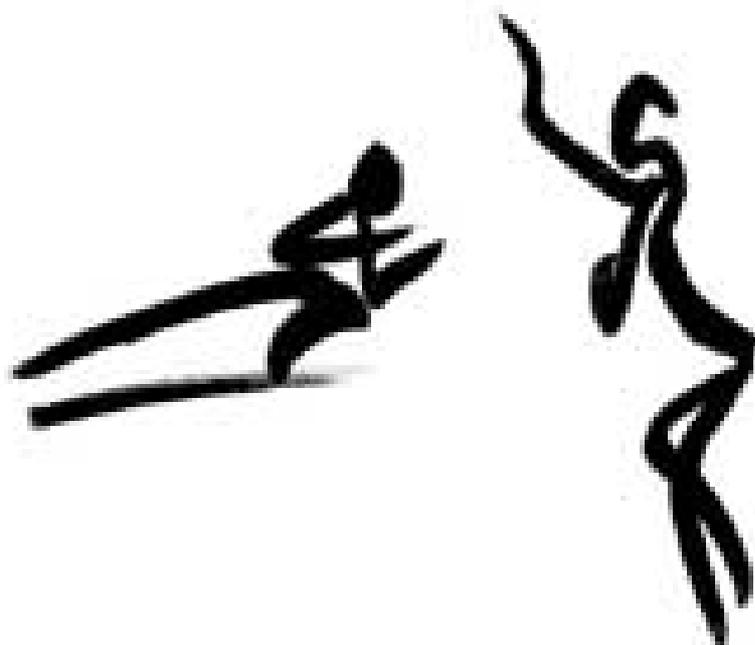


# La Capoeira en EPS



**Objectif :** Proposer une présentation succincte de l'activité et permettre à un enseignant novice en capoeira de l'aborder avec ses élèves

**Contenus :** Présentation de l'activité

Mise en place de deux cycles d'apprentissage au collège

Exemples d'évaluation

Situations d'apprentissages

# Table des matières

## A- Présentation de la capoeira

1- Origines.....	P3
2- Styles.....	P3
3- Instruments.....	P3
4- Les grades.....	P4
5- Chants.....	P4
6- La roda.....	P5
7- Vocabulaire complémentaire.....	P5

## B- La capoeira en milieu scolaire

1- Définition et intérêts de l'activité.....	P6
2- Démarche d'enseignement.....	P6
3- La capoeira : niveau 1.....	P7-8
4- Evaluation niveau 1.....	P9
5- Exemple cycle Niveau 1 (12h de pratique).....	P10-11
6- Auto-évaluation .....	P12
7- La capoeira : niveau 2.....	P13-14-15
8- Evaluation niveau 2.....	P16
8- Travail interdisciplinaire.....	P17-18
9- Exemples de situations.....	P19-20-21-22-23

## C- Autres

1- Quelques techniques.....	P24-25-26-27
2- Sites internet .....	P28

Certaines parties de ce document (présentation de la capoeira, techniques,...) sont tirées de travaux trouvés sur internet de même que beaucoup d'images. Le but pour moi étant de proposer un résumé de cette activité.

La proposition de traitement de l'activité au niveau scolaire est le fruit de tentatives lors de cycles réalisés en métropole ou en Guyane. Les stages animés dans quelques collèges sur cette activité et les réflexions et critiques des collègues EPS lors de ces interventions m'ont aussi permis d'étoffer ce travail (les réflexions et le travail de l'équipe EPS du collège St Laurent V ont permis notamment une catégorisation des esquives).

Ce document reste bien évidemment à compléter, à enrichir.

# A- Présentation de la capoeira

## 1- Origines

La capoeira est beaucoup de chose à la fois : C'est à la fois une lutte, une danse et un jeu, un art. Et le bon capoeiriste est très complet, il est un acrobate, un musicien, un chanteur...

La théorie la plus fréquemment admise sur les origines de la capoeira est que les esclaves, au Brésil, camouflaient leur pratique du combat sous la forme d'une danse, pour pouvoir s'entraîner librement et utiliser plus tard cette nouvelle forme de lutte comme un instrument de libération.

Une autre théorie explique peut-être mieux la variété présente dans la capoeira. Celle-ci consiste à dire que la capoeira est née des différentes cultures des esclaves.

En effet, ces esclaves venus de diverses régions d'Afrique (Angola, Mozambique, Guinée...) avaient des cultures très différentes qui en se mélangeant au Brésil ont chacune apporté des éléments constituant la capoeira.

## 2- Styles

La capoeira est globalement divisée en deux styles très différents : L'Angola et la Régional

### L'Angola :

C'est la capoeira traditionnelle. Elle se caractérise par une lenteur contrôlée, un jeu très près du sol avec des mouvements très expressifs qui peuvent rappeler des déplacements d'animaux et un jeu qui respecte des rituels en développant la ruse et la malice. La figure emblématique de ce style est le maître Pastinha (1889-1981) qui a permis de préserver ce style alors que se développait la plus renommée capoeira Régional.

### La Régional

Ce style est plus récent et est le plus pratiqué. Cette nouvelle forme a été créée vers 1930 par maître Bimba (1900-1974), qui est certainement la personnalité la plus connue de la capoeira. Ce style est bien plus spectaculaire, il est plus rapide, aérien et acrobatique. Bimba qui était un grand lutteur, a plus développé le côté martial de ce style en ajoutant des coups inspirés d'autres arts martiaux.

## 3- Les Instruments

### Le Berimbau

C'est l'instrument principal de la capoeira qui a certainement été créé au Brésil par les esclaves. Il est formé d'un bâton de bois, d'un fil métallique tiré de vieux pneus, et d'une petitealebasse qui sert à amplifier le son. En tapant le fil avec une baguette en bois, on obtient un son qu'on peut faire varier grâce à une pierre qui est pressée sur le fil.

### Le Pandeiro

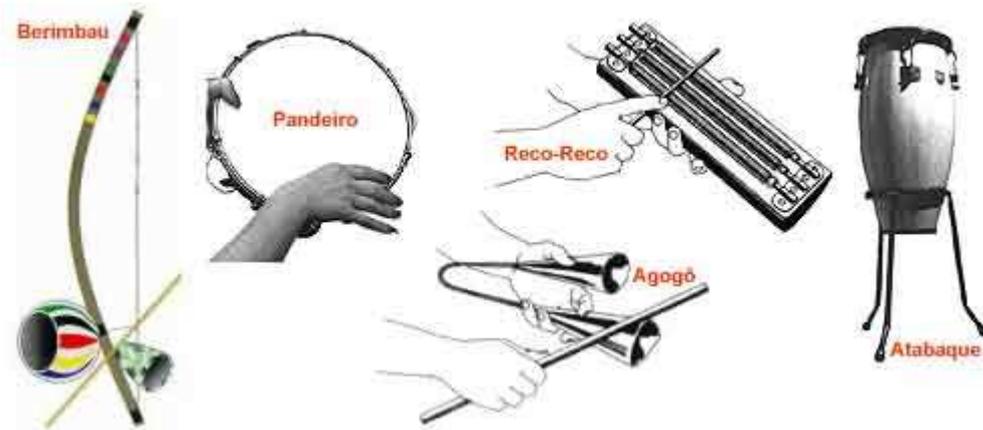
C'est un petit tambour qui a été apporté par les Portugais au Brésil.

### L'Atabaque

C'est un tambour légèrement différent des tambours qui existent en Afrique. Il existe de plusieurs tailles mais il est généralement assez grand (1m50 environ)

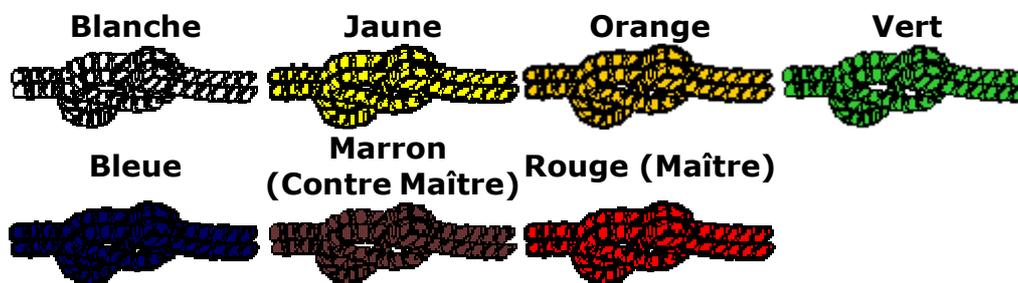
### L'agogo

L'agogo est une double cloche que l'on utilise traditionnellement dans beaucoup de styles de percussions (africains, afro-cubains et afro-brésiliens...). Cet instrument est surtout un élément indissociable des cultes Vaudou, qui ont traversé l'océan atlantique avec les esclaves.



## 4- Les grades :

Les grades de Capoeira sont identifiés par la couleur de la corde à la taille du capoeiriste. Les couleurs et leur ordre de graduation diffèrent selon les groupes, puisqu'il n'existe pas de nomenclature officielle en Europe. L'ordre de grade généralement respecté par la plupart des groupes de capoeira et que l'on peut considérer comme reconnu (ci-dessous). Devenir Maître demande de nombreuses années, outre la maîtrise du jeu, le maître connaît parfaitement les chants, les rythmes, et joue de tous les instruments et doit même apprendre à construire son berimbau. Le jeu est aussi codifié dans la Roda en fonction des ceintures des capoeiristes (ex : un non gradé ne peut entrer jouer avec un beaucoup plus gradé que lui que s'il se fait inviter).



## 5- Chants

Les chants ont une importance fondamentale dans le développement de l'énergie collective dans la roda (l'Axé). La vitesse des mouvements des capoeiristes suit la cadence imprimée par les musiciens. Il existe beaucoup de rythmes différents, qui sont autant de types de jeux. Certains appellent à faire tomber, d'autres à jouer au sol, d'autres à faire beaucoup de mouvements spectaculaires, etc. Au niveau scolaire, dans une 1<sup>ère</sup> approche de la capoeira, ce paramètre vitesse n'est pas à prendre en compte. Il faut privilégier la maîtrise de son geste.

## 6- La roda

La Capoeira est caractérisée par sa « Roda ».

L'ensemble des capoeiristes participant au jeu forme une ronde. Tous ont un rôle à tenir, qu'ils soient à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle ainsi dessiné. A l'intérieur deux capoeiristes **jouent**. Ils ont à leur disposition tout le panel de leurs coups et des ruses qu'ils ont pu expérimenter. **Ils doivent par dessus tout comprendre leur partenaire. La qualité de la prestation dépend de la relation qu'ils auront su créer avec leur partenaire.** Ils sont le centre du spectacle de la Roda.

A l'extérieur du cercle, la participation à la Roda est forte. Il y a les musiciens qui ouvrent et rythment le jeu. Les autres regardent les joueurs au centre de la Roda, et les encouragent en frappant des mains et en chantant. Entre l'intérieur et l'extérieur du cercle, nombreux sont les échanges. Si le jeu est bon, les chants et les claquements de mains vont se faire plus fort, la cadence de la musique va s'accélérer. Si l'ambiance est chaude, les joueurs vont chercher à en faire plus. Une synergie se crée entre le centre et l'extérieur de la Roda. De plus chacun peut, dès qu'il en a envie, entrer dans le cercle et remplacer un des deux joueurs pour se mesurer à l'autre.

**L'entrée et la sortie des capoeiristes sont soumis à des règles.** Chaque fois qu'il sort ou qu'il rentre du cercle, le capoeiriste doit faire ce que l'on appelle « le respect ». Celui qui entre s'interpose entre les deux joueurs présents et fait face à celui avec lequel il veut jouer. L'autre se retire. Le nouveau venu attend la décision de son adversaire de commencer le jeu. Ce dernier peut prendre le temps de reprendre son souffle avant de reprendre un jeu. Pour ceci, il marche le long du cercle, et l'autre fait de même. C'est celui qui vient de jouer qui décide de l'opportunité de reprendre le jeu. **Au premier jeu de la Roda les deux capoeiristes font le respect puis se serrent les mains** avant de se lancer sur l'ère de jeu en profitant de ce moment pour réaliser quelques figures acrobatiques (Macaco, Au, etc).

## 7- Vocabulaire complémentaire

### - La "ginga ", mouvement de base.

La "ginga " permet le déplacement dans l'espace en rythme et de façon continue. C'est à partir de la "ginga " que se font les sauts, les coups et les autres mouvements.

### - La malice

Ce sont les artifices, les stratégies, les "combines " imaginés pendant le jeu pour distraire le partenaire et le conduire où l'on veut. C'est ici que se développe toute la théâtralité du jeu, que se construit le vocabulaire gestuel de chacun.

### - Le batizado (baptême)

Au bout de quelques mois d'apprentissage, dans les académies de capoeira, on présente les nouveaux élèves dans une cérémonie publique appelée Batizado (Baptême). Les débutants vont jouer, chanter et faire la musique au mieux de leurs possibilités devant les invités représentant le monde de la capoeira. Au cours du jeu avec un professeur ou maître, un coup déséquilibrant leur permettra de montrer s'ils savent déjà bien tomber.

C'est à partir de ce moment que commence la progression et la possibilité d'obtention de grades pour le capoeiriste.

# B- La capoeira en milieu scolaire

## 1- Définition et intérêts de l'activité

La capoeira est à la fois gymnastique, sport de combat, danse, musique, chants...

Il s'agit pour les capoeiristes de simuler un combat sans jamais se faire mal (on peut se toucher mais on ne porte pas les coups). Ce simulacre effectué dans un espace très codifié (la roda) est destiné à être vu par les autres capoeiristes. Dans le cadre scolaire, il semble souhaitable d'interdire tout contact.

La capoeira est avant tout un sport non compétitif. Il ne s'agit pas pour le joueur le plus compétent de battre quelqu'un qui est plus en difficulté. L'élève compétent doit adapter son niveau pour faire jouer le partenaire (aller moins vite, laisser l'initiative).

L'ensemble des mouvements se fait à partir de la ginga (déplacement assez simple), élément essentiel parmi les différentes techniques.

Un des intérêts majeur de cette activité est que chaque élève peut s'investir selon ses aspirations. En effet, certains chercheront la virtuosité, d'autres privilégieront le côté danse, d'autres le côté défi/combat. Bref, l'activité se prête à tous les types d'élèves et à leurs qualités.

La capoeira, de part son aspect non compétitif et hautement relationnel favorise la bonne entente entre élèves d'une classe. Pour mettre en place une roda, le travail d'équipe est indispensable. Les rôles sont multiples et chacun met de sa personne afin que ça fonctionne correctement.

## 2- Démarche pédagogique

Selon ses choix didactiques et pédagogiques, l'enseignant peut chercher à orienter ses élèves vers une capoeira plus gymnique ou plus vers le côté dansé.

Cependant il est intéressant comme je l'ai signifié ci-dessus, de laisser libre choix aux élèves de s'approprier la capoeira afin d'en faire une activité à leurs images.

**Mon idée principale est qu'un enseignant totalement novice au niveau pratique en capoeira doit être capable de l'enseigner à ses élèves.**

**En effet, seule la ginga est à montrer au départ aux élèves. L'ensemble du cycle découle ensuite des recherches des élèves et de la mise en commun des solutions trouvées aux problèmes posés par l'enseignant.**

L'observation et la critique des prestations des différents groupes doit permettre une progression des élèves.

Lors du cycle, je multiplie au maximum les interactions entre élèves. La mise en place de la mixité est vraiment aisée dans cette activité.

Le plan d'une séance est relativement classique

- L'échauffement peut s'orienter vers des exercices gymniques, de renforcement musculaire, d'activité de préhension, d'assouplissement, etc.
- La séance se poursuit ensuite avec des exercices plus ou moins dirigés, des situations de résolution-problème. J'oblige les élèves systématiquement les à changer de partenaires à chaque arrêt de la musique (30s-1min de travail avec quelqu'un puis on se trouve un nouveau partenaire), mis à part quand on construit la chorégraphie.
- On finit toujours la séance par 20min de roda durant laquelle les élèves occupent différents rôles. On peut mettre un thème à la roda suivant le travail effectué pendant la leçon.

Petite astuce : Pour que les élèves passent plus souvent dans la roda : en effet, une roda pour 25 élèves équivaut à peu de passages par élève. Il est possible de mettre en place 2 petites roda d'environ 13 élèves (autonomie obligatoire des élèves)



### 3- La capoeira : Niveau 1

<b>Compétences attendue :</b>		<b>Niveau 1</b>
<p>Composer et présenter une chorégraphie à 2, faite de déplacements, de coups de pieds, d'esquives et d'acrobaties.                  Animer une Roda en occupant différents rôles : danseur, musicien, spectateur                  Maîtriser ses émotions et accepter le regard d'autrui</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le vocabulaire basique : ginga, acrobaties, esquives, coups de pied, roda</li> <li>- Les règles de sécurité liées aux acrobaties et à la réalisation des coups de pieds</li> <li>- L'organisation et les règles inhérentes à la roda (règles d'entrée/sortie de la roda)</li> <li>- L'historique de l'activité</li> </ul> <p><b>Lié aux autres rôles :</b></p> <p><b>Le chorégraphe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles et principes simples de composition (début-développement-fin)</li> </ul> <p><b>Le musicien</b></p> <p>Les règles de passage et de prise des instruments</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je veux arrêter : je lève l'instrument (mais je n'arrête pas avec mes partenaires (la musique ne doit pas s'arrêter))</li> <li>- Un partenaire qui veut prendre ma place fait le tour extérieur à la ronde pour récupérer l'instrument</li> </ul> <p><b>Le spectateur</b></p> <p>La ronde doit toujours être fermée (se déplacer si nécessaire)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser le pas de base de la capoeira : la ginga</li> <li>- Réaliser la ginga en miroir / en opposition avec son partenaire</li> <li>- Réaliser la ginga en rythme avec la musique</li> <li>- Se déplacer debout, se déplacer avec une main au sol</li> <li>- Garder toujours le contact visuel avant de réaliser un CDP</li> <li>- Feinter son partenaire en changeant ses déplacements</li> <li>- Esquiver dans le sens du mouvement</li> <li>- Varier les esquives, les CDP, les déplacements</li> <li>- Trouver des positions d'équilibre lors des acrobaties</li> <li>- Enchaîner avec rapidité 2 éléments (acrobatie/esquive ; esquive/coup de pied ; coup de pied/acrobatie)</li> <li>- Mémoriser les différents éléments à exécuter</li> <li>- Improviser dans la roda</li> </ul> <p><b>Lié aux autres rôles :</b></p> <p><b>Le chorégraphe</b></p> <p>Créer dans le cadre de la composition proposée par l'enseignant</p> <p><b>Le musicien</b></p> <p>Jouer en rythme avec plusieurs partenaires</p> <p><b>Le spectateur</b></p> <p>Repérer et analyser la prestation individuelle et collective à partir de critères simples (composition, originalité, concentration)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'adapter aux compétences de son partenaire</li> <li>- Privilégier le jeu avec le partenaire, les déplacements (plutôt que la multiplication des CDP)</li> <li>- Rechercher l'esthétique dans les esquives</li> <li>- Rester toujours proche de son partenaire</li> <li>- Varier les partenaires de travail (mixité)</li> <li>- Faire preuve d'imagination</li> <li>- Prendre en compte les observations et points de vue critique sur sa prestation pour progresser, pour corriger et modifier sa chorégraphie</li> <li>- Accepter le regard des autres afin d'entrer dans la roda</li> <li>- S'auto-évaluer afin de mettre en évidence ses points forts et faibles</li> </ul> <p><b>Lié aux autres rôles :</b></p> <p><b>Le chorégraphe</b></p> <p>Ecouter l'avis du partenaire                  S'inspirer des prestations des autres groupes                  Faire preuve d'imagination</p> <p><b>Le musicien</b></p> <p>Jouer en rythme avec plusieurs partenaires</p> <p><b>Le spectateur</b></p> <p>Observer de façon attentive et respectueuse                  Dans la ronde, taper dans les mains en rythme (énergie donnée)</p>
<p><b>Liens avec le socle</b></p> <p>Compétence 1 : Prendre en compte les réflexions des autres, expliquer son point de vue</p> <p>Compétence 6 : Comprendre et mettre en œuvre les conditions pour agir en sécurité. Assumer divers rôles sociaux (danseur, musicien, observateur) pour permettre à ses camarades de progresser</p> <p>Compétence 7 : Prendre des initiatives, rechercher et expérimenter des solutions d'attaques et de défense (CDP et ESQ) adaptées à ses ressources.</p> <p>Fonctionner en groupe autonomes</p>		

# Fiche de chorégraphie (leçon 4-5)

Différents coups de pied : CDP de face, CDP de côté, CDP au sol, CDP retourné, CDP sauté, CDP double.

Différentes esquives : Esq évitement, Esq déplacement, Esq blocage, Esq contre

LECON n°4 : enchaînement de 4 éléments chacun: ginga au départ et à la fin, 2 coups de pied (CDP) différents pour chacun, 2 esquives différentes (ESQ)

Joueur 1 .....	Ginga						Ginga
Joueur 2 .....	Ginga						Ginga

LECON n°5 : enchaînement de 6 éléments chacun: ginga au départ et à la fin, 3 coups de pied (CDP) différents pour chacun, 3 esquives différentes (ESQ)

Joueur 1 .....	Ginga							Ginga
Joueur 2 .....	Ginga							Ginga

## 4- Evaluation capoeira Niveau 1

Points	Critères		Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 1+	
13pts	Chorégraphie	Coordination 6pts	Chorégraphie pas connue, temps d'arrêt, désaccords fréquents (0-1-2pts)	Chorégraphie construite. Quelques petites erreurs ou temps d'arrêt. Les élèves se parlent pour ne pas se tromper (3-4pts)	Pas de temps d'arrêt ni d'erreurs. Chorégraphie maîtrisée sans que les élèves aient besoin de se parler (5-6pts)	
		Déplacements 4pts	Les élèves restent en ginga, face à face (0-0,5pt)	Quelques déplacements qui restent d'un seul type (avec main au sol ou debout) (1-2pts)	Alternance entre déplacements avec main au sol et debout (3-4pts)	
		Originalité 3pts	Coups de pieds et esquives identiques, rien de nouveau (0-1pt)	Coups de pied et esquives différentes mais le public n'est pas réellement surpris (1-2pts)	Beaucoup de variété et d'imagination, le public est surpris (3pts)	
7pts	Roda	Musique 2pts	Ne passe jamais aux instruments (0pt)	Passe parfois aux instruments mais se trompe (1pt)	Passe aux instruments et met de l'énergie dans la roda (2pts)	
		Joueur 5pts	Respect des rituels 2pts	Ne respecte pas les rituels (0pt)	Respecte les rituels mais commet quelques erreurs (1pt)	Respecte les rituels et corrige ses partenaires quand ils font des fautes (2pts)
			Relation partenaires 3pts	Ne passe pas au centre Met en danger les autres (0pt)	Joueur égocentré Manque de déplacements, de jeu (1-2pts)	Le joueur s'amuse. Il est en relation avec le partenaire. Il joue pour l'autre. (3pts)

## 5- Exemple cycle Niveau 1 (12h de pratique)

Le cycle proposé comporte volontairement 7 séances de 2h puisque dans certains collèges les cycles sont de 14h. Si le cycle devait être de 6 séances, il suffit alors de condenser 2 séances au choix (tout en laissant nécessairement 2 séances de travail de chorégraphie avant l'évaluation)

### S1 Objectifs : Découverte activité

**But, terminologie, règles, rituels**

**Travail des déplacements**

Questionnement par rapport à l'origine de l'activité, définition

**Echauffement :**

- ▶ Courses variées, but = éviter les autres
- ▶ Idem à 4 pattes + 4 pattes en arrière
- ▶ Echauffement articulations, renforcement musculaire, assouplissements

#### ☺ La ginga

But = réaliser un pas dansé afin d'être en déplacement permanent, ce en miroir par rapport au professeur en démonstration

Csg = être bien stable, bras en opposition devant la tête, changer de bras après avoir bougé les pieds (sinon on baisse la garde)

Idem avec un partenaire en miroir (changement de partenaire tous les tops)

#### ☺ Les déplacements

- 1) But : rester face au partenaire qui tourne autour de soi  
Tourner doucement au départ, faire des changements de sens
- 2) But : se déplacer autour d'un partenaire immobile en inventant plein de déplacements  
Démonstration à la classe de tous les déplacements trouvés par les différents groupes
- 3) But : ginga, déplacements, jeu avec son partenaire (changements de partenaires)

#### ☺ Roda déplacements

Explications des rituels

Acheter le jeu, le salut, l'énergie de la musique...

### S2 Objectifs : Améliorer déplacements

**Aborder les coups de pied en sécurité**

**Echauffement :**

- ▶ Courses variées, but = éviter les autres
- ▶ Idem à 4 pattes + 4 pattes en arrière
- ▶ Echauffement articulations, renforcement musculaire, assouplissements

#### ☺ Rappel de la ginga

1) But = réaliser un pas dansé afin d'être en déplacement permanent, ce en miroir

2) Idem mais pas forcément en miroir

Chercher à jouer avec l'adversaire, à être expressif, à vous déplacer

#### ☺ Améliorer sa capacité à se déplacer

But : se déplacer d'un bout à l'autre de la pièce

Csg = 1) 2 A/R en déplacement debout

2) 2 A/R en déplacement bas (main au sol)

#### ☺ Aborder le côté combat de la capoeira

But : réaliser avec son partenaire un enchaînement de coup de pied et esquive en coopération

Csg = je ne donne le coup que si mon partenaire est prêt

J'esquive du bon côté

Démarrer avec la ginga et finir avec la ginga.

C'est toujours le même qui tape pendant 1min (changement des rôles ensuite)

Démonstration des groupes

#### ☺ Roda déplacements + 1 CDP/esquive

Rappel rituels

### S3 Objectifs : Déterminer les différentes familles de coup de pied

#### ☺ Ginga

But = réaliser un pas dansé afin d'être en déplacement permanent

Chercher à jouer avec l'adversaire, à être expressif, à se déplacer

Arrêt afin d'échauffer les articulations

#### ☺ Augmenter son répertoire technique de CDP

1) But : trouver toutes les familles de CDP existantes

Csg = un CDP/ une esquive

Toujours voir le partenaire quand on donne le CDP et être capable de s'arrêter.

Esquive logique c'est à dire du bon côté.

2) Démonstration devant les autres des familles trouvées : de face, de côté, retourné, au sol, double, sauté

3) But : réaliser 2 CDP appartenant à 2 familles différentes pendant que son partenaire réalise 2 esquives différentes

Ensuite on inverse les rôles.

Associer avec les déplacements et l'expression

Changement de partenaires après les 2 essais.

#### ☺ Roda libre avec batteria (8 instruments)

Je respecte les rituels de passage au centre, d'instruments.

Quand je veux jouer et donc arrêter de faire de la musique, je lève mon instrument et me fais remplacer par un partenaire, en passant à l'extérieur de la roda.

Je n'arrête pas en même temps que d'autres musiciens.

### S4 Objectifs : Déterminer les différentes familles d'esquives

#### ☺ Ginga

But = réaliser un pas dansé afin d'être en déplacement permanent

Chercher à jouer avec l'adversaire, à être expressif, à se déplacer

Arrêt afin d'échauffer les articulations

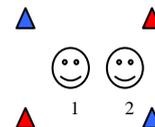
#### ☺ Se déplacer davantage (situation trouvée par les professeurs du Collège V, St Laurent du Maroni)

But : Se déplacer pour toucher les 4 plots

Csg : Par 2, en faisant de la ginga/jeu, tenter de se déplacer successivement vers les 4 plots (plots rouges pour le joueur 1, bleus pour le joueur 2)

- Ne jamais être spectateur de son partenaire

- Suivant les difficultés : obliger le déplacement au sol ou debout.



#### ☺ Varier ses esquives

1) But : trouver toutes esquives possibles et tenter de tes classer

Csg = un CDP/ une esquive

Toujours voir le partenaire quand on donne le CDP et être capable de s'arrêter.

Esquive logique c'est à dire du bon côté.

2) Démonstration devant les autres des familles trouvées :

Esq évitement, Esq déplacement, Esq blocage, Esq contre

3) But : à partir d'un même CDP de face, proposer des esquives de familles différentes (changement de partenaires)

#### ☺ Roda libre avec batteria (8 instruments)

**Je joue avec le partenaire (priorité déplacements : passer au 4 coins de la roda)**

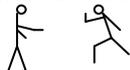
### S5 Objectifs : Réaliser une chorégraphie de plusieurs éléments avec un partenaire

#### Echauffement :

- ▶ Courses variées
- ▶ Echauffement en ginga, aborder queda de rins
- ▶ Echauffement ginga + déplacements (sol, debout)

#### ☺ Enchaîner les CDP (révision CDP existants)

1) But = réaliser 4 CDP différents en tapant dans à chaque fois dans la main de son partenaire avec son pied



Csg = Un des élèves est immobile, un bras tendu devant. L'autre élève est en ginga et doit enchaîner les coups de pied en tapant dans la main de son partenaire. On change ensuite les rôles.

#### ☺ Réaliser une chorégraphie (fiche)

But = réaliser un enchaînement de 2 coups de pied et 2 esquives par personne  
Csg = CDP et ESQ doivent être différentes  
Ne pas oublier de la ginga et du déplacement (éltés essentiels)

#### ☺ Roda avec batteria (8 instruments)

(début de l'évaluation = ceux qui rentrent, ceux qui ne rentrent pas, ceux qui ne respectent pas les rituels)

### S6 Objectifs : Etoffer sa chorégraphie et l'intégrer

#### Echauffement :

- ▶ Courses variées
- ▶ Echauffement en ginga
- ▶ Echauffement ginga + déplacements (sol, debout)

#### ☺ Réaliser une chorégraphie (fiche)

But = réaliser un enchaînement de 3 coups de pied et 3 esquives par personne (voir 4 et 4 = 1pt bonus)  
Csg = CDP et ESQ doivent être différentes  
Ne pas oublier de la ginga et du déplacement

#### ☺ Roda avec batteria (8 instruments)

Evaluation

### S7 Objectifs : Evaluation chorégraphie

#### Echauffement :

- ▶ Courses variées
- ▶ Echauffement en ginga

#### ☺ Réviser sa chorégraphie 20min

But = réaliser un enchaînement de 3 coups de pied et 3 esquives par personne (voir 4 et 4 = 1pt bonus)  
Csg = CDP et ESQ doivent être différentes  
Ne pas oublier de la ginga et du déplacement

#### ☺ Evaluation (2 groupes à chaque fois)

But = réaliser un enchaînement de 3 coups de pied et 3 esquives par personne (voir 4 et 4 = 1pt bonus)  
Csg =  
- Lorsque je ne suis pas évalué, je note ceux qui passent  
- Si j'oublie ma chorégraphie, je reprends sans se démobiliser (faire en sorte que cela se voit le moins possible)  
- Les 4 élèves qui sont passés en évaluation animent la batteria (et peuvent être ainsi évalués)

#### ☺ Roda avec batteria (8 instruments)

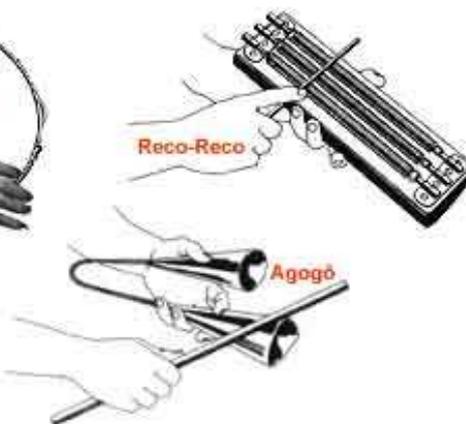
Fin d'évaluation  
De manière générale, pas le temps pour la roda (veiller à évaluer à partir de la séance 4 jusqu'à séance 6)



## 6- Auto-évaluation capoeira

Nom/prénom : .....		Jamais	Parfois	Toujours
Lors que je fais ma ginga, je suis capable de :	Me protéger avec mes bras			
	Me déplacer debout de plusieurs façons			
	Me déplacer au sol de plusieurs façons			
	Tourner autour de mon partenaire			
	Jouer avec mon partenaire, l'embêter			
Au niveau de la roda, je suis capable de :	Passer au centre en entrant à 2			
	Passer au centre en achetant seul le jeu			
	Passer aux instruments			
	Donner de l'énergie en tapant dans les mains sans interruption			

Nom/prénom : .....		Jamais	Parfois	Toujours
Lors que je fais ma ginga, je suis capable de :	Me protéger avec mes bras			
	Me déplacer debout de plusieurs façons			
	Me déplacer au sol de plusieurs façons			
	Tourner autour de mon partenaire			
	Jouer avec mon partenaire, l'embêter			
Au niveau de la roda, je suis capable de :	Passer au centre en entrant à 2			
	Passer au centre en achetant seul le jeu			
	Passer aux instruments			
	Donner de l'énergie en tapant dans les mains sans interruption			



## 7- La capoeira : Niveau 2

Par rapport à un 1<sup>er</sup> cycle, plusieurs choix s'offrent à l'enseignant :

Il est possible de :

► **Demander une chorégraphie plus longue avec davantage de rythme et de vitesse dans les gestes**

Joueur 1	ginga					ginga					ginga
Joueur 2	ginga					ginga					ginga

Ceci peut être aussi une possibilité de complexification dans un 1<sup>er</sup> cycle pour des élèves qui n'ont pas de difficulté à enchaîner 6 éléments...

► **Soit une chorégraphie à 3 avec 2 joueurs au centre et un autre qui entre en achetant avec l'un des 2 autres.**

L'objectif pour les 3 est de tous jouer les uns contre les autres (3 chorégraphies différentes) sans avoir de temps d'arrêt.

La musique étant :

- Lente pour la 1<sup>ère</sup> mini chorégraphie
- Modérée pour la 2<sup>nde</sup> mini chorégraphie
- Rapide pour la dernière mini chorégraphie

Joueur 1	ginga					ginga
Joueur 2	ginga					ginga

Joueur 1	ginga					ginga
Joueur 3	ginga					ginga

Joueur 2	ginga					ginga
Joueur 3	ginga					ginga

► **Soit privilégier l'improvisation avec une note plus importante sur la roda**

L'exemple proposé ci-dessous reprend les 2 dernières propositions.

<p><b>Compétence attendue :</b>                  Composer et présenter une chorégraphie à 3, faite de déplacements, de coups de pieds, d'esquives et d'acrobaties.                  Animer une Roda en occupant différents rôles : danseur, musicien, spectateur                  Apprécier les prestations de façon argumentée à partir de quelques indicateurs simples</p>		<p><b>Niveau 2</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La notion d'harmonie entre la musique et le mouvement : notion de tempo</li> <li>- Ses capacités et celles de ses partenaires</li> <li>- Le degré de difficulté des éléments</li> </ul> <p><b>Lié aux autres rôles :</b></p> <p><b>Le chorégraphe</b>                  Les principes et procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rôle de la musique (rythmes)</li> <li>- La variété des déplacements</li> <li>- La corrélation entre les coups de pied et les esquives</li> <li>- La prédominance du jeu et de l'observation du partenaire</li> </ul> <p><b>Le spectateur</b>                  Connaître les critères d'appréciation liés à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la composition</li> <li>- la qualité du déplacement</li> <li>- la qualité du jeu entre partenaires</li> <li>- la difficulté des actions effectuées</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une ginga en coordonnant parfaitement les bras et les jambes (protection constante du visage)</li> <li>- Enchaîner avec vitesse des déplacements dans des directions différentes</li> <li>- Entrer dans la roda de façon esthétique (acrobatie)</li> <li>- Anticiper l'action de son partenaire par une lecture plus fine de ses mouvements afin de réagir avec vitesse et justesse.</li> <li>- Trouver des positions d'équilibre et les enchaîner de manière esthétique avec les autres mouvements</li> <li>- Avoir une tonicité importante afin de varier rapidement ses actions et d'éviter les « temps morts »</li> </ul> <p><b>Lié aux autres rôles :</b></p> <p><b>Le chorégraphe</b>                  Corriger les gestes parasites                  Choisir et lier de façon originale les éléments, les relations entre partenaires</p> <p><b>Le musicien</b>                  Varier les rythmes pendant une roda</p> <p><b>Le spectateur</b>                  Repérer et analyser la prestation individuelle et collective à partir de critères simples (composition, originalité, concentration)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre critique sur le jeu de ses partenaires afin de leur permettre de progresser</li> <li>- Etablir des rapports de confiance réciproque afin de gagner en vitesse lors des coups de pied</li> <li>- « Habiter » sa danse, être « présent »</li> <li>- Varier les partenaires lors des échauffements et conseiller les élèves en difficulté</li> <li>- Chercher à surprendre les spectateurs (originalité)</li> </ul> <p><b>Lié aux autres rôles :</b></p> <p><b>Le chorégraphe</b>                  Inviter chaque membre du groupe à donner son avis</p> <p><b>Le musicien</b>                  Prendre l'initiative de changer le rythme</p> <p><b>Le spectateur</b>                  Respecter et accepter les différences de jeu (orienté vers la danse, l'acrobatie, le combat,...)                  Rester curieux et ouvert</p>
<p>Liens avec le socle</p> <p>Compétence 1 : Argumenter son point de vue, exprimer ses émotions</p> <p>Compétence 5 : Connaître et apprécier quelques éléments du langage artistique (histoire des arts)</p> <p>Compétence 6 : S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s'appropriant des critères d'évaluation communs pour s'installer dans une logique de critique constructive</p> <p>Compétence 7 : Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif</p>		

# Fiche de chorégraphie (leçon 4-5)

Chorégraphie à 3 avec 2 joueurs au centre et un autre qui entre en achetant avec l'un des 2 autres

Différents coups de pied : de face, de côté, au sol, retourné, sauté, double // Différentes esquives : Esq évitement, Esq déplacement, Esq blocage, Esq contre

LECON n°4 : enchaînement de 2 éléments chacun: ginga au départ et à la fin, 1 coup de pied (CDP) différent pour chacun, 1 esquive différente (ESQ)

Rythme lent	<b>Joueur 1</b> .....	<b>ginga</b>			<b>ginga</b>
	<b>Joueur 2</b> .....	<b>ginga</b>			<b>ginga</b>
Rythme modéré	<b>Joueur 1</b> .....	<b>ginga</b>			<b>ginga</b>
	<b>Joueur 3</b> .....	<b>ginga</b>			<b>ginga</b>
Rythme rapide	<b>Joueur 2</b> .....	<b>ginga</b>			<b>ginga</b>
	<b>Joueur 3</b> .....	<b>ginga</b>			<b>ginga</b>

LECON n°5 : enchaînement de 4 éléments chacun: ginga au départ et à la fin, 2 coups de pied (CDP) différents pour chacun, 2 esquives différentes (ESQ)

Rythme lent	<b>Joueur 1</b> .....	<b>Ginga</b>					<b>Ginga</b>
	<b>Joueur 2</b> .....	<b>Ginga</b>					<b>Ginga</b>
Rythme modéré	<b>Joueur 1</b> .....	<b>Ginga</b>					<b>Ginga</b>
	<b>Joueur 3</b> .....	<b>Ginga</b>					<b>Ginga</b>
Rythme rapide	<b>Joueur 2</b> .....	<b>Ginga</b>					<b>Ginga</b>
	<b>Joueur 3</b> .....	<b>Ginga</b>					<b>Ginga</b>

## 8- Evaluation capoeira Niveau 2

Points	Critères		Niveau 2 non atteint	Niveau 2	Niveau 2+	
<b>12pts</b>	<b>Chorégraphie</b>	<b>Coordination 5pts</b>	Chorégraphie pas connue, temps d'arrêt, désaccords fréquents (0-1-2pts)	Chorégraphie construite. Quelques petites erreurs ou temps d'arrêt. Les élèves se parlent pour ne pas se tromper (3-4pts)	Pas de temps d'arrêt ni d'erreurs. Chorégraphie maîtrisée sans que les élèves aient besoin de se parler (4-5pts)	
		<b>Rythme 3pts</b>	Mouvement lent, uniforme. C'est mou et toujours similaire! (0-1-2pts)	Adaptation du rythme mais manque de vitesse sur le rythme rapide (3-4pts)	Rythmes bien visibles. Les chorégraphies collent à la musique (4-5pts)	
		<b>Enchaînement/déplacements 3pts</b>	Succession d'éléments avec des temps d'arrêt (0-1pt) Peu de déplacements	L'élève parvient parfois à enchaîner des 2 éléments (2pts) Déplacements plus nombreux, variés	L'élève enchaîne systématiquement les éléments (3pts) Elève en perpétuel mouvement	
		<b>Originalité 2pts</b>	Coups de pieds et esquives identiques, rien de nouveau (0-1pt)	Coups de pied et esquives différentes mais le public n'est pas réellement surpris (1-1,5pts)	Beaucoup de variété et d'imagination, le public est surpris (2pts)	
<b>8pts</b>	<b>Roda</b>	<b>Musique 2pts</b>	Passe aux instruments mais commet des erreurs (0,5pt)	Passe aux instruments en gardant le même rythme (1pt)	Capacité à modifier le rythme au cours de la prestation (2pts)	
		<b>Joueur 6pts</b>	Respect des rituels 2pts	Ne respecte pas les rituels (0pt)	Respecte les rituels mais commet quelques erreurs (1pt)	Respecte les rituels et corrige ses partenaires quand ils font des fautes (2pts)
			Relation partenaires 4pts	Ne passe pas au centre Met en danger les autres (0pt)	Joueur égocentré Manque de déplacements, de jeu (1-2pts) Entrée basique dans la roda (0,5pt)	Le joueur s'amuse. Il est en relation avec le partenaire. Il joue pour l'autre. (3pts) Recherche une entrée esthétique (1pt)

## 9- Travail interdisciplinaire

J'ai eu l'occasion de mettre en place un travail interdisciplinaire avec plusieurs matières lors de la mise en place de cycles d'apprentissages. Quasi systématiquement, je sollicite les enseignants de musique et d'arts plastiques lorsque j'aborde le cycle de capoeira.

### 1- Capoeira en EPS et musique

Dans le cadre de la roda, il est essentiel que ce soit les élèves qui jouent les instruments dans la roda. En concertation avec l'enseignant de musique, l'apprentissage de rythmes sur des instruments de percussion peut se faire dans le cadre de ces cours.

Par expérience, j'ai remarqué que musicalement, les élèves se débrouillent très rapidement que ce soit en métropole ou en Guyane. La difficulté principale est d'être en rythme avec les partenaires (écoute de l'autre)

### 2- Capoeira en EPS et arts plastiques

La chorégraphie imaginée par les élèves peut-être présentée sous forme de dessins travaillés en arts plastiques. Ceci peut faire partie du dossier à remettre

### 3- Capoeira en EPS et histoire/géographie

On peut éventuellement approfondir le thème de l'esclavage en histoire/géographie.

### 4- Capoeira en EPS et technologie

En général, je consacre 2h de travail en salle informatique avec les élèves afin qu'ils fassent des recherches sur l'activité capoeira et tentent ainsi de répondre aux questions du dossier demandé. Parfois je demande une page de présentation tapée sur ordinateur.

L'ensemble de ces recherches et de ce travail permet la validation de compétences relatives au B2i.

A rendre pour .....

# DOSSIER CAPOEIRA

Question 1 : La capoeira, qu'est ce que c'est ? Définition personnelle de l'activité

Question 2 : Quelles sont les origines de la capoeira ?

Question 3 : Quels sont les mots importants utilisés dans cette activité (au moins 3) ? C'est à dire les choses que l'on ne pourrait pas enlever à la capoeira. Expliquez chaque mot.

Question 4 : Quels instruments sont utilisés en capoeira ?

Question 5 : Parlez de quelques techniques (2 ou 3) utilisées dans les écoles de capoeira.

Question 6 : Autres informations relatives à la capoeira (au moins 2 idées non abordées dans le dossier)

Pour ce dossier, vous devez faire :

- 2 pages recto minimum/3pages recto maximum
- Noms/Prénoms, année scolaire doivent figurer en début de dossier
- Proposer quelques images (3 maximum)
- Ne faire que reprendre les textes/images sur internet.

Notation /10pts :

- 6 pts sur le contenu
- 4 pts sur la propreté sur dossier

# 10- Situations de capoeira

Quelques exemples de situations reprises pour certaines dans le cycle 1<sup>er</sup> niveau proposé précédemment, permettant pour chaque enseignant de varier les leçons, de s'adapter aux difficultés de ses élèves.

## Thème : agir en sécurité

### **Du point de vue de celui qui esquive : savoir esquiver**

#### **1) Situation 1 :**

Objectif : varier les esquives

But : à partir d'un même coup de pied, proposer 2 esquives différentes

Consignes :

- les élèves sont par 2
- Un des élèves enchaîne un CDP de face
- L'autre élève cherche à esquiver les CDP de face avec 2 esquives différentes
- Celui qui esquive doit toujours regarder son partenaire et se protéger la tête

Variantes :

- Idem avec un coup de pied différent

#### **2) Situation 2 :**

Objectif : identifier la direction du coup de pied afin d'esquiver dans le bon sens

But : Proposer 2 bonnes esquives

Consignes :

- les élèves sont par 2
- Un des élèves enchaîne 2 coups de pied dans 2 directions différents (de la droite vers la gauche, de la gauche vers la droite, de face)
- L'autre élève cherche à esquiver dans le bon sens
- Celui qui donne les coups de pied doit maîtriser son geste et s'arrêter si son partenaire n'esquive pas

Variantes :

- Mettre davantage de vitesse dans le geste
- Par groupe de 3, même exercice avec le 3<sup>ème</sup> qui juge si l'esquive est bonne ou pas et qui fait le bilan à la fin des 2 coups de pied

#### **3) Situation 3 :**

Objectif : Enchaîner les esquives

But : Esquiver correctement (bon sens)

Consignes :

- Les élèves sont en cercle (roda) et entrent 2 par 2
- Ils choisissent qui va commencer par donner des coups de pied et qui va ne faire qu'esquiver
- Ensuite les 2 rôles s'inversent

Variantes :

- Mettre les élèves par 3 avec un observateur et les élèves qui passent dans chacun des rôles.

## **Du point de vue de celui frappe : savoir s'arrêter si l'autre n'est pas prêt**

### **1) Situation 1 :**

Objectif : regarder si son partenaire a esquivé afin d'arrêter son coup de pied

But : arrêter un de ses coups de pied

Consignes :

- les élèves sont par 2 en ginga
- Un des élèves enchaîne 3 coups de pied
- L'autre élève a le droit de ne pas esquiver un des coups de pied (le 1<sup>er</sup>, le 2<sup>nd</sup> ou le 3<sup>ème</sup>).
- Lorsque l'élève n'esquive pas, le coup de pied doit être arrêté.

### **2) Situation 2 :**

Objectif : toujours garder le contact visuel avec son partenaire même en faisant des coups de pied retournés

But : annoncer le chiffre montré par son partenaire avec son doigt tout en faisant le coup de pied retourné

Consignes :

- les élèves sont par 2
- A s'exerce à donner des coups de pied retourné sans personne en face. Au moment du coup de pied, B lui montre un chiffre avec ses doigts. A la fin du coup de pied, A doit annoncer ce chiffre.

Une fois cette situation bien maîtrisée, on peut reprendre la situation précédente avec A qui enchaîne 3 coups de pied retournés et B qui n'en esquive que 2 sur 3. A doit être capable de s'arrêter.

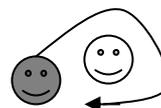
## **Thème : les déplacements**

### **1) Situation 1 : Le gendarme**

Il s'agit d'une situation que l'on peut faire évoluer au cours du cycle pour la rendre plus difficile

Objectif : essayer d'être mobile autour du partenaire

But : respecter la direction indiquée par le gendarme



Consignes :

- les élèves sont par 2 : un gendarme, un capoeiriste
- le gendarme qui est immobile montre du doigt une direction vers lequel le capoeiriste doit aller
- le capoeiriste doit chercher à rester autour du gendarme
- le gendarme laisse parfois des moments pendant lesquels il ne donne pas de consigne. Dans ce cas le capoeiriste doit simplement faire la ginga.
- chaque élève passe au rôle de gendarme puis on change de partenaire et on refait l'exercice

On peut laisser les élèves chercher les moyens de se déplacer puis mettre en commun les différents moyens trouvés.

Variantes :

- Donner des consignes pour le déplacement : rester debout (utilisation du pas simple, du pas chassé, du tour complet,...), se déplacer en posant au moins une main au sol

## 2) Situation 2 :

Objectif : enchaîner déplacement simple et ginga sans rupture de rythme (1/4 de tour)

But : être toujours face au partenaire qui marche autour de soi

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- un élève marche autour du partenaire
- le capoeiriste doit placer ses pieds de façon à être toujours en face de son partenaire. Il doit rester à la même place tout en tournant et en faisant la ginga
- chaque élève passe aux 2 rôles puis on change de partenaire et on refait l'exercice

Variante :

- le partenaire va plus lentement si le capoeiriste a du mal
- le partenaire va plus vite si le capoeiriste est à l'aise

## 3) Situation 3 :

Objectif : Se déplacer plus rapidement

But : se retrouver derrière le partenaire

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- un élève est accroupi par terre les yeux fermés, l'autre est en ginga
- le capoeiriste doit chercher à se déplacer afin de se retrouver derrière son partenaire assis. L'élève assis doit écouter les pas du capoeiriste afin de toujours être face à lui.
- chaque élève passe aux 2 rôles puis on change de partenaire et on refait l'exercice

Variante :

- l'élève accroupi a les yeux ouverts

## 4) Situation 4 :

Objectif : Varier les déplacements

But : tourner autour de son partenaire en effectuant 4 déplacements différents

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- un élève est debout immobile
- le capoeiriste doit chercher à se déplacer autour de son partenaire en enchaînant 4 déplacements différents dans le même sens
- il peut repartir en ginga ou non entre les déplacements
- chaque élève passe aux 2 rôles puis on change de partenaire et on refait l'exercice

Variante :

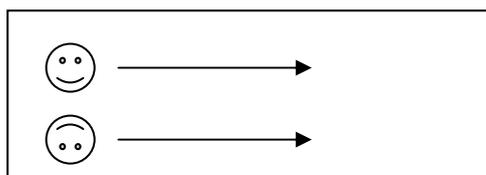
- le capoeiriste effectue 2 déplacements différents dans un sens puis 2 déplacements différents dans l'autre sens

## 5) Situation 5 :

On peut aussi travailler en répétition (comme en gymnastique) avec différents éducatifs

- Travailler la roue

- Travailler l'équilibre
- Travailler le rolé (déplacement simple, accessible pour tous les élèves)



Les élèves se déplacent de la gauche vers la droite sur 10m en faisant :

- ginga + déplacement sans mettre de main au sol
- ginga + déplacement avec main au sol obligatoire
- ginga + déplacement en alternant main au sol / déplacement debout

## 6) Situation 6 :

Objectif : travailler à (la roue) dans les 2 sens (il y a toujours un sens vers lequel ce sera difficile)

But : tourner autour de son partenaire en effectuant à dans les 2 sens

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- un élève est debout immobile
- le capoeiriste doit chercher à se déplacer autour de son partenaire en ne faisant que à
- Il faut toujours regarder son partenaire quand on fait à et chercher à rester proche de lui

## 7) Situation 7 :

Objectif : Travailler les déplacements en situation de roda

But : dans une roda, les élèves ne doivent chercher qu'à se déplacer

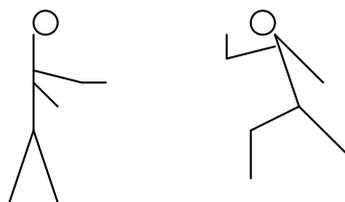
Consignes :

- je cherche à jouer avec mon partenaire en ne faisant que du déplacement et de la ginga
- on ne cherche pas à attaquer

## Thème : Optimiser les techniques de coup de pied

**Les élèves sont par 2**

**But : enchaîner les coups de pied**



Un des élèves est immobile, un bras tendu devant.

L'autre élève est en ginga et doit enchaîner les coups de pied en tapant dans la main de son partenaire.

Au bout de 6 coups de pied, on change les rôles.

On peut imposer le travail de tel coup de pied avec des critères techniques plus précis que lorsque les 2 élèves sont en mouvement. En effet, l'élève immobile peut regarder et corriger son partenaire.

## **Thème : enchaîner les actions**

### **1) Situation 1 :**

Objectif : varier la direction des coups de pied

But : enchaîner 2 coups de pied dans deux directions différentes

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- l'action commence forcément par la ginga et se finit par la ginga
- un élève donne deux coups de pied identiques à suivre avec les 2 jambes
- le partenaire esquive comme il veut mais dans le bon sens.
- chaque élève passe aux 2 rôles puis on change de partenaire et on refait l'exercice

Variante :

- on fait 2 coups de pied différents à suivre avec la même jambe
- on fait 2 coups de pied différents à suivre en utilisant les 2 jambes

### **2) Situation 2 :**

Objectif : Enchaîner une esquive dans le bon sens juste après un coup de pied

But : donner un coup de pied puis enchaîner avec une esquive très rapidement pour éviter le coup de pied adverse

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- l'action commence forcément par la ginga et se finit par la ginga
- un des élèves doit donner un coup de pied et enchaîner une esquive, l'autre doit faire l'esquive puis enchaîner avec un coup de pied

Variante :

- imposer le coup de pied/ ou l'esquive/ ou les 2

### **3) Situation 3:**

Objectif : Enchaîner un déplacement après un coup de pied

But : juste après mon coup de pied, je dois partir directement par un déplacement

Consignes :

- les élèves sont par groupe de 2
- l'action commence forcément par la ginga et se finit par la ginga
- un élève donne un coup de pied et part en déplacement (imposé ou non : à, pas chassé, tour complet,...)
- l'autre esquive et enchaîne la ginga
- chaque élève passe aux 2 rôles puis on refait l'exercice en changeant obligatoirement de déplacement

# C- Autres

## 1- Quelques techniques

Ces techniques sont ici données à titre de meilleure connaissance de l'activité. Je le répète, en milieu scolaire, il me semble plus intéressant de faire rechercher et découvrir des techniques par les élèves.

Proposer une gamme de techniques engagerait l'enseignant à aborder l'activité d'un point de vue techniciste ce qui n'est, à mon sens, pas à rechercher dans le cours d'EPS.

### Ginga

La ginga est le mouvement de base de la capoeira (swing do capoeirista). Elle permet au capoeiriste d'être constamment en mouvement, le transformant en une cible très difficile à atteindre pour son adversaire. Elle est à la base de toutes réalisations offensives ou défensives: coups de pieds, esquives, feintes, ...etc.



On démarre pied droit devant et pied gauche derrière (fig1). Bras gauche devant la tête (afin de se protéger). Le pied gauche vient se placer parallèle au pied droit (fig2). Bras gauche toujours en protection. Le pied droit se place alors derrière et est suivi d'un inversement des bras (fig3). Le pied droit se replace vers l'avant, le mouvement reprend la figure initiale: étape 1 (fig4).

### Rolé

Le rolé peut aussi être utilisé comme mouvement de transition, depuis la Negative ou Esquiva pour retrouver la ginga, ou depuis le sol pour se mettre en position debout.



Depuis un départ de négative



Depuis un départ d'esquiva do lado

On avance son pied droit vers la droite afin de toucher le sol avec les deux mains en regardant son partenaire entre les jambes. Puis on ramène le pied gauche derrière afin de se retrouver en ginga.

Idem de l'autre côté

### Aù

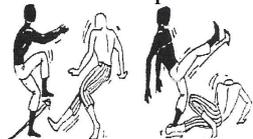
C'est la roue. Il existe plusieurs sortes de roue : àù d'angle, àù sur la tête, àù sur une main, àù sans la mains...



Aù d'angle

## Negativa

La négative est un mouvement de défense (protection contre un coup de pied) et parfois aussi d'attaque (aller crocheter le pied de l'autre).



Elle est aussi une position dans laquelle on se retrouve souvent lorsque l'on est au sol.



Ici après une esquiva do lado (possibilité d'enchaîner avec un rolé)

La position de la négative est d'être assis sur son talon (jambe pliée), l'autre jambe étant tendue vers l'avant. Une main est positionnée devant la tête, l'autre est posée au sol.

Critère de réussite : on doit pouvoir tenir sans les mains en équilibre sur ses jambes.

## Queda de rins



C'est une acrobatie nécessitant sur un bon équilibre. Elle peut éventuellement servir d'esquive. On peut faire un queda de rins jambes groupées ou tendues.

## Les coups de pied et leurs esquives

En capoeira, il n'existe pas d'esquive qui correspond à un coup de pied. On réalise le plus souvent l'esquive que l'on sent le mieux en fonction de sa position et de ses préférences.

En milieu scolaire, je fais le choix de demander systématiquement de rechercher une esquive lorsque je demande de trouver un coup de pied. Ceci afin que les élèves aient des enchaînements d'actions en tête et aussi afin de donner une importance aussi grande à l'esquive qu'au coup de pied.

Il ne faut pas trop limiter les élèves en imposant telle esquive avec tel coup de pied mais plutôt voir ce qu'ils trouvent eux même. Une roue a autant une fonction acrobatique que d'esquive (idem pour le rolé et toutes les autres acrobaties)

## Meia lua de frente



En partant de la ginga (fig1), le pied gauche derrière Levez la jambe de derrière (ici la jambe gauche) La jambe effectue un mouvement circulaire vers l'intérieur (fig 2 et 3); vous devez tendre la jambe dans la mesure de vos possibilités. Ramenez votre pied gauche vers l'arrière pour se retrouver en ginga.

Ce mouvement est facile à apprendre. Il peut aussi se réaliser lorsque les 2 pieds sont parallèles au même niveau.



## Queixada



Dans cet exemple c'est la jambe droite qui va faire le mouvement. De la position de ginga jambe droite devant (fig1), on effectue une rotation du buste de façon à se positionner de côté (droit) par rapport à l'adversaire (fig 2). Le pied droit se décale légèrement vers la gauche et le pied gauche vient croiser vers l'avant (fig3). Pour finir, le pied droit fait un mouvement circulaire vers le haut de la gauche vers la droite (fig4) et revient se placer en arrière pour se retrouver en position ginga pied gauche devant (fig5 Il y a une erreur sur l'image)

### **Esquive du tronc :**



Lorsqu'on est en ginga, on tourne son buste vers le côté, bras devant la tête. On peut ainsi enchaîner à son tour une queixada.

## Bênçao



Lors de la ginga (fig1, position de départ), c'est le pied de derrière qui fait le mouvement (ici le pied gauche). On ramène donc le genou au niveau du corps (fig 2)... ... puis on délie la jambe pour la tendre et toucher le ventre ou le visage de l'autre joueur (fig3). Enfin on revient dans la position de départ afin de continuer sa ginga (fig4)



ou



**Esquive arrière**

**Cocorinha**

Esquive arrière : lorsqu'on a les pieds parallèles , on pose une main en arrière, l'autre main protège le visage.

Cocorinha : on s'accroupi sans s'asseoir. Une main au sol et l'autre devant la tête (en peut ensuite enchaîner avec négative-rolé ou coup de pied en étant assis au sol).

## Martelo



La jambe arrière lors de la Ginga (fig1) va faire le mouvement (ici la jambe gauche). Le capoeiriste prend appui sur la jambe opposée (la droite) tout en pivotant légèrement sur son pied au sol (fig2), et monte le genou gauche sur le côté... ..afin de frapper avec le pied, la tête de l'adversaire d'un coup sec (fig3). Puis il revient dans sa position initiale pour continuer sa ginga (fig4 et 5).



Esquiva do lado

### Meia lua de compasso



Lors de la ginga (fig1), le pied de derrière est celui qui va frapper (ici le pied gauche). Donc le capoeiriste prend appui sur sa jambe droite et commence le "compas", tout en regardant son adversaire (fig2). Il pose les deux mains au sol (fig3) et il lance ça jambe gauche bien tendue (fig 4 et 5). Puis il se sert de l'élan de sa jambe gauche pour se relever... .. et se remettre en position de ginga (fig6).



Esquiva de frente

ou



Esquiva do lado

### Armada



A partir de la position de ginga (fig1). Pivotez les pieds pour les avoir bien alignés en parallèle (fig2), toujours en regardant votre partenaire. Tournez le tronc et gardez un bras en protection. L'autre bras, donne l'élan pour pivoter et tourner le dos. Tournez sur votre jambe d'appui (gauche), lancez le pied de derrière (droit), tout en regardant bien votre partenaire. La jambe toujours droite bien tendue. Ramenez le pied droit derrière pour enchaîner la ginga (fig5).



Esquiva de frente

ou



Esquiva do lado

## 2- Sites internet

*Voici quelques adresses intéressantes:*

[www.aobrasil.com](http://www.aobrasil.com): bien pour les explications sur l'historique, les règles, le vocabulaire. Très bonne explication des techniques (décomposées)

(Les parties « A- Présentation de la capoeira » et « C-Autres » ont été trouvées sur ce site)

[www.capoeira-france.com](http://www.capoeira-france.com): bien pour les photos, MP3, vidéos (nécessaire de créer un compte d'abord, c'est gratuit)

<http://www.wu-wien.ac.at/usr/h96b/h9650297/cap-basics.html>: site en anglais avec plein de dessins des mouvements simples et complexes de capoeira (taper capoeira basics sur google)