

GRUPO  
**CAPOEIRA**  
BRASIL  
PROFESSOR FERRUGEM

CAPOEIRA  
**LIBERDADE**  
ANGLET

# CAHIER PÉDAGOGIQUE



## INDEX

# BIENVENUE

# BEMVINDO

Ce cahier a été élaboré selon les bases du groupe Capoeira Brasil et selon ma vision de la Capoeira et de son apprentissage. Il sera évolutif d'une année sur l'autre mais peut fournir une base et un guide pour l'élève capoeiriste.

Vous trouverez dans ce cahier:

- Les graduations du groupe Capoeira Brasil Anglet.
- Les mouvements à apprendre, ainsi qu'un résumé des phases d'apprentissage par couleur de graduation.
- Un lexique des mouvements: coups de pieds, esquives, entrées...
- Un lexique de chanson de capoeira
- Une liste des ouvrages concernant la capoeira.

L'apprentissage de la Capoeira est long, contrairement aux arts martiaux orientaux, il peut paraître répétitif et dur. **La progression de l'élève capoeiriste ne dépend que de lui même** pour cela le capoeiriste devra faire preuve de beaucoup de patience, de motivation, de persévérance mais il devra surtout fournir, en grande partie, un travail personnel:

- Investissement (personnel, financier et de temps).
- Recherche d'informations (internet, professeurs et maîtres, autres élèves...).
- Un entraînement régulier.

*«Si la capoeira était facile on  
serait tous maîtres»*

Je vous souhaite une bonne saison et un bon apprentissage.

*Ferrugem*



## SOMMAIRE

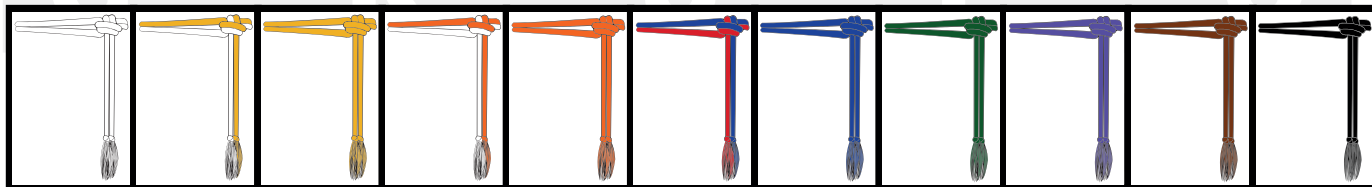
---

-Index:.....	1
- Graduations Capoeira Brasil Anglet:.....	3
- Méthodologie:.....	5
- Lexique de chansons de Capoeira:.....	12
- Lexique mouvements.....	15
- Ouvrages sur la Capoeira.....	17
- Règlement intérieur des cours.....	18

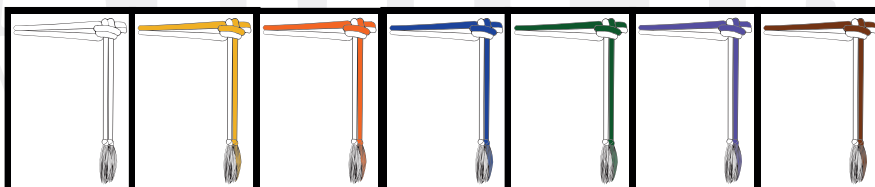


# GRADUATIONS

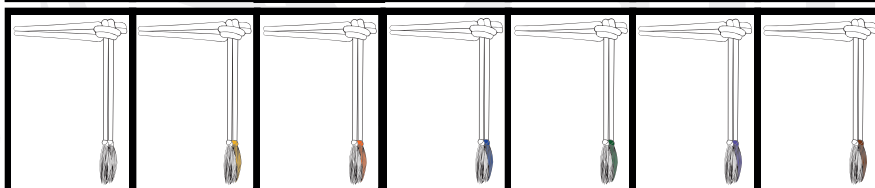
## Adultes



## Ados (11/16 ans)



## Enfants (5/10 ans)



Le système de graduation du groupe est basé sur la «force» des couleurs (du plus clair au plus foncé). La corde de débutant est la Blanche et la corde la plus haute est noire en hommage à Zumbi dos Palmares et à tous les Noirs, les personnages fondamentaux dans l'histoire de la Capoeira.

- Pour les enfants, seul un pompon de la corde sera teinté. Les couleurs sont: jaune, orange, bleu, vert, violet et marron.
- Pour les adolescents, seulement la moitié de la corde sera teintée. Les couleurs sont les mêmes que pour les enfants.
- Pour les adultes, les cordes sont alternés entière et moitié teintées, jusqu'à la corde bleue/rouge (seule corde bi-couleur) et sont ensuite entièrement teintées de la bleue jusqu'à la corde noire. Quand l'adolescent passe dans le système de graduation adulte, il prendra obligatoirement la corde jaune, indépendamment de son niveau, pendant un minimum d'un an afin d'avoir un temps d'adaptation avec les adultes.

Jusqu'à la corde blanche/orange, l'élève est considéré comme débutant. De la blanche/orange jusqu'à la bleue/rouge il est «avancé».

Si le capoeiriste bleue/rouge aide son professeur à donner des cours, il sera «Moniteur - Monitor», sinon il sera «Gradé - Graduado». Si un capoeiriste gradé d'un autre groupe intègre Capoeira Brasil il passera un an de corde blanche, puis un an de bleue/rouge et sera alors «Stragiaire - Estagiario» puis récupèrera son ancienne graduation.

Si le capoeiriste corde bleue ou verte donne des cours il sera «Instructeur - Instrutor», s'il n'en donne pas il sera alors appelé «Gradé - Graduado».

Si le capoeiriste corde violette donne des cours il sera «Professeur - Professor», s'il n'en donne pas il sera alors appelé «Gradé - Graduado».

Si le capoeiriste corde marron donne des cours il sera «Formando», s'il n'en donne pas il sera alors appelé «Gradé - Graduado».

Si le capoeiriste corde Noire donne des cours il sera «Maitre - Mestre».

PROFESSOR FERRUGEM

G R U P O



# MÉTHODOLOGIE

MESTRE PITOMBA

# COULEURS CHAUDES - IERE PHASE ( IERE ÉTAPE)

**Cordes de références: Blanche - Blanche/Jaune - Jaune - Blanche/ Orange**

Défense:

- Esquives hautes:
  - Esquiva atrás (derrière)
  - Esquiva na frente (devant)
  - Esquiva lateral
- Esquives basses:
  - Negativa entrando
  - Negativa atrás
  - Apanhado destrocando o sem troca (avec ou sans changement)
- Esquive avec déplacement
  - Àù
  - Rolê

Attaque:

- Coups de pieds directs:
  - Benção
  - Martelo
  - Pisão
- Coups de pieds rotatifs hauts
  - Meia lua de frente
  - Queixada
  - Armada
  - Meia lua de compasso
- Coups de pieds rotatifs bas
  - Meia lua de chão
  - Chapeu de couro ou Martelo de chão

Mouvement déséquilibrant:

- Rasteira baixa (basse)

Instruments:

- Pandeiro
- Atabaque

Historique du groupe capoeira brasil

# PROFESSOR FERRUGEM

## LES CORDES:

### **CORDE BLANCHE**

Le capoeiriste débutant. Il devra dans un premier temps s'adapter aux exercices donnés pendant les cours, aux règles et au fonctionnement du groupe. Dans un second temps, il tentera, suivant ses capacités, d'exécuter les exercices demandés et acclimater son corps aux courbatures.

### **BLANCHE ET JAUNE – Débutant**

Le capoeiriste apprend les fondements basiques : ginga, esquives, coups, etc... Il commence à avoir une routine d'entraînement et doit commencer à corriger ses défauts (placements de jambes, posture, garde...). Il est dans la phase «d'exécution», ce qui veut dire beaucoup de répétitions afin de maîtriser au maximum ses mouvements. Il commence à s'intéresser aux instruments, il sait comment entrer dans une roda. Il commencera aussi à retenir les noms des différents mouvements (coups de pieds, déplacements, esquives etc...).

### **JAUNE – Débutant**

Il domine pratiquement tous les fondements basiques et commence à apprendre quelques acrobaties (floreios). L'élève commence à comprendre le «pourquoi» des mouvements et doit savoir les catégoriser (attaques, défenses, déplacements, floreios). Il fortifie aussi sa base et commence à créer des séquences ou enchaînements. Il commence également les instruments (pandeiro et atabaque).

### **BLANCHE ET ORANGE – Avancé**

Il commence à développer son identité, son style, domine le basique et déjà réalise quelques floreios. Il travaille de plus en plus sur des situations de jeux, sur la mise en pratique des mouvements. Il commence à travailler les entrées/mouvements déséquilibrants (rasteira baixa).

# COULEURS CHAUDES - IERE PHASE ( 2ÈME ÉTAPE)

## CORDES DE RÉFÉRENCES: ORANGE - BLEUE/ROUGE

### Défense:

- Utiliser les bases pour travailler au travers de différentes variantes, pendule, d'esquives, séquences et enchaînements.

### Attaque:

- Coups de pieds directs:

- Benção
- Martelo
- Pisão
- Ponteira
- Vôo do morcego

*Obs: Les coups sont les mêmes, sauf la «ponteira» et le «Vôo do morcego», la différence se fera dans l'exécution avec des variantes.*

- Coups de pieds rotatifs hauts

- Gancho
- Rabo de araja
- Pisão rodado
- Queixada de calcanhar
- Martelo passado
- Martelo voador

- Coups de pieds bas

- Vôo do morcego de mão

### Mouvement déséquilibrant:

- Vingativa

*Obs: La rasteira baixa et la vingativa sont deux entrées que les élèves doivent travailler à cette étape, car la rasteira apprend à tomber et la vingativa à savoir entrer.*

### Instruments:

- Berimbau (Savoir au moins différencier Benguela de São Bento grande regional).
- Chant (l'élève connaît déjà quelques chansons...même courtes)
- Historique (l'élève possède déjà une base d'histoire).



# PROFESSOR FERRUGEM

## LES CORDES:

### **ORANGE - Avancé**

Il possède un bon volume de jeu basique, il amplifie ses connaissances et commence l'apprentissage des mouvements de seconde phase. Il sait jouer des trois instruments, connaît quelques chansons, et sait organiser une roda.

### **BLEUE /ROUGE - Estagiario / Monitor ou Graduado**

1ère corde de gradé. Il perfectionne les mouvements déséquilibrants, les mouvements de 2<sup>de</sup> phase, et sa vision du jeu. Il maîtrise les instruments (berimbau, pandeiro et atabaque), les 3 rythmes principaux «Benguela, São bento grande regional et são bento grande Angola» et commence son apprentissage pour devenir instructeur. Le titre de «estagiario» (stagiaire) est donné à un capoeiriste gradé d'un autre groupe entrant dans le groupe Capoeira Brasil, celui de «Monitor» (moniteur) à l'élève qui aide son professeur à donner des cours. Il sait reconnaître les 7 toques de Capoeira regional.

# COULEURS CHAUDES - 2EME PHASE ( 3EME ÉTAPE)

## CORDES DE RÉFÉRENCES: BLEUE/ROUGE

### Mouvement déséquilibrant:

- Rasteira em pé (débout)
- Banda de costas pro dentro
- Banda de costas por fora
- Tezoura de frente
- Tezoura trançada ou de costas
- Arrastão
- Crucifixo
- Cruz
- Forquilha

### Instruments:

- Berimbau (São bento grande Regional, Benguela, Angola, São bento grande de angola)
- Chants (Un plus grand repertoire de chansons, commence à savoir chanter en jouant des instruments)
- Historique

Obs: A cette étape, l'élève doit :

- Connaître l'organisation d'une roda.
- Savoir expliquer les mouvements de bases aux débutants, peut occasionnellement remplacer son professeur.
- Avoir une attitude correcte

Pour celui qui voudra donner des cours plus tard, il commence son apprentissage de la pédagogie afin de pouvoir devenir instructeur.

# COULEURS FROIDES - 1ERE PHASE ( 1ERE ÉTAPE)

## **CORDES DE RÉFÉRENCES: BLEUE - VERTE**

Conditionnement pour les entrées et inversions d'entrées

obs: Entraînements spécifiques pour que l'élève apprenne à faire tomber durant un jeu (entraînement de mise en situation)

### Coups spéciaux:

- Galopante
- Escala
- Godeme
- Cotovelada
- Cabeçada
- Joelhada

### Instruments:

- Berimbau (7 toques de regional + toque Angola)
- Atabaque (Capoeira, maculélé, samba de roda, ijexa)
- Chants (Un plus grand repertoire de chansons, sait chanter en jouant des instruments)
- Historique (histoire de la capoeira et du groupe aqui, et approfondit ses connaissances)

# COULEURS FROIDES - 2ÈME PHASE ( 2ÈME ÉTAPE)

## **CORDES DE RÉFÉRENCES: VIOLETTE - MARRON**

### Fondaments:

- Séquences de Maitre Bimba
- Jogo de faca e navalha
- Jogo de Santa maria
- Jogo de Capoeira Angola

# PROFESSOR FERRUGEM

## **LES CORDES:**

### **BLEUE et VERTE- Instrutor ou graduado\***

2nde et 3eme corde de gradé. Il possède un bon volume de jeu et commence à recevoir les notions de base pour initier à la capoeira. Il travaille les transformations d'entrées (Quedas), il doit savoir différencier les styles de jeux et sait adapter son jeux en fonction de ces derniers. Il doit maîtriser les 3 instruments.

Il doit connaître et exécuter tous les rythmes de capoeira en plus de savoir initier à la capoeira.

### **VIOLETTE - Professor ou graduado\***

4ème corde de gradé. Le capoeiriste connaît tous les fondements de la capoeira et déjà peut apprendre l'art de la capoeira.

### **MARRON - Formando ou graduado\***

5ème corde de gradé. Il possède un travail cohérent à l'intérieur du groupe et continue son initiation pour devenir un capoeiriste formé.

### **NOIRE - Mestre**

Il est un capoeiriste complet et possède une connaissance parfaite de la capoeira. Son travail est reconnu par la communauté des capoeiristes.

**\*Les titres «instrutor» «professor» «formando» ne sont donnés que si le capoeiriste donne des cours.**



PROFESSOR FERRUGEM

# LEXIQUES



BOCEIRA

MESTRE PITOMBA

# LEXIQUE TYPIQUE DES CHANSONS DE CAPOEIRA

ACARAJÉ: Mets typique de Bahia. (crevettes enrobées de pâte, le tout frit dans l'huile de palme).

ALUNO: élève/étudiant parfois disciple (discipulo)

ANGOLEIRO: Joueur de capoeira Angola

ARAME: Fil de fer servant de corde pour le berimbau

ARUANDÉ: Ce mot proviendrait de Luanda, capitale de l'Angola

AÛ: Mouvement de roue

BERIBA: Bois tropical très souple servant à fabriquer le berimbau (même si d'autres bois conviennent aussi)

BATIZADO: Baptême, évènement spécial pour les capoeiristes

BRINCAR: S'amuser ou jouer comme un enfant

CABAÇA: Calebasse séchée servant à amplifier le son du berimbau

CABEÇADA: Coup de tête

CAMARÃ: Déformation de camarada (camarade)

CANDOMBLÉ: Religion afro-brésilienne

CAPOEIRA: Ce mot veut dire «brousse» ou «herbe rase» en tupi-guarani, c'est-à-dire les champs où les esclaves ont développé le jeu de capoeira. Aussi utilisé en abréviation de capoeirista; donc ne vous étonnez pas de voir le mot au masculin (o capoeira) pour désigner un joueur, alors qu'il est toujours au féminin (a capoeira) pour désigner le jeu.

CHÃO: Sol, terrain.

CHULA: Chant de capoeira, consistant en appels et réponses chantés après la ladainha et avant le début du jeu. Lente ou rapide, lancinante ou enjouée, chantée ou déclamée, la chula est le plus souvent une improvisation, dont les refrains sont repris par le chœur des capoeiristes.

COMPRAR O JOGO: Entrer dans le jeu en s'interposant devant l'un des deux capoeiristes dans la roda (en regional uniquement).

CORPO FECHADO: Littéralement «corps fermé». La tradition orale rapporte des cas de capoeiristes ayant développé leur énergie interne à un point où même les balles de fusils ne pouvaient transpercer leurs corps. Rituel de Candomblé

CORRIDO: Appels et réponses légèrement l'un de l'autre, chantés durant le jeu des capoeiristes.

DENDÊ: Huile de palme, mot souvent utilisé pour représenter l'énergie.

EMBORA: Ir-se embora (s'en aller)

GINGA: Balancement du corps «swing», pas de base de la capoeira, autour duquel sont exécutés tous les mouvements. Balancement d'un côté à l'autre en suivant un rythme.

IÔIÔ / IÂIÂ: Diminutif de Senhor/sinho senhora/ sinha (Monsieur, madame), mot utilisé pour désigner le/la propriétaire de la plantation.

JOGAR, JOGADOR: Jouer, joueur. Dans un sens plus ludique: Brincar.

LADAINHA: Litanie, solo parfois improvisé par le leader, en guise d'ouverture ou de prélude à la roda

# PROFESSOR FERRUGEM

LIGEIRO: Léger, rapide. Sensation d'être porté par l'énergie de la roda, la musique et les chants.

MACULÊLÊ: Danse tribale, d'origine africaine pratiquée avec des bâtons de bois ou des machettes (Facão).

MALANGRAGEM/ MALANDRO: L'art d'être «rusé», c'est à dire provoquer l'adversaire, l'emmener dans un «piège».

MALICIA: Malice ou ruse, astuces et destinées à tromper l'adversaire.

MANGANGA: Chamane, guérisseur.

MARTELO: Marteau, coups de pied direct.

MARINHEIRO: Marin ou pêcheur.

MATAR: Tuer

MENINO / MENINA: Enfant, souvent utilisé comme «gamin»

MESTRE: Maître de capoeira.

NÊGO: Nègre, homme noir.

PAU: Bâton, morceaux de bois.

PRETO: Couleur noire.

QUILOMBO: Communauté autonome fondée par les esclaves en fuite et possédant un mode de gouvernement calqué sur le modèle africain

RODA: Ronde. Nom donné au lieu incluant les chants, le jeu de capoeira, les instruments.

SALVADOR: Port du Brésil, capitale de l'État de Bahia, berceau de la Capoeira moderne. SAUDADES: Nostalgie, vague à l'âme.

SENZALA: Quartiers, baraquements qui servaient d'habitation aux esclaves travaillant sur les plantations de canne à sucre.

TOCAR: Toucher ou jouer d'un instrument.

VADIAR: Flâner, traîner. Terme parfois employé pour «jouer la capoeira», qui en dit long sur la mauvaise réputation qu'avaient les capoeiristes avant les années 30.

VOLTAR AO MUNDO: «Le tour du monde», faire le tour de la roda en marchant pour mettre un temps de pause dans le jeu, ou pour se reposer. Il peut être utilisé pour un achat de jeu.

ZUMBI: Roi du Quilombo de Palmares (le plus grand et le plus puissant de tous, une nation en soi). Héros de la résistance contre les esclavagistes portugais au XVIIIe siècle.

# LEXIQUE DES MOUVEMENTS DE CAPOEIRA

## COUPS DE PIEDS:

**Meia lua de frente:** (méia loua di frentch) Coups de pied circulaire frontal avec un mouvement de la jambe en arc en ciel de l'extérieur vers l'intérieur. «Armada de frente» dans certains groupes.

**Meia lua de compasso:** (méia loua di compasso) Coups de pieds circulaires rotatif frappé avec le talon, les mains au sol, après un demi tour sur soit même. Il peut être appelé «Rabo de arraia» (Queue de raie) dans certains groupes.

**Armada:** Coups de pied circulaire rotatif donné après un demi tour debout.

**Queixada:** (quéchada) Coups de pied circulaire frontal, donné avec le talon au niveau de la mâchoire après un pas chassé avant.

**Martelo:** Coups de pied «direct» latéral donné avec le coup de pied au niveau des côtes ou de l'épaule (middle kick/high kick en boxe thaï, ou Mawashi-Geri en karaté).

**Benção:** (benção) Coup de pied frontal servant à repousser le capoeiriste (front kick en boxe thaï).

**Pisão:** (pizaon) Coups de pied latéral servant à repousser le capoeiriste (comme la benção mais en position latéral).

**Pisão rodado:** (pizaon rodado) Même coup de pied que le pisão mais donné après une rotation comme l'armada.

**Martelo voador:** Martelo donné après une rotation d'armada. Appelé aussi «armada com martelo» (armada avec martelo)

**Ponteira:** Coups de pied frontal qui ressemble à la benção mais qui sera frappé au niveau ventre/sternum. Coups de pied très dangereux s'il n'est pas maîtrisé.

## ESQUIVES:

**Esquiva de frente:** (esquiva di frentch) Esquive de «face/devant», appelé aussi «Guarda baixa/Guarde basse». Dans la position de base de ginga, le capoeiriste va seulement descendre pour éviter le coup de pied. (Position de «fente» en renforcement musculaire).

**Esquiva lateral:** Comme son nom l'indique c'est une esquive de côté, le capoeiriste en position de «squat» penche le haut de son corps sur le côté opposé au coups de pied.

**Esquiva de trás:** (Esquiva de traz) Esquive de «derrière». De la position de base, le capoeiriste effectuera une rotation de 90° et se placer en position de «squat».

**Apanhado:** (apaniado) Mouvement de déplacement qui peut aussi servir aussi d'esquive. La position de l'apanhado ressemble à l'esquive de face/devant, mais se différencie par une main au sol, une position plus basse et une jambe arrière plus éloignée.

**Negativa:** Comme l'apanhado la negativa peut servir pour un déplacement ou pour esquiver. La negativa est une position accroupie avec une jambe tendue.



# PROFESSOR FERRUGEM

## DÉPLACEMENTS:

**Ginga:** Balancement du corps «swing», pas de base de la capoeira, autour duquel sont exécutés tous les mouvements. Balancement d'un côté à l'autre en suivant un rythme.

**Aù:** (Ahou) Mouvement de roue.

**Apanhado:** (apaniado) Mouvement de déplacement qui peut aussi servir aussi d'esquive. La position de l'apanhado ressemble à l'esquive de face/devant, mais se différencie par une main au sol, une position plus basse et une jambe arrière plus éloignée. Elle est souvent suivi d'un changement pour une negativa ou d'un rolé

**Rolé:** Déplacement qui ressemble à une roue mais les jambes passent en frolant le sol. Peut être utilisé seul ou après une negativa

**Giro de quadrilho:** (giro di qvadrilio) «Rotation de bassin» Généralement utilisé après un apanhado ou de la base il permet de se retrouver en position de negativa «arrière» après une rotation du bassin

## FLOREIOS (ACROBATIES):

**Macaco:** Mouvement au départ accroupie, sorte de saut vers l'arrière avec appuie sur les mains. (mouvement plutôt difficile à décrire).

**S-dobrado:** (mouvement impossible à expliquer par écrit).

**Queda de reins:** «Chute de reins» Mouvement esthétique qui consiste à tenir en équilibre sur son coude celui-ci appuyé sur sa hanche/reins. Mouvement très utilisé dans le Hip-hop et par les équilibristes du cirque.

**Aù sem mão:** (Ahou sen maon) Littéralement «Roue sans les mains». Tout est dans le nom.

**Aù de frente:** (ahou di frentch) Roue de face/devant. Une sorte de souplesse avant.

**Aù de trás:** (ahou di traz) Roue de derrière. Une sorte de souplesse arrière.

# OUVRAGE SUR LA CAPOEIRA

## LIVRES:

- ABC Capoeira - Instrutor Furrupa
- La Capoeira dévoilée - Mestre Bem-te-vi
- Le petit manuel de Capoeira - Nestor Capoeira
- Capoeira ou L'art de lutter en dansant - Cécile Bennegent

## VIDEOS:

- Capoeira, les guerriers de la danse (reportage de canal+)  
(lien youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=j-KexSuQIJE>)
- Besouro (Film)
- Only the strong (Film)

## DVD:

- Capoeira Brasil:
  - Capoeira 100% spectaculaire
  - Capoeira 100% spectaculaire 2
  - Techniques de base
  - Techniques avancées
  - Apprenez la Capoeira (de 4 à 18 ans)
  - Initiations d'accrobaties de Capoeira
- Senzala:
  - Cours basique Torneiro & Bem te vi
  - Capoeira 100% spectaculaire

# PROFESOR GRUPO **RÈGLEMENT INTERIEUR DES COURS**

## TENUE:

- L'élève doit avoir une tenue propre pour commencer le cours.
- L'élève doit avoir au minimum l'abada (pantalon) du groupe, le t-shirt est libre.
- Pendant les batizado et démonstrations, L'élève doit avoir la tenue entièrement blanche.
- Pour les personnes aux cheveux longs, les cheveux devront être attachés.
- Pour les cours en tenue de sport (mercredi adultes ou cours physique occasionnel), l'élève doit avoir une tenue correcte et appropriée au sport

## COMPORTEMENT:

- L'élève qui n'est pas dans un état normal (odeur d'alcool ou de drogue) ne sera pas accepté aux cours, aux stages, aux démonstrations etc...
- L'élève qui se sera entraîné moins de 6 mois dans l'année, prendra automatiquement la corde blanche à la rentrée, et récupèrera son grade ou le grade supérieur, s'il le mérite, au prochain batizado.

## COURS:

- Le cours de Capoeira n'est pas un salon de thé, ni une garderie. L'élève qui participe au cours est là pour s'entraîner.
- L'élève (adulte et enfant) doit avoir une bouteille D'EAU pour s'hydrater durant le cours (Les autres boissons ne sont pas accepté).
- L'élève ne mangera pas durant le cours.
- Par respect pour le professeur chaque élève en retard, devra s'excuser et demander l'autorisation de rentrer dans le cours. L'élève adulte qui arrivera avec plus de 30 min de retard ne pourra pas participer au cours mais pourra s'entraîner aux instruments. (Sauf cas exceptionnel et accord du professeur). L'élève enfant qui arrivera avec plus de 15 min de retard ne sera pas accepté au cours.
- Les parents des élèves enfants doivent déposer et chercher leurs enfants DANS la salle de cours. (Si il y une annulation de cours à la dernière minute ou si il arrive quelque chose à l'enfant hors de la salle, l'association n'est en aucun cas responsable de l'enfant).
- Durant les stages, festivals les enfants sont sous la responsabilités des parents en dehors des créneaux de cours.