

Livret d'accueil

« Les débutants d'aujourd'hui sont les enseignants de demain »

Mestre Marcelo Brandão



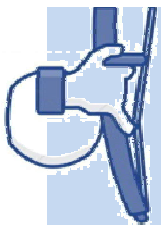
Mestre Marcelo BRANDÃO

Fondateur du Grupo Cultura Capoeira

Siège : 16 rue de Normandie, 53410 - Bourgon - FRANCE

Téléphones : 06 70 32 46 66 ou 06 52 23 76 97

E-mail : marcelo@grupoculturacapoeira.com



Pour être au courant de tous les événements, communiquer entre vous et avec nous !

www.facebook.com/grupoculturacapoeira

et mettez un j'aime « Grupo Cultura Capoeira : La Page »

Site : www.grupoculturacapoeira.com

Présentation de la CAPOEIRA



La capoeira est un jeu athlétique, artistique de combat créé par des esclaves Africains au Brésil. Elle est reconnue bien culturel à l'IPHAN (Institut du Patrimoine Historique et Artistique National) et décrite ainsi dans cette institution : « La capoeira est une manifestation culturelle présente aujourd'hui sur tout le territoire brésilien et dans plus de 150 pays, avec des variantes régionales et locales créées à partir de ses modalités plus connues : la Capoeira *Angola* et la Capoeira *Regional*. »

La Capoeira est une arme importante contre la violence sous toutes ses formes en collaborant directement à la construction de notre intelligence. Elle transmet à ses pratiquants des valeurs importantes comme : la patience, le respect sous toutes ses formes, la canalisation de notre énergie et la transformation de notre énergie afin de mieux vivre

en société, la compréhension et l'acceptation de nos limites comme quelque chose de normal, positif de manière à nous aider à aller à notre rythme, toujours plus loin.

Le trinôme Art, Sport et Combat décrit les principales subdivisions pédagogiques de notre système, c'est le travail que nous espérons transmettre à nos élèves.

- L'Art est une allusion aux instruments de musique, aux chants, à l'apprentissage du Portugais, à la participation aux démonstrations (important pour le contact du public), etc.
- Le Sport fait référence à la condition physique que l'on doit acquérir pour exécuter les mouvements de Capoeira dans plusieurs formes de jeu.
- Le Combat est une allusion à la martialité de la Capoeira, un facteur évident que l'on doit acquérir avec le temps et apprendre à maîtriser.

Aujourd'hui le Grupo Cultura Capoeira propose ses cours de Capoeira dans de nombreuses villes de l'Ouest à ses nombreux adhérents appartenant à plusieurs tranches d'âges.

Présentation Grupo Cul tura capoeira

Le Grupo Cultura Capoeira a été créé le 1er Avril 2001 par Marcelo Brandão de Macedo (Gradé Mestre de Capoeira). Mestre Marcelo Brandão et ses élèves ont déjà représenté notre groupe avec la participation dans diverses manifestations :

- D'ordre éducatif et sportif, stages d'initiation à la capoeira dans diverses villes :
 - Etablissements scolaires (Ecoles, Collèges, Lycées et Universités),
 - Centres de loisir,
 - Maison d'arrêt de Rennes, Laval, Le Mans, et de ultra-haute sécurité de Condé-sur-Sarthe.
 - Ecole de la deuxième chance - Craon,
 - CER – (Centre éducatif renforcé) – Soulgé-sur-Ouette.
- D'ordre Culturel, Social et humanitaire, démonstrations et spectacles dans diverses villes de France :
 - Restos du cœur,
 - Journée handisport,
 - Virade de l'espoir,
 - Téléthon,
 - Foire internationale - Rennes,
 - Foire-expo - Laval,
 - Cérémonie d'ouverture des Jeux Equestres Mondiaux – Caen
 - Centre Pénitentiaire de Condé-sur-Sarthe (61)
 - Festival de la BD - Laval,
 - Festival lézard nomade - Mayenne,
 - Diverses fêtes de la musique,
 - Forums jeunes - Le Mans,
 - Festival terre et paix - Fougères,
 - Festival les vaches au gallo – St Hilaire du Harcouet., etc...
- D'ordre publicitaire démonstrations et spectacles dans diverses villes de France :
 - La marque BRAHMA, boisson brésilienne, à Laval, Mayenne, Le Mans, La Rochelle, Rennes et Vannes,
 - 24H Camions – Le Mans,
 - Pendant les intervalles du match professionnel MSB équipe basketball – Le Mans.
 - Dans le carré VIP fin du match professionnel de football MUC72 – Le Mans



Tous ses événements ont pour objectif l'entretien culturel et sportif dans une pratique fréquente sociale et humanitaire de nos élèves aussi que la diffusion publicitaire de notre activité afin de collaborer au développement et à la structuration de la Capoeira en France.

Présentation de Mestre Marcelo Brandão

Marcelo Brandão de Macedo est né dans la ville de Montes Claros dans l'Etat du Minas Gerais au Brésil. À l'âge de 4 ans, il déménage à Santana, ville de l'état de Bahia, et c'est là bas, en 1986 qu'il commence à s'entraîner au Kung-fu. Il n'avait pas de maître, mais il avait une grande volonté d'apprendre le combat (pour se défendre).

En 1992, il part de Santana pour rejoindre la capitale du Brésil, Brasília, pour commencer à étudier l'agriculture en tant qu'interne au Lycée Agricole. Parallèlement au lycée, Mestre Zulu (qui était professeur de chimie dans cet établissement) enseignait la Capoeira. Marcelo participa à un de ces entraînements et sa vision des arts martiaux se transforma immédiatement. Il s'inscrit aux cours de Capoeira avec Maître Zulu.

En 1994, il a son BAC en agriculture et il doit changer de ville, mais il continue à s'entraîner 8 heures par jours mais cette fois-ci avec son ami Edson de Jesus (Corvo) et son frère Cristiano Brandão de Macedo. Il participe pendant cette période à divers championnats de kung-fu et se classe champion régional de sa catégorie pendant 5 années consécutives ainsi que vice champion brésilien en 1994.

En 1996, Il commence à travailler dans la base aérienne de Brasília (BABR). Cette année là, il est invité par ses supérieurs hiérarchiques à créer un groupe d'entraînement pour leur enseigner des techniques de combat.

Le 16 Août 2000, il arrive en France pour commencer une quête de transformations et de construction très importante dans sa vie. Travail, langue, alimentation : diverses et petites furent les barrières naturelles qu'il a dû surmonter. Puis, l'esprit de solidarité de tous ceux qu'il rencontrait sur son chemin fut plus fort et l'a aidé à surmonter toutes ces barrières. Dès le début, il voulait créer un groupe de Capoeira différent :



« **Cultura Capoeira** » était le nom qu'il avait choisi pour identifier notre Groupe de Capoeira, tout comme notre système pédagogique. La fondation du Grupo Cultura Capoeira a comme événement initial la création de l'Association Culture Capoeira le 28 mai 2001 à Landéan, dans le département d'Ille-et-Vilaine, en France.

Le 03 Février 2002, dans la ville de Landéan, il organise le 1^{er} Batizado du Grupo Cultura Capoeira, qui compte avec la participation de 24 élèves. Le 17 Avril 2005, à l'occasion du 4^{ème} Batizado, Mestre Zulu forme Marcelo Contramestre de Capoeira. Cette année fut également marquée par la réalisation du Projet « le rêve des enfants de Santana », qui consiste à amener 7 jeunes Français au Brésil et à collaborer à la construction d'un Centre Social sur place.

Il est formé Mestre Edificateur de Capoeira le 19 Avril 2009 par Mestre Zulu et parrainé par Mestre Luis Renato.

Présentation de Mestre Zulu



Antonio Batista Pinto Zulu, est né le 09 mai 1945 à Unaí, dans l'Etat du Minas Gerais. Il part de sa ville d'origine en juin 1957 pour habiter dans la capitale du Brésil, Brasília, où il a commencé à apprendre la Capoeira; Professeur de Chimie, Post-Gradué en Pédagogie et Méthodologie d'enseignement supérieur, autodidacte, chercheur et maître de Capoeira, il introduit la capoeira dans le programme des écoles publiques au Brésil. Fondateur du Grupo Beribazu et du Centro Ideário de Capoeira, auteur de dix-neufs livres publiés, Mestre Zulu contribue beaucoup au développement de la Capoeira. En tant que Mestre de Marcelo et parrain de notre Grupo, il a régulièrement l'occasion de voir notre évolution à chacun de ses voyages. Il a gradué Marcelo Mestre en Avril 2009. Il vient régulièrement depuis avril 2004 pour nous transmettre des aspects importants de la Capoeira Arte-Luta avec Marlucia, son épouse, toujours présente à ses côtés et toujours là pour nous aider et nous accompagner.

PRESENTATION MONITORES DO GRUPO CULTURA CAPOEIRA

MONITOR AURELIEN BATIER : C'est lors d'une excursion à Paris que j'ai vu pour la première fois une ronde de capoeira. J'ai été impressionné par la maîtrise du corps et de l'espace dont faisaient preuve les pratiquants tout cela avec un esprit combatif alliant la symbiose et l'harmonie. A cette période, je m'entraînais déjà à un autre art martial "le Vovinam Viet Vo Dao" mais la capoeira m'a fortement attiré. Lors de mes études à Angers, j'ai commencé à pratiquer la capoeira avec Mestre Carlos du groupe San Cipriano durant deux années.



En 2002, je suis revenu dans mon département natal pour travailler, et avec l'accord de Mestre Carlos, j'ai continué à pratiquer la capoeira au sein du groupe Cultura Capoeira avec Mestre Marcelo. En 2007, j'ai obtenu la corde de stagiaire (6ème Corde verte et jaune) puis celle de moniteur (7ème Corde jaune) en 2009. Outre, les nombreux échanges dans divers domaines (capoeira, culturel, sportif, etc...) et avec une multitude de personnes très différentes, que m'a permis d'avoir de cette discipline ? Elle m'a principalement confronté à mes limites. Certaines ont été dépassées, d'autres sont toujours présentes mais elles me permettent de mieux comprendre les personnes que je rencontre afin de progresser ensemble.

CONTACT : 09.66.03.14.45 – zen@grupoculturacapoeira.com

MONITOR CHRISTOPHE POIRIER : Né en 1985 à Mayenne, j'ai débuté la Capoeira à Villaines la Juhel entre amis avec Monitor Jérémie en 2001. L'année suivante j'ai commencé ma formation au sein du Grupo Cultura Capoeira avec Mestre Marcelo à Villaines et en parallèle j'ai fait 3 ans dans l'armée, engagé en tant que démineur et artificier d'explosif en compagnie de combat. J'ai pu pendant toutes ces années progresser dans mon apprentissage de notre art martial. J'ai eu l'honneur de visiter des Grupos de capoeira au Brésil et en Europe, et de participer également à des championnats et des évènements officiels. En 2009 j'ai passé mon diplôme d'Educateur Sportif à Rennes et de sauveteur Aquatique à Laval et fut gradé Monitor du Grupo Cultura Capoeira. En 2010 j'ai créé l'association Culture Brésil-Mayenne mais toujours appliquée au Grupo Cultura Capoeira. Depuis Septembre 2011, j'enseigne à Mayenne en parallèle à ma formation auprès de Marcelo. Pour cette nouvelle année, je vous souhaite une bonne coordination entre le travail, la famille et notre



passion : la Capoeira. Cette année deux nouveautés : le championnat interne qui va être d'une grande richesse pour chacun et c'est pour cela que je considère que chaque participant sera déjà gagnant... Axé camaradas !!

CONTACT : 06.23.20.79.49 - christophe@grupoculturacapoeira.com

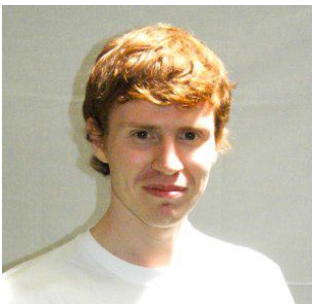
MONITOR JEREMY LETARD : Né le 24 mai 1981 à Alençon (61), j'ai grandi en Mayenne. A l'âge de 8 ans, je me passionne pour les arts martiaux et commence à m'entraîner seul. A 17 ans, je découvre la Capoeira dans les médias et commence à m'y intéresser en m'entraînant seul. A l'époque, les cours de Capoeira n'étaient pas aussi accessibles qu'aujourd'hui... Je fais une démonstration au gala de danse de Villaines-la-Juhel où je rencontre Christophe Poirier (moniteur du GCC à ce jour) qui me demande de l'initier et j'ai aussi fait d'autres rencontres toutes aussi importantes avant et après lui. En Décembre 2001, je fais la connaissance de Professor Marcelo par une de ses élèves (Mestre Marcelo Brandão du GCC à ce jour). La philosophie et la pédagogie de Marcelo me convient complètement. Premier cours par Marcelo à Villaines-la-Juhel en février 2002 et participation au premier Batizado du GCC à Landéan. A cause de diverses blessures et opérations aux genoux (du à une mal formation de naissance), j'ai vécu beaucoup de moments d'irrégularités dans mes



entraînements. En 2008, je m'installe au Mans et passe mon grade de moniteur en 2009. Mon Mestre m'invite à vivre des expériences, comme l'accompagner à des initiations dans des maisons d'arrêt et à dans un centre éducatif renforcé. En septembre 2010, nous devenons la 15ème section des J.S. Allonnes, présidée par Jean-Claude Guillois qui nous donnent l'opportunité de participer à des projets socioculturels et sportifs tel que "Sports adaptés" pour des handicapés. Depuis Septembre 2013, j'ai un travail d'enseignement sous la coordination de Mestre Marcelo Brandão à Coulaines Nous ne pouvons pas ressentir ce que les esclaves ont vécu pour que la Capoeira soit ainsi. Ce quelle représente pour moi aujourd'hui ...? Une histoire d'amitiés, de partage et de découvertes, qui se succède, qui évolue, dans les joies et les peines...

CONTACT : 06.70.94.98.96 – jeremy@grupoculturacapoeira.com

MONITOR LUC BOULENGER : Mon envie de pratiquer la Capoeira est venue suite à une rencontre avec un ami. Je l'ai vu faire beaucoup d'acrobaties impressionnantes et il a réussi à me donner l'envie d'essayer aussi. Et j'ai pu rencontrer le groupe peu de temps après avec pour seul objectif l'apprentissage des acrobaties. Mais j'ai été très vite surpris par l'ampleur de la discipline avec les différents types de mouvements, l'association avec la musique et les chants et par la richesse culturelle. Mon premier objectif s'est transformé petit à petit afin de profiter un maximum de chaque partie que nous offre la Capoeira et reste omniprésent chaque jour à présent. Déjà depuis 2003 que je pratique, une rencontre qui me donna beaucoup d'opportunités, d'échanges, de rencontres, etc... Et qui est loin d'être arriver à terme. Une nouvelle étape de franchie dans la Capoeira ne signifie pas que tout est fini, au contraire c'est un nouveau chemin d'apprentissage qui s'ouvre à nous. Quelque soit notre

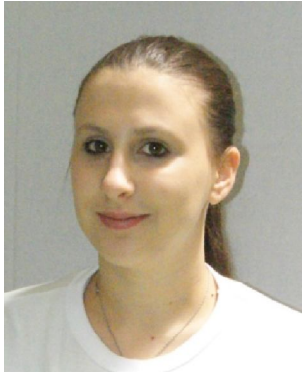


expérience, on est toujours capable d'apprendre d'un point de vue aussi bien physique qu'intellectuel. La richesse donnée par notre discipline nous réserve toujours des surprises. Tâchons de la saisir pour avancer et la partager dès que possible avec tout le monde. N'oublions pas de tirer avantage de nos erreurs, elles font parties intégrantes de nos futurs gains. Au plaisir de jouer dans la roda avec chacun d'entre vous !

CONTACT : luc@grupoculturacapoeira.com

PRESENTATION MONITORES DO GRUPO CULTURA CAPOEIRA

Monitora CAROLINE BERTEAU : J'ai commencé la Capoeira à Villaines-la-Juhel en 2003 à l'âge de 13 ans. J'en avais déjà entendu parler



auparavant par le biais de mon frère qui avait acheté une VHS de Capoeira, l'idée de mélanger danse et combat me plaisait déjà mais ça me semblait inaccessible et elle n'était que très peu répandue à l'époque. Mon premier cours fut une révélation : c'était ça que je voulais faire ! Tout ce que j'aimais dans la vie je l'ai retrouvé dans cet art : la danse, les arts-martiaux, la musique, le chant, etc... Au début, j'aimais cette idée de faire du sport un peu sans m'en rendre compte, emporté par le rythme. Ensuite j'ai trouvé beaucoup plus : une culture, une langue, la joie, les échanges avec tout type de gens formidables autour d'une même passion, et un objectif pour ma vie. J'ai appris et apprends encore énormément à maîtriser mon corps, à être musicienne, chanteuse, à enseigner, animer, organiser des projets, des spectacles, à parler le portugais, à m'imprégner de la culture brésilienne sous toutes ses formes... j'espère apprendre encore bien plus avec les années. Mon Mestre Marcelo Brandão à une façon d'aborder l'enseignement de la Capoeira Arte-Luta qui m'inspire beaucoup, il m'a énormément guidé et c'est grâce à lui et à mes collègues d'entraînement, mes amis, que je suis aussi passionnée et que j'en suis là

aujourd'hui. J'ai eu l'énorme chance de côtoyer Mestre Zulu, le fondateur de notre Capoeira Arte-Luta et Mestre de Marcelo, dont l'érudition et la bienveillance m'ont beaucoup influencé. Je me plais de plus en plus à transmettre ma passion à d'autres, en espérant quelle leur apporte un jour autant qu'elle m'apporte, ou ne serai-ce qu'un bon moment le temps d'une initiation. On se construit et apprenons beaucoup en enseignant, j'ai envie d'accumuler un maximum d'expérience et, accompagnée par mon Maître, de faire de ma passion mon métiers.

CONTACT : 06.70.32.46.66 - pitchula@grupoculturacapoeira.com

Monitora FLORIANE BLANDEAU : J'enseignais le Français Langue Etrangère à deux élèves brésiliens, des séances d'initiation à la Capoeira leur



ont été proposées et j'en ai profité pour en bénéficier aussi. Le côté artistique (les chants et les instruments) m'a tout de suite attiré et la pratique d'une activité sportive pour moi était hyper importante pour mon bien-être physique et mental. Je pratique la Capoeira depuis 2003 et elle m'apporte tellement de choses. Tout n'est pas toujours facile, comme dans la vie, il y a des hauts et des bas, des changements de rythme, c'est pour moi une éternelle quête et c'est ce qui me motive à continuer parce qu'on n'en a jamais fini d'apprendre ! Je suis tellement heureuse d'avoir eu l'honneur de rencontrer les « grands » dans la Capoeira que je continue mon chemin pour apprendre toujours plus et m'amuser. J'ai vraiment le sentiment que la Capoeira est toujours là, proche de moi, sans que je puisse la pratiquer physiquement, mais beaucoup de choses me rapprochent d'elle et me permettent de rester connectée : la musique, les chants, les vidéos, les livres, les jeux que je regarde ou les entraînements, les

temps de parole échangés. J'essaie de me laisser porter par tous ces sens mis en éveil, l'aspect physique n'est donc pas le seul intérêt ! et tout le reste est essentiel. Prendre du recul ou bien faire une pause, pour des raisons x ou y, dans la pratique physique de la Capoeira permet sûrement de mieux se retrouver et de repartir sur de bonnes bases. C'est revenir aux origines et comprendre un peu mieux par où on est passé et de se dire que « tout seul, on n'est rien ! ». On aura toujours besoin les uns des autres pour progresser ! « Il ne faut pas regarder le chemin à parcourir » (dixit Mestre Marcelo) : c'est vrai ! C'est vital de savoir d'où l'on vient, d'observer et d'écouter le présent pour mieux appréhender le futur. La capoeira représente pour moi tant de choses indicibles. Elle m'accompagne simplement dans la vie. C'est à la fois une recherche artistique et culturelle, un élan vital et une énergie partagée. Tout reste à faire ! Rien n'est définitif ! Eeah ! Viva Capoeira !

CONTACT : 06.75.51.42.42 - floriane@grupoculturacapoeira.com

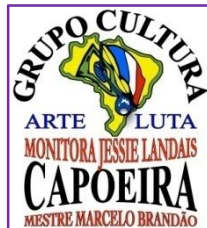
Monitora JESSIE LANDAIS : J'ai découvert la Capoeira alors que j'accompagnais mon petit frère à son premier cours au CMA à



Laval en 2004. J'ai participé avec lui à l'initiation qui était donné par, aujourd'hui, Monitor Christophe et à la fin de la séance je savais que je serai présente au cours d'après. Aujourd'hui mon frère a arrêté et je suis toujours là. Je pratique la capoeira mais je n'ai pas vu les années passer. Chaque année est différente et aucun des cours ne se ressemblent. La Capoeira me fait grandir et m'enrichie tous les ans un peu plus. Elle me permet de faire de nombreuses rencontres et d'évoluer mentalement et physiquement.

Aujourd'hui je pense que la Capoeira fait partie à part entière de mon identité et je remercie le Grupo Cultura Capoeira, mes camarades d'entraînement et mon Mestre pour cette opportunité qu'ils me donnent.

CONTACT : 06.72.40.19.07 - landais.jessie@live.fr



La Graduation dans le Grupo Cultural Capoeira

Ce texte est écrit afin de mieux faire comprendre à mes élèves la graduation dans le Grupo Cultural Capoeira (GCC). Quand j'ai commencé la pratique de la Capoeira, j'ai pratiqué à une fréquence de 8 heures par jour. J'étais interne dans le Lycée Agricole de Brasilia. J'ai vite appris à faire des choix dans ma vie, dans ma formation éducative afin de me préparer à la vie professionnelle active et aux sports de combat afin de m'aider à construire et forger ma personnalité. Ce choix ne peut pas être imposé à mes élèves. Beaucoup viennent juste afin de passer un bon moment et transpirer un peu. J'ai toujours demandé à mes élèves de prendre conscience de certains aspects afin de passer plus sereinement les graduations dans la Capoeira. Initialement il faut établir l'ordre des priorités dans sa vie afin de mieux comprendre où la Capoeira se place. Exemple : Ma vie religieuse, ma vie familiale, ma vie professionnelle, une activité pour mon loisir, etc. Si on part de ce principe, il devient plus simple de se préparer. J'ai commencé à pratiquer pour m'amuser un peu sans contrainte, sans obligation, sans responsabilité, sans engagement plus grand de ma part. Dans le Grupo Beribazu, tout était très organisé, beaucoup d'enseignants, beaucoup d'élèves et je m'entraînais sans savoir vraiment où aller. La plus grande partie des camarades qui s'entraînaient avec moi ont déjà arrêté la pratique de la Capoeira. Dommage, mais c'est comme ça. De ma part en arrivant en France en 2001 j'ai dû faire un autre choix : arrivé ici Professeur de Kung-Fu et de Capoeira, pour moi c'était évident de choisir une des deux disciplines, enseigner le Kung-Fu ou la Capoeira. La Capoeira m'approchait de ma culture, de la culture de mon pays et vite j'ai décidé de suivre cette vocation. Cette vocation, je ne suis pas né avec et elle ne m'était pas imposée, elle est née de la nécessité de m'approcher de moi-même, de mieux me connaître, de m'approcher de ma culture, de m'ouvrir vers d'autres personnes et d'autres cultures. Le temps me fait prendre conscience de l'importance de la Capoeira dans ma vie, de toute la multiplicité d'outils proposés par la Capoeira et qui m'aident à mieux vivre. Mais le vécu (*vivência*) et le temps sont indispensables afin de vivre, comprendre et profiter au mieux de ces outils. Pour cet aspect, le **temps d'entraînement** est le critère qui déclenche le début du **processus d'évaluation** d'un élève afin d'accéder à une autre graduation. Avant d'avoir ces critères l'élève doit faire une réflexion et répondre de lui-même à certaines questions.

Pourquoi pratiquer la Capoeira ?

Le trinôme Corps-Mental-Esprit nous aide à comprendre mieux certains bénéfices que la pratique de la Capoeira apporte à ses pratiquants :

- Santé du corps – comme activité physique, la Capoeira nous aide à prendre conscience et à développer certaines qualités physique comme la souplesse, la force musculaire, la résistance physique, l'agilité, etc. Les exercices aérobiques augmentent la fréquence cardiaque et brûle la mauvaise graisse, avec tous les bénéfices connus (prévention de problèmes cardiaques, de circulation, respiratoires et autres...). Les exercices anaérobiques aident au développement et à l'entretien musculaire, aussi avec des bénéfices connus (accélération de la reconstitution cellulaire, entretien des articulations, etc.).
- Santé mentale – entretien, développement et apprentissage de certaines fonctions de notre cerveau, concentration, maîtrise de l'espace (notre corps et le corps de notre partenaire ou adversaire dans l'espace), et du temps (tempo d'exécution des mouvements, temps d'action et de réaction dans ce langage non-verbal que représente le jeu de Capoeira). Eduquer le corps par la répétition des mouvements.
- Santé de l'Esprit – par le vécu et le partage dans les cours, les événements officiels et les activités apparentées, les élèves vivent pendant tous les entraînements certaines valeurs morales importantes dans notre vie : Le **respect** sous toutes ses formes ; La découverte **d'amitiés sincères** ; **L'humilité** afin d'apprendre mieux. La **tolérance** pour mieux vivre avec les uns et les autres. La **patience** d'attendre le bon moment. Le **courage** de continuer à avancer pendant les difficultés. La **sagesse** dans ses décisions. Le **partage** des ces valeurs et du savoir qui nous a été offert gracieusement par les Maîtres. La **transcendance** par la polyphonie, la musique nous aide à vivre mieux.

La Capoeira comme beaucoup d'Art Martiaux est une philosophie de vie qui aide ses pratiquants à devenir plus humain et à vivre mieux. Après une dure journée de travail avec un rythme professionnel chargé et de plus en plus dur, la Capoeira nous permet de canaliser et de manipuler cette énergie. La fatigue souvent physique et morale, laisse place au plaisir dans chaque entraînement. Moins stressé, plus tolérant, j'amène à la maison, avec mes amis ainsi qu'au travail, du bien-être et de la joie de vivre.

Ce sont certains bénéfices avérés que la Capoeira offre à ses pratiquants. Vous avez d'autres bénéfices et de bonnes raisons pour continuer à pratiquer la Capoeira régulièrement.

Pourquoi changer de grade ?

Le Maître (Mestre) pense ainsi : Le Mestre change le grade de ses élèves afin de trouver les vocations qui vont permettre de perdurer et écrire leur histoire dans le grand livre de la Capoeira, d'assurer la continuité d'un savoir reçu gracieusement à son tour par son Mestre.

L'élève doit se questionner sur les raisons qui l'ont amené à vouloir changer de grade. En connaissance de cause l'élève doit comprendre que se grader signifie avoir plus de responsabilités au sein d'un Grupo et certainement plus de sacrifices. Ces sacrifices peuvent nous aider à mieux comprendre le monde qui nous entoure et aussi apprendre à mieux nous connaître. Ces sacrifices peuvent nous aider à mieux vivre : la discipline, la régularité, la patience, le respect, le contrôle émotionnel, l'humilité, la confiance, le partage, le dépassement de soi sont certains mots qu'il faut faire vivre dans la Capoeira pendant chaque entraînement.

Quels sont les bons réflexes afin de changer de graduation dans les meilleures conditions ?

Certains élèves désirent trop (ambitieux), certains élèves pas assez (manque de confiance en soi), un équilibre doit être envisagé par l'élève et vérifié par l'enseignant. La confiance et le dialogue avec son enseignant sont deux choses nécessaires. Sans communication, il n'y a pas de transmission, et comme je l'ai déjà dit : la Capoeira est un cadeau offert de quelqu'un à quelqu'un d'autre. Les mouvements de Capoeira, on peut en apprendre par internet tout comme d'autres aspects comme la polyphonie et autres, mais tous les aspects philosophiques, la pratique joyeuse et le savoir historique sont des choses subtiles, pleines de controverses et ne sont pas souvent écrits dans les livres. C'est à cause de ces aspects et beaucoup d'autres que quelqu'un qui a beaucoup de qualités physiques ne va pas forcément être un bon pratiquant.

Une partie des enseignants ont un projet afin de faire évoluer leur structure d'enseignement, un projet pédagogique afin de mieux maîtriser le contenu transmis à leurs élèves et surtout avoir des élèves (pratiquant qui va s'acquitter d'une cotisation annuelle et pratiquer la Capoeira avec des objectifs personnels comme la préparation physique, l'apprentissage des instruments, etc) et des disciples (pratiquants qui vont comprendre et faire vivre les projets globaux déterminés par l'enseignant). Élève ou disciple, au tout début nous sommes tous élève de quelqu'un, et le temps et les expériences vécues avec les années nous amènent les épreuves qui nous servent à comprendre des choses et nous rapproche de notre enseignant. Dans tous les cas, divers sont les élèves qui vivent la graduation de manière individuelle, avec des objectifs personnels souvent difficiles à atteindre et assez distants de ce que propose votre enseignant, qui est la personne responsable de reconnaître en vous les acquis théoriques et pratiques et le mérite nécessaire au passage de chaque grade.

La graduation ne doit pas tourner à l'obsession. Si j'ai commencé la Capoeira plus âgés et que je regrette de ne pas avoir le temps de me grader Mestre, il faut savoir que je crois que tous peuvent transmettre des aspects de la Capoeira, mais ce n'est pas tout le monde qui sera capable d'enseigner la Capoeira, mes objectifs personnels et mes frustrations peuvent jouer sur ma motivation et c'est dommage. Ne vous entraînez pas pour une corde mais pour partager des bons moments avec vos collègues d'entraînement et entretenir votre corps et votre esprit par le biais des différentes expériences vécues par la pratique de cet art et lutte Capoeira.

Certains élèves ont des aptitudes motrices à la pratique de la Capoeira, d'autres doivent travailler 5 fois plus pour avoir 3 fois moins d'acquis que les autres. Chacun son individualité motrice, ce n'est pas toujours juste, mais on doit apprendre à faire avec ce que l'on a, apprendre à accepter notre corps. Pour certains élèves, c'est un défi, mais il ne faut pas oublier que le corps de chacun changera tout au long de sa vie. Afin d'apprendre au mieux, il est bon de noter les difficultés identifiées par l'enseignant et essayer de comprendre le message qu'il vous transmet. Je ne peux pas enseigner la Capoeira comme je l'ai apprise au Brésil, mais la Capoeira que j'enseigne est le fruit des multiples expériences vécues dans un environnement culturel différent d'ici en France. Il faut dépasser les frontières de la langue et de la culture et bien vérifier si les informations pratiquées ont bien été comprises et utilisées.

Votre graduation ne commence pas avec REI (Rendez-vous d'évaluation individuel), il commence dès le premier jour de passage de votre grade actuel. Le REI n'a pas l'objectif de vous mettre en position d'échec mais de vous aider à trouver et prendre conscience de vos propres difficultés et l'idéal est de discuter et de demander conseil à votre enseignant, afin de mieux les accepter. Normalement une partie des élèves va chercher à répondre seuls à leurs propres questions et à soigner leurs difficultés par le biais d'internet, ils font souvent fausse route et s'exposent aux blessures.

Quels sont les critères pour l'évaluation ?

Le mérite, une grande partie des Maîtres (Mestres) sont d'accord avec le critère, il faut avoir du mérite pour se grader. Chacun son individualité morphologique, psychologique, etc... Chacun son histoire de vie, ses qualités et ses difficultés. Chacun son désir et ses objectifs personnels. Très difficile d'évaluer la graduation de ses élèves. Souvent, les élèves ne peuvent pas s'empêcher de comparer et d'émettre leurs avis sur qui mérite ou pas d'avoir sa graduation ou la graduation des autres affiliés, sans connaître vraiment la participation et les engagements des uns ou des autres. Même si chez nous les critères d'évaluation sont décrits de manière claire et objective dans le livret d'accueil, il sert à établir un niveau minimum théorique et pratique commun aux élèves du Grupo Cultural Capoeira. La graduation des uns et des autres est l'affaire de tous, mais pas souvent de la bonne manière, nous devrions être fiers des collègues qui ont réussi à avoir leur grade, nous devrions faire confiance à l'analyse de notre enseignant pour cette tâche, pas toujours facile, mais si la confiance n'est pas là, la communication ne sera pas là non plus et sans communication il n'y a pas de transmission, donc forcément pas d'apprentissage.

SYSTEME DE GRADUATION DU GRUPO CULTURA CAPOEIRA

Beaucoup d'entre vous ne savent pas exactement quelle couleur correspond à quel grade. Voici donc un petit récapitulatif de notre système. Mais sachez que ce système ne s'applique pas à tous les Grupos de Capoeira, chaque grupo à son système de Graduation. Le système de graduation utilisé par le **Grupo Cultura Capoeira** a été créé par Maître Zulu.




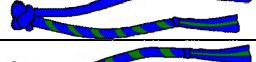

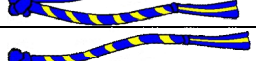

PHASE ENFANT

Particularités de la graduation enfant



Selon l'âge (entre 5 et 11 ans) l'enfant va se graduer de la corde 01 à 07 jusqu'à ses 12 ans pour suivre sa graduation dans le deuxième groupe.




L'enfant après son baptême étant arrivé à l'âge de passer dans le deuxième groupe ne répète pas la corde bleue, il passe directement à la corde bleu-marron.

L'enfant ne fait pas de demande de R.E.I. pour changer de grade.

01. Bleue (baptême) – tout âge		05 ans
02. Bleue / Bleu Marron		06 ans
03. Bleu Marron / Bleu Marron		07 ans
04. Bleue / Bleu Verte		08 ans
05. Bleu Verte / Bleu Verte		09 ans
06. Bleue / Bleu Jaune		10 ans
07. Bleu Jaune / Bleu Jaune		11 ans

PHASE « ALUNO » (Elève)

Graduation/Corde Temps d'entraînement	Obligations / Critères
<p>Pour avoir la Bleue (1^{ère} corde)</p>  <p>Minimum 40 heures d'entraînement, soit 1 entraînement par semaine jusqu'à la date du BATIGRADO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Le contrôle du temps d'entraînement est fait par l'enseignant L'enseignant invite son élève à participer au Batigrado. <ul style="list-style-type: none"> Mouvements Primaires (Nomenclature) Polyphonie : Pandeiro accompagnement du Berimbau pour les Toques Angola/São Bento Pequeno/São Bento Grande Polyphonie Battements des mains dans le rythme lent, modéré et rapide Formes de jeu : Jogo Solitario Savoir attacher correctement sa corde Connaitre le système de graduation sur les aspects suivants : <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'ordre des couleurs ✓ Synthèse du Système de Graduations Référentielles
<p>Pour avoir la Bleue et Marron (2^{ème} corde)</p>  <p>Minimum 90 heures d'entraînement après le Baptême, soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> un entraînement par semaine pendant 2 ans deux entraînements par semaine pendant 1 an 	<ul style="list-style-type: none"> Le contrôle du temps d'entraînement est fait par l'enseignant. L'affilié devra participer aux minimum chaque année à une démonstration, un Batigrado, une <i>Previa</i> de compétition, un tournoi et à une roda d'anniversaire réalisés par le Grupo Cultura Capoeira. Pendant la période indiquée en début d'année dans le chronogramme d'activités, l'affilié doit rendre sa lettre de sollicitation d'inscription au processus d'évaluation. Évaluation pratiquée sur les aspects suivant : <ul style="list-style-type: none"> Mouvements Primaires (Nomenclature + Pratique en cours d'acquisition ou acquis) <i>Educativos</i> des mouvements Acrobatiques Basiques en cours d'acquisition ou acquis Polyphonie : Atabaque accompagnement du Berimbau aux Toques Angola, Sao Bento Pequeno et Sao Bento Grande Polyphonie Chants : 6 <i>corridos</i> et 2 chants de Maculêlê et leur traduction Formes de jeu <i>Emulativos</i> (lent, modéré et rapide), <i>Solitario</i> et <i>da Pausa</i> en cours d'acquisition ou acquis 7 mouvements primaires de Maculêlê sur 14 en cours d'acquisition ou acquis

<p>Pour avoir la Marron (3^{ème} corde)</p>  <p>Minimum 90 heures d'entraînement, après la 2^{ème} corde soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un entrainement par semaine pendant 2 ans - deux entrainements par semaine pendant 1 an 	<ul style="list-style-type: none"> • Le contrôle du temps d'entraînement est fait par l'enseignant. • L'affilié doit participer au minimum chaque année à : deux démonstrations, un <i>Batigrado</i>, une <i>Prévia</i> de compétition, un tournoi et une roda d'anniversaire réalisés par le Grupo Cultura Capoeira. • Pendant la période indiquée en début d'année dans le chronogramme d'activités, l'affilié doit rendre sa lettre de sollicitation d'inscription au processus d'évaluation. Évaluation pratiquée sur les aspects suivant : <ul style="list-style-type: none"> - Polyphonie Berimbau : toques de <i>Angola</i>, <i>São Bento Pequeno</i>, <i>São Bento Grande</i>, <i>Idalina</i> et <i>Santa Maria de Regional</i> avec lecture de leur partition et exécution des exercices 1 et 2. - Polyphonie Chants : 12 <i>corridos</i> et 4 chants de <i>Maculêlê</i> et leur traduction - Mouvements basiques en cours d'acquisition ou acquis - Formes de jeux <i>Alto Ligeiro</i> et <i>Simulado</i> en cours d'acquisition ou acquis - 6 mouvements basiques de <i>Maculêlê</i> sur 12 en cours d'acquisition ou acquis - <i>Educativos</i> des acrobatiques de mouvements primaires en cours d'acquisition ou acquis
<p>Pour avoir la Marron et Verte (4^{ème} corde)</p>  <p>Minimum 90 heures d'entraînement après la 3^{ème} corde, soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un entrainement par semaine pendant 2 ans - deux entrainements par semaine pendant 1 an 	<ul style="list-style-type: none"> • Le contrôle du temps d'entraînement est fait par l'enseignant. • L'affilié doit participer au minimum chaque année à : quatre démonstrations, deux <i>Batigrados</i>, deux <i>Prévias</i> de compétition, un tournoi et deux rodas d'anniversaire réalisées par le Grupo Cultura Capoeira et participer à deux événements extérieurs au Grupo Cultura Capoeira • Pendant la période indiquée en début d'année dans le chronogramme d'activités, l'affilié doit rendre sa lettre de sollicitation d'inscription au processus d'évaluation. Évaluation pratiquée sur les aspects suivant : <ul style="list-style-type: none"> - Polyphonie Berimbau : toques <i>Cavalaria</i>, <i>Santa Maria</i> et <i>Amazona</i> avec lecture de leur partition et exécution des exercices 1 et 2. - Polyphonie Atabaque 5 toques de <i>Maculêlê</i>. - Polyphonie Chants : 1 <i>Ladainha</i>, 6 <i>chulas</i>, 18 <i>corridos</i> et 9 chants de <i>Maculêlê</i> et leur traduction. - Mouvements complémentaires en cours d'acquisition ou acquis. - Formes de jeu : <i>Competitivo</i> et <i>Contrastado</i> en cours d'acquisition ou acquis. - 4 mouvements complémentaires de <i>Maculêlê</i> sur 8 et en cours d'acquisition ou acquis. - <i>Educativos</i> des Acrobatiques des mouvements complémentaires en cours d'acquisition ou acquis. - Théorie « Ritual da Roda »
<p>Pour avoir la Verte (5^{ème} corde)</p>  <p>Minimum 135 heures d'entraînement après la 4^{ème} corde, soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un entrainement par semaine pendant 3 ans - deux entrainements par semaine pendant 2 ans 	<ul style="list-style-type: none"> • Le contrôle du temps d'entraînement est fait par l'enseignant. • L'affilié doit participer au minimum chaque année à : six démonstrations, trois <i>Batigrados</i>, trois <i>Previas</i> de compétition, deux tournois et trois rodas d'anniversaire réalisés par le Grupo Cultura Capoeira et participer à trois événements extérieurs au Grupo Cultura Capoeira. • Être le référent sur la coordination d'un stage, une fois par an minimum • Pendant la période indiquée en début d'année dans le chronogramme d'activités, l'affilié doit rendre sa lettre de sollicitation d'inscription au processus d'évaluation. Évaluation pratiquée sur les aspects suivant : <ul style="list-style-type: none"> - Polyphonie Berimbau : toques <i>Samba de Roda</i>, <i>Iúna</i> et <i>Odara</i> avec lecture de leur partition. - Chants : 3 <i>Ladainhas</i>, 12 <i>chulas</i>, 24 <i>corridos</i> et 14 chants de <i>Maculêlê</i> avec leurs traductions - Mouvements Primaires et Basiques au niveau de maîtrise et perfection du mouvement - Formes de jeu : <i>Matreiro</i> au niveau de maîtrise et perfection du mouvement - <i>Educativos</i> de mouvements <i>básicos</i> et <i>complementares</i> au niveau de maîtrise et perfection du mouvement - Pratique <i>ritual da roda</i> (Savoir diriger une Roda) - PSC1 (Formation premier secours) tous les trois ans

Après la 5^{ème} Corde : Minimum 180 heures d'entraînement. Avec un entraînement par semaine, il faudrait 4 ans pour prétendre au grade de stagiaire. Afin de ne pas diluer les connaissances et la performance dans une longue période de temps, il est nécessaire de pratiquer deux entraînements par semaine pendant 2 ans avec régularité.

PHASE TRANSITOIRE



Verte-jaune : Estagiário (âge minimum 16 ans)

L'Estagiário peut développer des activités d'enseignement et pratique autorisées et sous la supervision de son enseignant.

L'Estagiário doit pratiquer minimum deux entraînements hebdomadaires, avec régularité.

CORPS ENSEIGNANT (DOCENTES)



Jaune : Monitor (âge minimum 17 ans)

Autonomie partielle phase 1 pour les cours: L'affilié *Monitor* peut avoir un seul cours adulte avec une durée de 1h 30 et un cours enfant avec une durée de 1h dans le même jour de la semaine, avec ses propres élèves s'il le désire. Cours sous la coordination d'un *Contramestre* ou d'un *Mestre*.

Autonomie pour l'initiation ou *Vivência* de Capoeira.

Le *Monitor* doit pratiquer deux entraînements hebdomadaires minimum, avec régularité.



Jaune-violette : Instrutor (âge minimum 18 ans)

Autonomie partielle phase 2 pour les cours: L'affilié *Instrutor* peut avoir deux cours adulte avec une durée de 1h 30 et deux cours enfant avec une durée de 1h dans un ou deux jours de la semaine, avec ses propres élèves s'il le désire. Cours sur la coordination d'un *contramestre* ou *mestre*.

Autonomie pour l'initiation ou *Vivência* de Capoeira.

L'instructeur doit pratiquer minimum deux entraînements hebdomadaires, avec régularité.



Violette : Contramestre (âge minimum 19 ans)

Autonomie pour les cours et la pratique.



Rouge : Mestre Edificador (âge minimum 21 ans)

Autonomie pour les cours et la pratique.



Blanche : Mestre Digno (âge minimum 35 ans)

La corde ou graduation ne doit surtout pas être la principale aspiration de l'élève dans le groupe. L'élève doit apprendre à être patient. Comment comprendre la graduation? Comment ne pas en vouloir trop ou ne pas s'endormir? L'élève doit faire confiance à son enseignant qui est l'unique à décider du moment de son passage de grade.

Toutes ses demandes et démarches ne doivent pas être une corvée pour l'élève. Elles servent à l'aider à développer des valeurs nécessaires, comme l'organisation et systématisation (Base du constructivisme), la confiance, la connaissance et le respect de la capoeira de ton groupe et aussi des autres groupes. Apprendre à être mieux dans sa peau en acceptant son corps par la compréhension de la Capoeira sous toutes ses dimensions.

Le temps d'entraînement construit le Capoeirista, le temps ne doit pas être notre ennemi, mais notre allié puisqu'avec le temps, on acquiert tous le contenu nécessaire pour s'amuser plus, de façon à construire et entretenir notre motivation dans la Capoeira.

PRIMAIRE MANUEL

GRUPO CULTURA CAPOEIRA

« Toute longue marche commence par un premier pas »

En réfléchissant un peu au sens de ces paroles on peut observer l'importance de ce premier pas dans la vie du *Capoeirista*.

La *Capoeira* n'est pas un simple art martial ou seulement une manière trouvée par un peuple opprimé pour garder sa richesse culturelle comme le pense beaucoup de personnes. La *Capoeira* est une philosophie de vie.

Un jour un élève me demande :

- « *Combien de temps faut-il pour être un bon Capoeirista ?* » Je lui ai répondu que cela dépendait exclusivement de lui.

Tous les plans et objectifs dans la vie d'un Capoeiriste dépendent de l'organisation de ses travaux. La *Capoeira* est une école qui peut nous guider.

Confucius disait :

- « *Tu peux enseigner à une personne à pêcher et lui donner la canne à pêche mais ce ne sera pas forcément un bon pêcheur.* »

Chaque entraînement doit nous servir comme source de progression individuelle ainsi que collective.

Individuelle de manière à nous apporter chaque jour une observation, une évolution, un apprentissage différent dans notre jeu ainsi que dans notre vie. La *Capoeira* comme source de croissance morale nous invite à travailler notre instinct ainsi que notre personnalité. Cette invitation doit être prise au sérieux de manière à nous amener à des réflexions à chaque entraînement pour évaluer ou prouver cette théorie. Cela doit être un travail conscient et individuel où l'étudiant de *Capoeira* doit chercher sa propre évolution.

La progression collective représente le respect pour l'entraînement des autres collègues, où on cherche à collaborer directement pour le bon apprentissage du groupe. Avoir cette connaissance d'une manière théorique ne suffit pas pour aider l'évolution du groupe. Les plus anciens jouent un rôle très important : montrer l'exemple aux plus jeunes.

Ecouter les théories enseignées par le professeur et prouver ces mêmes théories est la première et plus importante fonction des élèves anciens. Prouver ces théories sert comme indication directe de la bonne communication établie entre le professeur et ses élèves. La compréhension de cette fonction, pour l'élève, montre la maturité nécessaire pour son évolution morale. Avoir cette connaissance pratique signifie que nous avons fait le premier pas en direction de notre bonne formation.

A vous, élèves, reste la parole du professeur qui a beaucoup lutté pour la reconnaissance et le développement de cet art, sport et combat, la *Capoeira*.

En conclusion, la beauté des mouvements du *Capoeirista* est obtenue grâce à beaucoup de travail et de persévérance comme une graine bien levée.

« Être un professeur est avant tout savoir rester un éternel élève. »

Marcelo BRANDÃO DE MACEDO
Mestre de Capoeira

CLASSEMENT, DIVISIONS ET UTILISATION DES MOUVEMENTS DE CAPOEIRA GCC

MOUVEMENTS PRIMAIRE S	MOUVEMENTS BASIQUE S	MOUVEMENTS COMPLEMENTAIRES
<u>Traumatisantes</u> T1 - Meia Lua de Frente T2 - Benção T3 - Pisão T4 - Coice T5 - Chapa T6 - Martelo T7 - Chibata T8 - Ponteira T9 - Armada T10 - Queixada <hr/> <u>Esquivas</u> E1 - Cocorinha E2 - Queda de Quatro E3 - Role E4 - Finta Frontal E5 - Negativa E6 - Resistência E7 - Finta E8 - Pião de Pé E9 - Antirolé E10 - Rolé parcial E11 - Rolé baixo E12 - Estrela <hr/> <u>Acrobáticos</u> A1 - Au A2 - Macaco Lateral A3 - Ponte A4 - Relógio A5 - Rolamento <hr/> <u>Bases</u> B1 - Primeira Base B2 - Segunda Base B3 - Terceira Base B4 - Quarta Base B5 - Quinta Base	<u>Traumatisantes</u> T11 - Meia Lua de Frente Derivada T12 - Benção Derivado T13 - Pisão Derivado T14 - Coice Derivado T15 - Chapa Derivado T16 - Martelo Derivado T17 - Martelo Chão T18 - Ponteira Derivada T19 - Armada Derivada T20 - Queixada Derivada T21 - Joelhada T22 - Rabo de Arraia T23 - Chapa Solta T24 - Martelo dobrado T25 - Exporão T26 - Armada Solta T27 - Compasso T28 - Meia-lua de Compasso T29 - Queixada solta T30 - Rabo de Arraia Derivado <hr/> <u>Acrobáticos</u> A6 - AU com uma mão A7 - Ponte com reverção A8 - Macaco A9 - Bananeira A10 - Bananeira derivado A11 - Quiri <hr/> <u>Desequilibrantes</u> D1 - Banda D2 - Rasteira D3 - Vingativa D4 - Tesoura de costas D5 - Crucifixo	<u>Traumatisants</u> T31 - Cabeçada T32 - Giratoria T33 - Cutilada T34 - Meia-Lua Solta T35 - Chapeu de couro T36 - Escorpião T37 - Chibata solta T38 - Desprezo T39 - Escala T40 - Asfixiante T41 - Cotovelada T42 - Pantana T43 - Vôo do Morcego <hr/> <u>Acrobaticos</u> A12 - AU sem as mãos A13 - Peão de cabeça A14 - Andorinha A15 - Queda de Rins A16 - Palhaço A17 - Peão de Mão A18 - AU reverso A19 - Leque A20 - Mata borrão A21 - AU agulha A22 - S Dobrado A23 - Salto Mortal <hr/> <u>Desequilibrantes</u> D6 - Banda de costas D7 - Rasteira cruzada D8 - Corta capim D9 - Rasteira reversa (Calda do dragão) D10 - Tesourinha D11 - Tesoura de arrasto D12 - Tesoura de frente
<p><i>Dans le système pédagogique du Grupo Cultura Capoeira, les mouvements sont classés, divisés et utilisés de façon différente</i></p>		

Classés Selon la finalité principale d'application du mouvement :

- * traumatisants (Pour toucher le partenaire ou l'adversaire)
- * esquives (Pour éviter les coups appliqués par notre partenaire ou adversaire)
- * déséquilibrants (Pour faire tomber notre partenaire ou adversaire)
- * bases (Pour nous déplacer et à éviter le déséquilibre)
- * acrobatiques (Thermomètre de maîtrise de notre corps, servent à enrichir le jeu en beauté)

C'est un classement à caractère pédagogique, un mouvement acrobatique peut être utilisé pour toucher notre adversaire comme un traumatisant. Au fil de la pratique, vous allez voir de manière plus approfondie ces aspects dans la partie stratégique du jeu.

Divisés Selon le degré de difficulté supposé d'exécution du mouvement :

- * Primaire
- * Basique
- * Complémentaire

Utilisés Selon la stratégie d'application dans le jeu qui peut être :

- * attaquer
- * se défendre
- * contrattaquer

* *floreiar* (se déplacer, occuper l'espace, "fleurir" le jeu)

C A P O E I R A A R T E - L U T A

Définition de la Capoeira donnée par Mestre Zulu dans son livre Idiopraxis de Capoeira, publié en 1995 :

« *La Capoeira est un art-lutte brésilien formé par la conjonction du gesto-musiculturel et des qualités physiques, exprimés par la mouvementation constante dans la consécution de chutes par le déséquilibre, de traumatisme par l'impact, de défense par l'esquive, de la plastique par le style et de la transcendance par la polyphonie.* »

F O R M A S D E J O G O S

Les formes de jeux, formulées par Mestre Zulu, sont des éléments constitutifs du processus d'enseignement-apprentissage de l'Ideário de Capoeira, avec l'initiation et l'application sélective de coups, de mouvement, de rythmes et procédures attrayantes, agréables et entraînant, à la recherche d'un développement psychomoteur, d'un loisir, de l'espièglerie, de la coopération et de la compétitivité. Les types de jeux fonctionnent aussi comme des substituts pour d'autres jeux tactiques et des compétitions de Capoeira. Les formes de jeux sont conçues pour explorer l'alternative à l'influence mutuelle qui s'exerce entre les facteurs psychiques et somatiques, en cherchant à augmenter le rendement du Capoeiriste dans la préparation et la pratique ludico-sportive ou la compétition de Capoeira.



Jogo Solitario - Toque Idalina, tempo modéré. Il s'agit d'une forme de jeu dans laquelle le capoeiriste doit mettre en évidence : sa mobilité articulaire, le contrôle de son corps dans l'espace, les effets esthétiques des coups et des mouvements, les effets de composition des déplacements, des gestes et des figures. Il doit mettre en évidence la rationalité et la perfection dans l'exécution des coups et des mouvements, l'apport de nuances d'un contenu énergétique, les idées et les sentiments.

Jogo Rasteiro - Toque Santa Maria, tempo lent. Il s'agit d'une forme de jeu dont les mouvements ont été conçus pour être exécutés avec le corps des Capoeiristas appuyés sur les talons ou les coudes. Les coups et les mouvements sont dérivés de ceux que l'on appelle "conventionnels" et exécutés sur les talons et les coudes, ne permettant pas aux Capoeiristas d'élever leurs corps plus qu'à mi-hauteur.

Jogo Alto-Ligeiro – Toque Cavalaria, tempo rapide. C'est une forme de jeu disciplinée par l'utilisation de mouvements traumatisants uniquement rotatifs, en exploitant au maximum l'amplitude articulaire dans l'exécution des mouvements. Les coups sont exécutés alternativement par les adversaires – à une très courte distance – et les esquives sont réalisées avec une discrète flexion de la colonne vertébrale, sans réaliser une flexion des hanches. On recommande une répétition presque simultanée du même mouvement par les deux adversaires. Les coups doivent être effectués dans les mêmes trajectoires à plusieurs reprises, par les deux adversaires, sans que l'un touche l'autre.

Jogo Simulado – Toque Amazonas - tempo modéré. Il s'agit d'une forme de jeu rythmée par des actions de déséquilibres et de rétablissement de l'équilibre par les Capoeiristas qui se confrontent. Chaque capoeiriste attaque son adversaire en se mettant à disposition pour une action de déséquilibre et cherche immédiatement à récupérer son équilibre corporel, afin d'affiner ses habilités à faire tomber et d'éviter de tomber.

Jogo da Pausa - Toque Santa Maria régional, tempo modéré. Forme de jeu caractérisée par des interruptions dans le jeu, dirigés par le toque de Santa Maria régional. Plusieurs duos jouent en même temps, et en même temps que l'interruption du toque du berimbau, les Capoeiristas forment une image statique d'un moment particulier du jeu.

Jogos Emulativos - Selon l'Ideário de Capoeira, les rodas sont réalisées en trois tempos, lesquels sont : tempo lent, toque Angola ; tempo modéré, toque São Bento Pequeno ; tempo rapide, toque São Bento Grande. Durant le premier tempo, les jeux émulatifs doivent être lents et malicieux, pour faire ressortir le jeu et le vagabondage. Ils doivent être esthétiquement riches, mais sans sauts dans les acrobaties. Dans le second tempo, les jeux émulatifs doivent avoir une cadence intermédiaire, recherchant l'équilibre entre les émulations, les acrobaties et les qualités fonctionnelles des mouvements, où les sauts sont modérément permis et de façon harmonieuse. Dans le troisième tempo, les jeux émulatifs doivent avoir une cadence rapide et le capoeiriste doit exprimer équilibre et harmonie entre l'expression corporelle et l'efficacité combative. Au-delà de ça, il devra manifester du self-control émotionnel dans les adversités dans le jeu.

Il existe d'autre formas de jogo :

Jogo Formativo, Jogo Competitivo, Jogo Matreiro, Jogo Contraste et Jogo Rasteiro-Ligeiro

CLASSIFICATION DES EVENEMENTS OFFICIELS DU GRUPO CULTURA CAPOEIRA

Nom	Description
Roda de Aniversário (Roda d'anniversaire)	Événement ayant lieu tous les deux mois, organisé pour célébrer les anniversaires des élèves du Grupo, des mois passés.
Roda interna (Roda interne)	Roda organisée par le Grupo et dont l'accès est réservé uniquement aux élèves du Grupo.
Roda Aberta (Roda ouverte)	Roda organisée par le Grupo mais qui invite des capoeiristes extérieurs à y participer
Roda na rua (Roda dans la rue)	Roda dirigé par un Mestre ou un élève formé ayant lieu en pleine rue
Roda livre (Roda libre)	Roda organisée par le Grupo durant laquelle le port de l'uniforme n'est pas demandé. Le caractère libre de ces rodas sera précisé à l'avance.
Vivência (Stage vécu)	Événement ayant lieu sur une durée de 10h minimum
Entraînements	Séances de Capoeira dirigées par un Mestre ou un élève gradé, ayant lieu de manière hebdomadaire durant 1h30 pour les adultes ou 1h pour les enfants et suivant un programme défini par le Mestre en début d'année. Les entraînements sont ouverts aux adhérents du GCC.
Cours	L'ensemble des 30 entraînements programmés sur l'ensemble de l'année dans chaque ville.
Atelier	Cours de Capoeira mis en place en partenariat avec d'autres organismes.
Initiation de Capoeira	Initiative menée sur une durée de 9h maximum.
Entraînement personnel	Entraînement que l'élève effectue de manière autonome et personnelle en dehors des heures d'entraînement en salle
Entraînement personnel dirigé	Entraînement encadré par un 4 ^{ème} corde minimum en dehors des heures de cours ou les élèves ont l'autonomie de travailler à plusieurs certains domaines ou mouvements spécifiques.
Démonstration	Interventions du Grupo lors de manifestations publiques ou privés à la demande d'organismes ou de particuliers et durant lequel les élèves présentent le travail du groupe grâce à des rodas de Capoeira, et tous les autres outils pratiqués par les élèves pendant les cours.
Journée festive	Journée organisée par un élève du Grupo à titre personnel et invitant tous les autres élèves adhérents à partager, selon un programme préétabli, des activités autour de la capoeira ou autre au cours d'une sortie collective.
Sortie organisée	Événement organisé sur un programme préétabli à caractère ludique et festif.
Assemblée générale ordinaire	Réunion obligatoire pour toutes les associations en début d'année, selon la loi, durant laquelle les membres du bureau présentes aux adhérents présents un bilan de l'activité de l'année passé et les objectifs prévus pour l'année à venir
Assemblée générale extraordinaire	Réunion organisée par les membres du bureau à la suite d'un événement inhabituelle perturbant le fonctionnement de l'association.
REI- Réunion d'évaluation individuelle	Rendez-vous pris avec le Mestre durant lequel, grâce à plusieurs questions et exercices, il pourra évaluer le niveau de l'élève l'informer et le conseiller de manière personnalisée pour l'aider à progresser et atteindre le niveau de connaissances requis par son grade.
Batigrado	Nom inventé par Mestre Zulu formé à partir des mots Batizado et Graduação . Ce terme désigne l'événement lors du quel aura lieu d'une part les Batizado c'est à dire l'obtention, pour les élèves débutants, de leur première corde et d'autre part, le changement de grade pour les élèves qui auront la validation après leur R.E.I.
Batizado - Baptême de capoeira	Nom utilisé par la plupart des groupes de Capoeira pour définir la cérémonie de Baptême et graduation.
Torneio/ Campeonato (Tournoi/Championnat) de capoeira	Événement d'ordre compétitif organisé afin de tester et de stimuler les élèves à montrer, sur un temps donné, la meilleure capoeira possible dans une ou plusieurs épreuves avec l'objectif de gagner le prix le plus élevé.
Repas	Événement organisé par le Grupo se déroulant sur le temps d'une soirée et permettant à chaque participant de découvrir le travail du Grupo et de ses adhérents mais également une partie de la culture brésilienne au travers de spécialités culinaires, de la musique et de spectacle organisés par les élèves eux même ou par des intervenants extérieurs
Evènement extérieur	Batizado, stage ou <i>vivência</i> organisé par des entités de Capoeira dont le travail est extérieur au Grupo Cultura Capoeira.

A NOS PETITS CAPOEIRISTES !!!! (Et à leurs familles...)



On ne vous le dit peut-être pas assez, mais vous êtes les plus précieux du Grupo, vous êtes l'avenir, et vous rendez terriblement fière vos parents, vos proches et surtout votre enseignant ! Pour vous aider sur le chemin de la Capoeira, pour bien jouer, pour bien apprendre, et surtout pour vous AMUSER VRAIMENT voici quelques conseils :

Pour bien comprendre et réussir les exercices en cours 3 attitudes essentielles :

- 1) **REGARDER,**
- 2) **ECOUTER,**
- 3) **ESSAYER.**

On ne peut pas reproduire un mouvement que l'on n'a pas vu, on ne peut pas le faire correctement si on n'a pas écouté les consignes et on ne pourra jamais réussir si on n'essaye pas !

Quand je joue dans la Roda :

- 1) Je regarde toujours mon partenaire de jeu,
- 2) je ne m'arrête jamais de bouger,
- 3) je suis à l'écoute du Berimbau

Quand j'arrive à mon entraînement de Capoeira, je ne joue pas au loup, à la course ou autre jeux de récréation, je joue le jeu de CAPOEIRA, tout comme dans la cour de l'école, je ne fait pas de mouvement de Capoeira (ni sur mes copains de classe, ni à la maison sur ma petite/grande sœur ou mon grand/petit frère...)

Il est important de s'appliquer ! Comme en dessin, si on fait n'importe comment, au lieu d'avoir un beau dessin à mettre en valeur (un beau mouvement) on a du gribouillage...

Quand je fais mes mouvements, il y a 3 endroits du corps qui ne doivent pas toucher le sol :

- 1) Les **FESSES,**
- 2) les **GENOUX,**
- 3) les **COUDES,**

quand cela arrive, c'est que j'ai manqué de contrôle de mon corps !

Quand je suis sur le bord de la Roda :

- 1) je tape dans les mains,
- 2) je chante (comme dans une fête d'anniversaire...)
- 3) je regarde les capoeiristes qui jouent pour pouvoir réagir si quelqu'un me tombe dessus par accident.

La patience est très importante... Comme peut-on réussir des mouvements compliqués si on n'arrive pas à faire les simples ? Faites confiance à votre enseignant, chaque mouvement que vous faites est un chemin pour un mouvement plus complexe.

Si vous suivez ces simples conseils (ce n'est pas toujours facile mais on en est tous capable !) vous vous donnez la chance de devenir de grands capoeiristes pleins de talents.

Mais surtout, n'oubliez pas la première règle, la plus essentielle : il faut avant tout venir à la Capoeira pour...

S'AMUSER !!!!!

Merci à tous les parents et tuteurs qui soutiennent les petits dans leur envie de s'entraîner, qui les inscrivent, qui font les allers-retours aux entraînements et aux événements, qui doivent écouter en boucle leurs petits chanter leurs chansons, faire attention à ceux qui font des mouvements dans le salon en risquant de marcher sur la queue de chat ou de renverser le vase, qui nous aident directement parfois lors d'évènements, faisant toujours au mieux pour être à l'heure, pour être informés, pour s'organiser... sans vous il n'y aurait rien, et nous n'aurions pas autant de raisons d'être aussi fières des mini-capoeiristes !!!

MERCI



INFORMATIONS GENERALES

GRUPO CULTURA CAPOEIRA

FONDÉ LE 01 AVRIL 2001



Dispositions Préliminaires

L'objectif général de cette proposition est de donner l'opportunité à l'affilié de pratiquer la Capoeira, le Maculéle et les activités apparentées, dans les niveaux d'habileté d'initiation, de développement et de perfectionnement.

Le Grupo Cultura Capoeira est une organisation civile sans fins lucratives, constituée pour un temps indéterminé, qui entre autre, a pour fin de : promouvoir et participer à des recherches, cours, congrès, séminaires, colloques, réunions, échanges et compétitions de Capoeira et activités apparentées.

Informations Générales

1. Il faut privilégier les études et sa formation éducative et professionnelle.
2. Faire des lectures systématiques sur la Capoeira, le Maculéle et activités apparentées.
3. Avoir une conduite personnelle exemplaire et irréprochable.
4. Etre assidus et ponctuels dans l'accomplissement des programmations et des horaires du GCC.
5. Maintenir l'hygiène et la propreté du lieu d'entraînement et de ses dépendances.
6. Prendre soin de votre santé et de votre hygiène. "Dites NON aux Drogues".
7. Les cours se déroulent selon le chronogramme d'activité du Grupo annexé au verso.
8. Les affiliés dans l'impossibilité de s'entraîner pourront justifier leur absence par le biais d'une attestation médicale ou en assistant au cours.
9. Tenir informé son enseignant de ses absences aux entraînements (par sms, email ou appel téléphonique).
10. Saluer le plus gradé (chargé de la coordination) au début et à la fin de l'entraînement ou de l'évènement officiel.
11. Respecter les horaires prévus (arriver 15 minutes avant le début de l'entraînement et 30 minutes avant le début de l'évènement officiel).
12. Les parents sont invités à ne pas rester pendant l'entraînement des enfants, mais doivent arriver 15 minutes avant la fin de l'entraînement. La responsabilité de l'encadrant est engagée uniquement pendant l'heure de l'entraînement.
13. Afin de vous protéger et vous orienter, la visite de quelque élève que ce soit dans un autre centre ou entité de Capoeira, est conditionnée à une autorisation préalable de son enseignant.
14. L'affilié devra acquérir son uniforme de capoeira (pantalon et T-shirt) avec le logotype du Grupo, dont l'usage est obligatoire, au plus tard lors du renouvellement de son affiliation.
15. Changer de vêtements dans les lieux appropriés (Vestiaire, toilettes, etc.).
16. Pour des questions de sécurité, retirer tous les ornements et parures de votre corps pour participer aux activités de Capoeira, de Maculéle et activités apparentées.
17. Il est interdit de mâcher un chewing-gum pendant les activités de Capoeira, de Maculéle et activités apparentées.
18. Il est interdit de manger, de boire de l'alcool, de fumer quelque soit le produit pendant l'entraînement ou l'évènement officiel.
19. Les ongles de pieds et de mains devront toujours être courts, pour éviter les accidents.
20. Avoir un uniforme de Capoeira toujours propre.
21. Maintenir tout votre matériel et effets personnels sous votre surveillance.
22. Respecter les obligations administratives et financières avec l'association.
23. Il est interdit à un élève ou ex-élève du Grupo d'utiliser le nom du Grupo, l'uniforme ou une partie de même à des fins personnelles pour initier ou enseigner la Capoeira. Pour des questions de légalité et de sécurité, seuls les élèves gradés 4^{ème} corde, 5^{ème} corde, stagiaires et les membres du corps enseignant sont habilités à initier et à enseigner (quand ils se disposent à le faire). Toutefois, pour pouvoir le faire, ils sont dans obligation d'informer le Mestre responsable pour la direction du Grupo Cultura Capoeira et de solliciter une autorisation.
24. Pour les élèves, parents et visiteurs : éviter de parler pendant l'entraînement ou l'évènement officiel.
25. Respecter sa propre intégrité physique et morale ainsi que celle de ses camarades en n'utilisant sous aucun prétexte la Capoeira pour agresser toute personne.
26. Respecter les démonstrations des autres associations ou groupes en n'exécutant aucun mouvement pendant leurs activités.
27. Respecter le matériel utilisé et les équipements (instruments de musique, tatamis etc.), utilisés pendant les entraînements et les évènements officiels.
28. Avoir conscience que le Grupo Cultura Capoeira et ses affiliés seront amenés à me photographier, me filmer ou d'enregistrer ma voix dans le cadre des activités pratiquées au sein de l'association, pour une diffusion sur le site internet, affiches, prospectus, journaux internes, presse, DVD, réseaux sociaux et autres formes de communication utilisés par le Grupo.