

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Ensemble, vivons l'éducation physique* »

Collaboration - Coopération

10 et 11 septembre 2019

Atelier 5

Capoeira

Collaboration et confrontation, pour comprendre l'essence du jeu

Formateur : Andy Auer

Bref descriptif

La capoeira est un art martial brésilien acrobatique inventé par les esclaves africains déportés au Brésil au 16ème siècle. Originellement transformée en danse afin d'échapper à l'oppression des colons, la capoeira possède un aspect martial fonctionnel et un autre aspect collaboratif basé sur l'harmonie des mouvements. L'idée de cet atelier est de parcourir divers aspects composant la capoeira, à travers les thèmes de collaboration et de confrontation. Les thèmes seront abordés selon ces deux points de vue afin de comprendre la richesse et la dualité du jeu de capoeira.

Thèmes abordés pendant l'atelier : attaque et défense, acrobaties, rythme.

Les exercices de l'atelier seront utilisables pour des élèves du primaire au secondaire 2

Capoeira, coopération, collaboration et confrontation pour comprendre l'essence du jeu

Histoire et contexte

La capoeira est un art martial brésilien, né au 16^{ème} siècle dans les alentours de Salvador de Bahia.

Lutte issue de la survie des noirs dans les quartiers d'esclaves (Quilombos), la capoeira est un moteur de libération du peuple noir et elle deviendra plus tard un outil de mercenaires au service du gouvernement.

Longtemps prohibée et discriminée, elle trouve ses crédits grâce au travail de Manoel dos Reis Machado, Mestre Bimba qui, malgré les interdictions gouvernementales du début du XX^{ème} siècle, institutionnalisera la capoeira en ouvrant la première académie de capoeira, au Pelourinho, à Salvador de Bahia.

Reconnue sport national brésilien, fin du XX^{ème} siècle, puis patrimoine immatériel du peuple brésilien au dans les années 2000, la capoeira se revendique maintenant le moyen le plus important de divulgation de la langue portugaise dans le monde.

Atelier journées cantonales EPH

L'idée générale de l'atelier destiné au MEP du canton, sera de comprendre les bases de la capoeira: déplacements, attaques, défenses, les acrobaties et le rythme.

Nous utiliserons ensuite ces bases pour illustrer les concepts de collaboration et de coopération, tout en gardant à l'esprit la partie martiale de cet art: la confrontation.

En effet, la capoeira est une activité de groupe, et chaque membre du groupe à son rôle à jouer. La répétition de mouvement peut se travailler seule, mais l'essence de la capoeira est le groupe.

Coopération

- Attaques de base - défenses de base
- Déplacements: coordonner la ginga, l'arrêt, la reprise, le changement de tempo
- Acrobaties de base - aide d'un partenaire, qui fait quoi? Développer des bases solides par deux
- Rythme de base de la capoeira - bouche (berimbau, atabaque, pandeiro), mains.

Collaboration

- Attaque - défenses: résoudre le problème de la « ginga contraire ». Esquiver du double mouvement de queixada, organiser une séquence d'attaques et défenses consécutives stable.
- Déplacements: utiliser les déplacements pour esquiver des attaques.
- Acrobaties: faire la roue par deux, regard, timing, direction (ensemble ou inverse). Échange d'acrobaties: qui sait faire quoi?
- Organiser une roda par groupe de 6, avec instruments (vocaux), jeux physique, et rythme (mains)

Confrontation

- Attaques - défenses: principes de surprise et de feinte.
- Déplacements: utiliser les déplacements pour embrouiller l'adversaire: jeu toucher dans le dos, arracher un sautoir.
- Acrobaties: concours d'acrobatie libre, concours de bananeira.
- Roda: de l'expérience individuelle à l'expérience collective, le jugement des autres, l'ambiance, l'énergie, les rires.

Conclusion

Discussion et retours des participants

www.capoeira-morges.ch

A. AUER