



# Hurrah capoeira !

Connais-tu la capoeira ? C'est un sport qui mélange les arts martiaux et la danse. Objectif : esquiver les coups de l'adversaire pour mieux lui en donner !



Corinne, 10 ans, de Rouen

Il existe plusieurs sortes de capoeira. Mais, dans tous les cas, on fait juste « semblant » de porter les coups.



## LA PETITE HISTOIRE



La capoeira est née au Brésil, en Amérique du Sud, au 16<sup>e</sup> siècle. Elle a été créée par des esclaves venus d'Afrique. On pense que la capoeira était pour eux une façon de s'entraîner au combat tout en faisant semblant de s'amuser, avec des danses et des chants.

## Par quoi débute l'entraînement ?

Par le *maculele*, une danse de combat avec des bâtons. Tout en dansant, nous cognons nos bâtons l'un contre l'autre ou sur le sol, nous les faisons tourner en l'air... le tout en rythme ! Les capoeiristes professionnels remplacent parfois les bâtons par des couteaux, mais je n'ai pas envie d'essayer !



# SIPAPRES

Excellent pour mes fessiers !



La capoeira peut se pratiquer en compétition : il existe des championnats de France, d'Europe, et même du monde ! Mais la capoeira est souvent pratiquée pour le plaisir comme ici, en plein air, dans un parc de New York, aux États-Unis.

SIPA PRESSE.



## Le maculele vous sert d'échauffement ?

Pas vraiment, même si ça donne chaud ! Pour nous échauffer, nous répétons la *ginga*. C'est la première technique que l'on apprend à la capoeira, car elle est composée des mouvements de base de défense et d'attaque.

## Ensuite, vous répétez des figures ?

Oui, les exercices s'enchaînent. On répète ceux que l'on connaît déjà et on en découvre de nouveaux. Quand j'ai débuté la capoeira, il y a 3 ans, j'ai dû apprendre beaucoup de choses en peu de temps. Maintenant, j'apprends un nouvel exercice en 3 mois environ.



L'**atabaque** est une sorte de long tambour, recouvert d'un cuir très fin. Selon où on le frappe, il produit des sons différents.

## Vous terminez par une ronde, pourquoi ?

C'est la *roda*. Au centre, deux capoeiristes « s'affrontent » en faisant des mouvements de capoeira : on dit qu'ils jouent. Autour, les autres délimitent l'espace de jeu. Régulièrement, un nouveau capoeiriste entre dans le jeu à la place d'un autre. C'est un moment de partage, très festif !

L'**agogo** est composé de deux cloches au son différent. Elles sont reliées par une poignée. On en joue à l'aide d'un bâton.



## Il y a tout le temps de la musique...

Oui, la capoeira est très rythmée. Elle s'accompagne toujours de musique et de chants. On a tous appris à manipuler les différents instruments. Ceux qui n'ont pas d'instruments chantent et tapent dans leurs mains. C'est entraînant et motivant pour les capoeiristes qui combattent.

Le **berimbau** est l'instrument de musique principal de la capoeira. C'est une sorte d'arc, muni d'unealebasse qui sert de caisse de résonance. On frappe la corde de l'arc avec une fine baguette.



T'en dis quoi ?  
Paul, 9 ans,  
Le Vretot (Manche)

## Ça a l'air fatigant, la capoeira !

C'est un sport très physique, car tous les muscles travaillent. C'est aussi assez acrobatique : il faut sans cesse lever les jambes haut, faire des roues, sauter... Ça me défoule ! Mais après l'entraînement, je suis vraiment fatiguée. Ça m'est déjà arrivé de m'endormir à peine rentrée chez moi !

Le **pandeiro** est une sorte de tambourin, entouré de petites cymbales. On le tient d'une main et on frappe dessus avec les doigts de l'autre main.



PHOTOS (SAUF MENTIONS) : E.V.

École de capoeira de Rouen : [www.bdo-capoeira.org](http://www.bdo-capoeira.org)  
Pour trouver une autre école : [www.capoeira-france.com](http://www.capoeira-france.com)