatifs** : en demi-lune "meia-lua de frente / de compasso" et "chapeu de couro", avec pivot "queixada", ou retourné "armada".
 - coups de pieds **sautés**

3. Les défenses dont certaines servent de contre-attaque :
 - **esquives** : de face "corcorinha", de côté "esquiva de lado", en mouvement "rolê"
 - **contre-attaques** : crochetage "negativa", ou fauchage "rasteira"

4. les acrobaties (pouvant servir d'esquive ou de déplacement)
 - simples : la roue "au", avec une seule main ou sans les mains
 - avec équilibre
 - avec appui au sol (dont certaines se retrouvent en hip-hop)

Apprentissage

A noter que les exercices proposés sont utilisables pour chaque cycle. Ce qui change est la difficulté des techniques de base (cf planches en annexe) utilisées et les facultés que l'on souhaite développer avec l'enfant (cf fiche récapitulative en annexe)

- Toute séance commence et se termine par le salut collectif
 - > pieds joints, main droite sur le coeur, on se tient bien droit
 - > on se penche au signal, puis on se redresse en levant la main
 - > on s'exclame "Salut !" avant d'applaudir la communauté

- Puis se poursuit une partie dynamique quelque soit le cycle incluant :
 - > déplacements (pas chassé, tour sur soi)
 - > les animaux (araignée, lézard, éléphant)
 - > esquives et acrobaties (au signal, les enfants descendent en esquives au sol)

- Puis un travail plus spécifique s'en suit tout seul, par deux ou en collectif, les mêmes exercices sont utilisables pour tout les cycles.
Seul la façon de les appréhender et le but recherché peut changer

-> **évolution dans l'espace** avec toutes les techniques à disposition en individuel de manière graduelle et progressive :

- ginga sur place en s'orientant vers un camarade
- on ajoute les déplacements pour investir l'espace de la salle
- on ajoute les acrobaties
- on ajoute des coups de pieds
- on ajoute les esquives quand on voit un camarade nous attaquer dans notre direction

Important : Créer sa bulle (sa ronde) autour de soi pour ne pas qu'il y ait de touche avec un camarade, prendre et laisser suffisamment d'espace.

-> **Exercice du "totem"** : deux par deux

Un enfant est immobile ou en ginga.

L'autre fait le tour de lui en utilisant successivement :

- des déplacements (développe la circularité pour rester à même distance)
- des attaques (à distance pour ne pas toucher le camarade)
- des acrobaties

-> **Expression dans la "roda"**

Former une ronde et taper des mains sur le rythme : 1, 2, 3

Chacun son tour dans le sens des aiguilles d'une montre, ceux qui veulent s'exprimer dans la ronde sont invités à le faire sous l'impulsion de l'énergie collective

- tout seul : toujours en regardant les camarade formant la ronde

- deux par deux en jeu de rôle :

seulement en déplacements, attaquant/défenseur, attaques à distance
seulement, jeu libre, etc...

Important : Garder le rythme en permanence et se taper dans la main au début et la fin du "jeu"

Techniques basiques

Les cycles sont données à titre indicatif pour chaque technique.

- **"Ginga"** : "Marche" de la Capoeira, elle assure un mouvement rythmique permanent. Elle est le fondement de la discipline, d'elle partent toutes les autres techniques.

1/ En position jambe gauche derrière en appui sur le bol du pied et jambe avant droite fléchie. Les bras viennent équilibrer, le droit en protection, le gauche sur le côté.

Veiller à essayer de maintenir le buste et le bassin de face.

2/ On ramène la jambe arrière au centre ainsi que les deux bras.

3/ On alterne les bras en reculant la jambe droite.

On dessine ainsi avec les pieds les 4 coins d'un carré.

Toutes les techniques qui suivent démarrent de la position de ginga en 1/

-> C1-C2-C3

- **"Pivot"** : Feinte et déplacement à la fois.
 - 2/ Le pied avant droit suivi du corps pivote vers la gauche, le bras droit en protection.
 - 3/ On pivote sur le pied avant pour revenir au centre
 - 4/ On termine dans la position de ginga de l'autre côté-> C2-C3
- **Rolê** : mouvement qui permet de se relever sans effort en roulant sur le côté
 - 2/ On fléchit sur la jambe arrière jusqu'à s'appuyer sur la main le long du corps
 - 3/ On tourne du côté de la jambe étendue en posant la main en protection
 - 4/ On termine en position de ginga de l'autre côté en terminant de tourner-> C2-C3

- **Au** : Roue de la Capoeira plus simple qu'en gymnastique
 - 2/ la jambe arrière va sur le côté gauche puis on pose la main du même côté au sol
 - 3/ on pose la 2ème main puis on lance les jambes l'une après l'autre en regardant devant
 - 4/ retour en position de ginga
 -> (C1 ?)C2-C3
- **Corcorinha** : esquive de base pouvant utiliser l'image du singe pour être effectuée
 - 2/ on avance les deux pieds sur la même ligne et on alterne les bras
 - 3/ le corps descend avec les talons qui restent au sol et les jambes écartées en fonction de la souplesse
 -> C1-C2-C3
- **Esquiva de lado** : esquive de côté, le corps suivant le sens du coup de pied
 - 2/ on s'arrête au milieu, les bras en protection
 - 3/ on fléchit la jambe gauche pour s'appuyer sur la main du même côté
 -> C2-C3
- **Meia lua de frente** : coup de pied en "demi-lune"
 - 2/ on passe par le milieu
 - 3/ on lance la jambe opposée qui dessine un cercle de l'extérieur vers l'intérieur
 - 4/ on repose au milieu avant de retourner dans la ginga
 -> C1-C2-C3
- **Benção** : coup de pied "piston", on cherche à pousser
 - 2/ on monte le genoux de la jambe arrière
 - 3/ on pousse en gardant les bras au corps pour équilibrer
 Veiller à bien déplier puis replier la jambe avant de reposer
 -> C2-C3
- **Queixada** : coup de pied avec pivot
 - 2/ on décale le pied avant pour se retrouver de côté

- 3/ le pied arrière vient croiser derrière le pied avant
 - 4/ on laisse partir la jambe avant pour dessiner un cercle de l'intérieur vers l'extérieur
 - 5/ on repose le pied derrière pour revenir de face
- > C2-C3

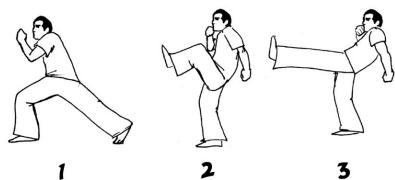
- **Armada** : coup de pied retourné

- 2/ on tourne dans le sens (ex : gauche) du côté de la jambe arrière (ex : gauche), les pieds restant à la même position ou presque
 - 3/ la jambe arrière dessine un cercle de l'intérieur vers l'extérieur
 - 4/ on repose la jambe derrière
- > C3

ANNEXES

PLANCHES TECHNIQUES

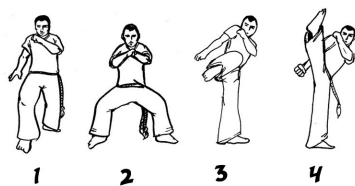
BENÇÃO



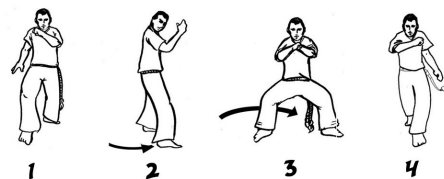
GINGA



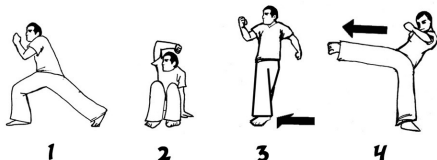
MARTELO



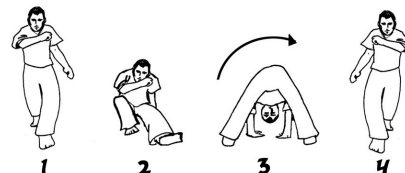
PIVOT



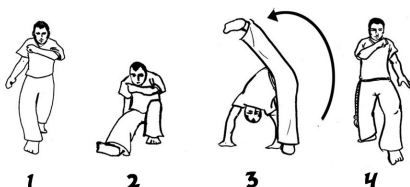
ESPORÃO



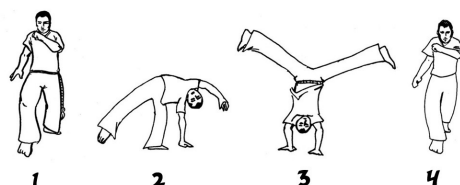
ROLÊ



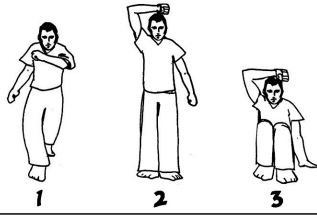
CHAPEU DE COURO



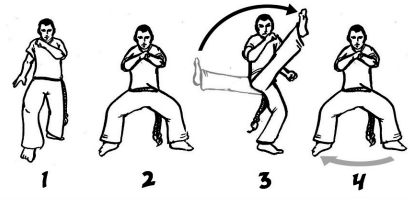
AÚ



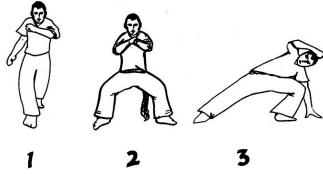
CORCORINHA



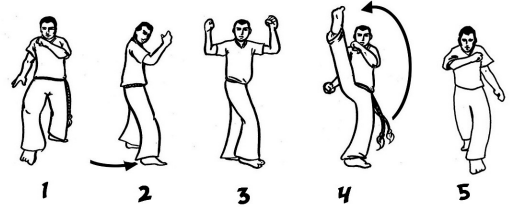
MEIA LUA DE FRENTE



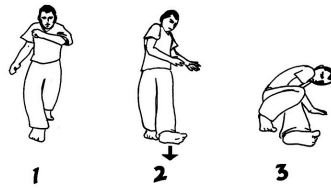
ESQUIVA DE LADO



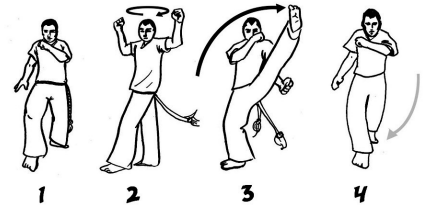
QUEXADA



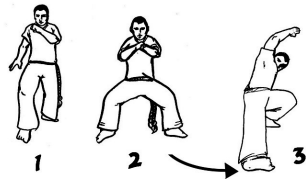
NEGATIVA



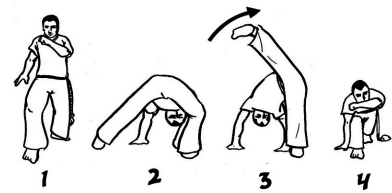
ARMADA



RASTEIRA



MEIA LUA DE COMPASSO



FICHE RÉCAPITULATIVE

Outil de développement :

- Capoeira = art martial "dansé" et rythmé au son des instruments, des chants plutôt dans son aspect martial (technique)
- Aspects différents : martial, acrobatique, instrumental, vocal, linguistique

Points clé / Valeurs à transmettre :

- vivre ensemble = notion de groupe et coopération ;
- "jouer" l'art martial et non pas "se battre" ;
- trouver son rythme propre ;
- coordonner le corps et les sens dans le mouvement

Niveaux d'apprentissage à distinguer :

- Découverte technique (équilibre et motricité)
- Répétition (précision et endurance)
- Perfectionnement (fluidité et vitesse)

Finalité :

- "Jouer" la capoeira dans une ronde pour laisser l'enfant s'exprimer avec son corps et lui permettre de développer son appareil psycho-moteur ainsi qu'augmenter sa confiance en lui.

Public concerné :

- enfants sur 3 cycles d'apprentissages (3 à 10ans)

Objectif par cycle :

Cycle 1 (3-5 ans) : développement du rythme, de la motricité et tonicité corporelle

→ éveil du corps et des sens

Cycle 2 (5-8 ans) : développement de la structure et de la technicité des mouvements, ainsi que de comprendre le "jouer ensemble" à travers la capoeira

→ contrôle du corps et des sens

Cycle 3 (8-10 ans) : créativité par l'élaboration d'enchaînements de mouvements en suivant un rythme et entretien d'une énergie de groupe

→ jouer avec son corps et donner du sens

Exercices évolutifs = progression "technique"

→ Exercer le corps avec les "animaux" pour développer l'appareil ostéo-musculaire et les appuis spécifiques à la capoeira

→ la "ginga" = la marche de la capoeira qui est la base et donne le rythme

→ se relever avec la "rôle" = passer du sol à la posture debout

→ déplacements en capoeira = évoluer dans l'espace

→ esquiver/se protéger avec la "corcorinha" = réponse

→ coups de pieds de base = question sans toucher le partenaire

→ "jouer dans la"roda" = moment de partage et d'expression dans une ronde

→ rythme collectif = taper dans les mains en 3 temps "um, dois, trêês"

Variations et évolutions possibles en fonction du cycle et de l'éveil de l'enfant :

→ à deux, mains en contact / sans contact

→ ensemble, en individuel

→ avec / sans "ginga"

→ déplacements linéaires / circulaires

→ dans la ronde seul ou à deux