

La Capoeira

Compétences et sous – compétences :

Culture humaniste :

- inventer et réaliser des textes, des œuvres plastiques, des chorégraphies ou des enchaînements, à visée artistique ou expressive
- interpréter de mémoire une chanson, participer avec exactitude à un jeu rythmique ; repérer des éléments musicaux caractéristiques simples ;

Déroulement type d'une séance :

- 1) Échauffement peut s'orienter vers des exercices gymniques, de renforcement musculaire, d'activité de préhension, d'assouplissement, etc.
- 2) La séance se poursuit ensuite avec des exercices plus ou moins dirigés, des situations de résolution-problème. Obliger les élèves systématiquement 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.
- 3) 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.

Séance 1

Matériel :

- paperboard
- Tambourin

Objectifs :

- découverte de l'activité,
- découverte d'une terminologie spécifique,
- découverte des règles et des rituels

Déroulement :

- 1) Visualisation d'une vidéo de démonstration de Capoeira.
- 2) Laisser les enfants discuter de ce qu'ils viennent de voir, exprimer leurs opinions et leurs connaissances. Si possible, faire émerger le terme Capoeira.
- 3) Découverte de l'origine supposée de la Capoeira : les esclaves africains travaillant dans les plantations brésiliennes, privés de tout leur droit, cachaient leurs entraînements au combat par de la danse. Faire verbaliser les élèves sur les documents.
- 4) Découverte de la Roda et de ses composantes : la bateria, la roda en elle – même (qui bat la mesure) et le jeu.
- 5) Découverte et mémorisation des règles d'or de la Capoeira et des consignes de sécurité.
- 6) Découverte visuelle du pas de base – la ginga.

Séance 2

Matériel :

- CD

Objectifs :

- découverte de l'activité,
- travail des déplacements,
- travail du rythme

Echauffement :

- ▶ courses variées, but = éviter les autres
- ▶ idem à 4 pattes + 4 pattes en arrière
- ▶ échauffement articulations, renforcement musculaire,
- ▶ assouplissements

Déroulement :

- 1) Mise en place de la Roda. Mettre le CD en route. Faire battre la mesure à l'aide des mains sur différents morceaux.
- 2) Découverte de la ginga (sans musique et lentement) : l'enseignant est de dos (face au miroir) et montre le pas (cf. complément théorique). Premier temps sans les bras puis progressivement ajout des bras. Passer dans les rangs pour corriger.
Ginga en rythme avec la musique.
- 3) Former une roda, deux élèves se placent au centre, se saluent (cf. complément théorique) et font la ginga.
Quand un élève sort, un autre rentre (cf. rituels).

☺ **La ginga**

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

Adapter le jeu / l'énergie de la musique, le salut,

Compléments :

Séance 2:

Objectifs :

- Découvrir la roda,
- Découvrir la Ginga.

Echauffement :

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

☺ **Découverte de la ginga**

1) But = réaliser un pas dansé afin d'être en déplacement permanent. L'enseignant montre le mouvement dans le sens des élèves.

2) Idem avec les bras.

3) Roda : constitution d'une roda. Les enfants passent deux par deux et effectuent la ginga.

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 esquivé 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 l'imin (changement des rôles ensuite)

Démonstration des groupes

☺ **Roda déplacements + 1 CDP/esquivé**

Rappel rituels

Séance 2:

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 esquivé 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 l'imin (changement des rôles ensuite)

Démonstration des groupes

☺ **Roda déplacements + 1 CDP/esquivé**

Rappel rituels

Séance 3 :

Objectifs :

- Déterminer les différentes familles de coup de pied

Echauffement :

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

☺ **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 et d'esquive

- 1) Découvrir une nouvelle attaque : le meia luna de compasso



- 2) Découvrir une nouvelle esquive : la negativa



Changement de partenaires après les 2 essais.

☺ **Chorégraphie par 2**

☺ Roda libre – présentation de la chorégraphie

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.

Séance 4:

Reprendre ce qui a été vu précédemment avec une chorégraphie. Paufiner les gestes.