Passeport Capoeira

Grupo Manding'Arte Capoeira

Inst. Porco-Espinho
Graduado Grampao

BIENVENUE
BEM-VINDO

Ce passeport a été élaboré afin de vous donner les bases selon notre école selon, notre vision de la capoeira et de son apprentissage.
Nous pourrons le faire évoluer d'une année sur l'autre, cela vous donnera dans un premier temps une base de ce que l'on attend de vous.

Il y aura dans ce *"Passeport Capoeira"* diverses informations:

- La Graduation de notre école.
- Les mouvements à connaitre par grade.
- Un tableau d'évaluation de l'élève.
- Un lexique des mouvements de capoeira. (coups de pieds, esquives,déplacements...)

Ce *"Passeport Capoeira"* vous suivra au travers des différentes phases de votre apprentissage en tant qu'enfant et adulte.
Comme tout art martial, la capoeira demande de l'investissement personnel (recherche internet, participation à des évènements etc...), de l'entraînement et surtout de la motivation.

"Gardez toujours à l'esprit de vous amuser et prendre du plaisir dans ce que vous faites"

Inst.Porco-Espinho

Instructor Porco-Espinho

Graduado Salsicha

Graduado Granpao

GROUPE MANDING'ARTE CAPOEIRA

Le groupe Manding'Arte Capoeira a été créé le 10 Octobre 2010.

A l'origine l'association était liée au groupe Capoeira Dendé. En Juin 2017 l'association est devenue une école indépendante. Le 12 juin 2018 que l'association s'est transformée en groupe de capoeira .

L'école a été créée par l'Instructeur Porco-Espinho avec l'aide de ses élèves. Le Graduado Salsicha, le Gaduado Granpao et les élèves Risonho,Macaquinho et Dendé.

Le groupe Manding'Arte agit toujours dans l'op:que d'une pra:que respectueuse et bienveillante de la capoeira, basée sur l'échange, le partage et la confiance. La discipline nécessaire à tout art martial ne doit pas enlever le plaisir de s'entrainer

Le Groupe est parrainé par le Mestre Cegueta du groupe Arte Cultura capoeira (Genève-Suisse).

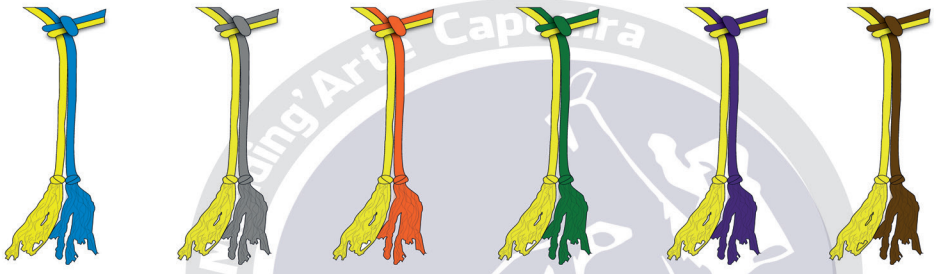
Logo Officiel

Tenue Officielle

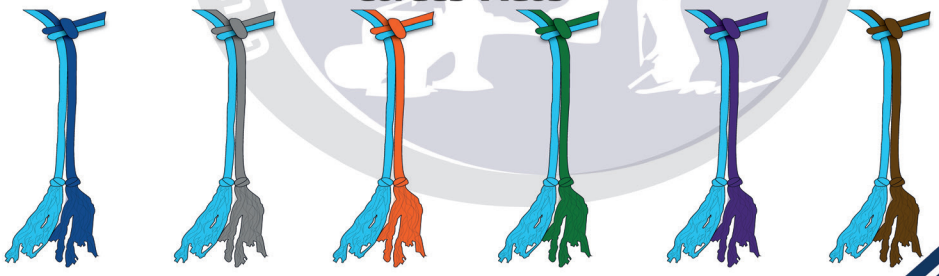
GRADUATION MANDING'ARTE CAPOEIRA

= Grupo Manding'Arte Capoeira =

Cordes Enfants



Cordes Ados



= Grupo Manding'Arte Capoeira =

LES TECHNIQUES DANS LA CAPOEIRA

LES ESQUIVES:

-ESQUIVA DE FRENTE (ESQUIVE DE FACE)
-ESQUIVA LATERAL
-ESQUIVA DE TRÀS (ESQUIVE DE DERRIÈRE)
-COCORINHA

LES COUPS DE PIED CIRCULAIRES:

-MEIA LUA DE FRENTE
-MEIA LUA DE COMPASSO
-ARMADA
-QUEIXADA

LES COUPS DE PIED DIRECTS:

-MARTELO
-PISÃO
-BENÇÃO
-GANCHO
-MARTEILO NO CHÃO
-PONTEIRO

MOUVEMENTS DE DÉPLACEMENT:

-AÚ
-ROLÊ

MOUVEMENTS DÉSÉQUILIBRANTS OU DE CHUTE:

-RASTEIRA
-BANDA DE COSTA
-TEZOURA DE COSTA
-TEZOURA DE FRENTE

MOUVEMENTS DE BASE:

-GINGA

Obs: Seuls les mouvements basiques sont inclus dans cette liste. Un grand nombre (presque infini !) de variantes peut être étudié dans la vie d'un capoeiriste.

OBJECTIFS CORDES ENFANTS

Jaune/Bleu:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Armada
- Cocorinha
- Au

Jaune/Gris:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- AÚ

Jaune/Orange:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- AÚ
- Negativo
- 1 musique

Jaune/Vert:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- AÚ
- Negativo
- 2 Musiques

Jaune/Violet:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- Esquiva de tràs
- AÚ
- Negativo
- Musique (chant + instru)

Jaune/Marron:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- Esquiva de tràs
- AÚ
- Negativo
- Musique (chant + instru)

OBJECTIFS CORDES ADOLECSENTS

Turquoise/Bleu:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Armada
- Cocorinha
- Au

Turquoise/Orange:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- AÚ
- Negativo
- 1 musique

Turquoise/Violet:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- Esquiva de tràs
- AÚ
- Negativo
- Musique (chant + instru)

Turquoise/Gris:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- AÚ

Turquoise/Vert:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- AÚ
- Negativo
- 2 musiques

Turquoise/Marron:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- Esquiva de tràs
- AÚ
- Negativo
- Musique (chant + instru)

OBJECTIFS CORDES ADULTES 1ER PHASE

Bleu:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Armada
- Cocorinha
- Au

Gris:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva de frente
- AÚ
- Negativo
- 3 musiques
- Toque pendeiro + Atabaque

Orange:

- Ginga
- 4 Coups de Pieds Circulaire
- 3 coups de pieds direct
- 4 Esquives
- 3 Déplacements
- 2 Séquence bengula
- 2 Séquence regional
- 4 Musiques (avec berimbau)
- (2 Benguela + 2 Regional)
- Toque Pendeiro
- Toque Atabaque (Capoeira + Maculele)
- 3 toques berimbau
- (Angola, Bengula et Régional)
- Présentation en portugais

Bleu/Gris:

- Ginga
- Meia Lua de Frentre
- Meia lua de Compasso
- Armada
- Queixada
- Cocorinha
- Esquiva lateral
- Esquiva dae frente
- AÚ
- 2 musiques

Gris/Orange:

- Ginga
- 4 Coups de Pieds Circulaire
- 3 coups de pieds direct
- 4 Esquives
- 3 Déplacements
- 1 Séquence bengula
- 1 Séquence regional
- 4 Musiques (avec instrument)
- (2 Benguela + 2 Regional)
- Toque Pendeiro
- Toque Atabaque (Capoeira + Maculele)
- 3 toques berimbau
- (Angola, Bengula et Régional)

Pour passer sur une corde de "Stagiaire" ou "Graduado" un suivi en contrôle continu sera effectué par le professeur sur l'implication de l'élève.

OBJECTIFS CORDES ADULTES 2EME PHASE

Corde Orange/Vert: Estagiaro(a)

Grade intermédiaire qui fait la passerelle entre la 1er et la 2ème phase. Le capoeiriste est capable à ce stade de son évolution de maîtriser les bases, ainsi que les techniques avancées. Il cherche le perfectionnement et une meilleure maîtrise de ses mouvements. Il est aussi capable de jouer des instruments (berimbau, atabaque et pandeiro), et de maîtrise des chants. Il connait les 3 rythmes principaux «Benguela, São bento grande regional et São Bento grande Angola» et commence son apprentissage pour devenir Graduado «Gradé ».

Corde Vert: Graduado(a) & Vert/Violet: Monitor(a)

2ème et 3ème corde de gradé. L'élève 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 jeu et sait adapter son jeux en fonction de ces derniers. Il doit maîtriser les 3 instruments (berimbau, atabaque et pandeiro).Il doit connaître et exécuter tous les rythmes de capoeira en plus de savoir initier à la capoeira. Il peut commencer à enseigner.

Corde Violet: Instrutor(a) & Violet Marron: Instrutor(a) 2°

4ème et 5ème corde de gradé. Le capoeiriste à une bonne maîtrise de la capoeira.

Corde Marron: Professor(a)

6 ème corde de gradé. Le capoeiriste connaît les fondements de la capoeira et possède déjà un travail avec la capoeira.

Corde Marron/Noir: Contra-Mestre(a)

7ème corde de gradé. Il possède un travail cohérent à l'intérieur du groupe et continue sa formation pour devenir un capoeiriste formé.

Corde Noir: Mestre(a)

Ultime corde du groupe Manding'Arte capoeira. Il est un capoeiriste complet et possède une connaissance parfaite de la capoeira. Son travail est reconnu par la communauté des capoeiristes.

***Le titre de «estagiario» (stagiaire) est donné à un capoeiriste gradé d'un autre groupe entrant dans le groupe Manding'Arte Capoeira.**

LEXIQUE MOUVEMENT DE CAPOEIRA

COUPS DE PIED:

Meia lua de frente: Coup de pied circulaire frontal avec un mouvement de la jambe qui va de l'extérieur vers l'intérieur. «Armada de frente» dans certains groupes.

Meia lua de compasso: Coup de pied circulaire rotatif frappé avec le talon, les mains au sol, après un demi-tour sur soi même. Il peut être appelé «Rabo de arraia» (Queue de raie) dans certains groupes.

Armada: Coupsde pied circulaire rotatif donné après un demi-tour debout.

Queixada: Coup de pied circulaire frontal, donné avec le talon au niveau de la mâchoire après un pas chassé avant.

Martelo: Coup de pied «direct» latéral donné avec le coup de pied au niveau des côtes ou de l'épaule.

Benção: Coup de pied frontal servant à repousser le capoeiriste.

Pisão: Coup de pied latéral servant à repousser le capoeiriste (comme la benção mais en position latérale).

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

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

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

ESQUIVES:

Esquiva de frente: Esquive de «face/devant».Dans la position de base de ginga et une main au sol, une position plus basse et une jambe arrière plus éloignée. Le capoeiriste va seulement descendre pour éviter le coup de pied.

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 coup de pied.

Esquiva de tràs: Esquive de «derrière». De la position de base, le capoeiriste effectuera une rotation de 90° et se placera en position de «squat».

Cocorinha: Esquive de face. La position est «accroupie» les deux jambes l'une contre l'autre, une main au sol et l'autre devant le visage pour protéger.

Negativa: Comme l'esquiva de frete, la negativa peut servir pour un déplacement ou pour esquiver. La negativa est une position accroupie avec une jambe tendue.

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: Mouvement de roue.

Esquiva de frente: Mouvement de déplacement qui peut aussi servir aussi d'esquive. Elle est souvent suivie d'un changement de jambe pour ce mettre en position de negativa.

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

FLOREIOS (ACROBATIES):

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

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

Queda de rins: «Chute de reins» Mouvement esthétique qui consiste à tenir en équilibre sur son coude celui-ci appuyé sur sa hanche ou ses reins.

Aù sem mão: Littéralement «Roue sans les mains».

Aù de frente: Roue de face/devant. Une sorte de souplesse avant. «Amazona» dans d'autres groupes.

Aù de tràs: Roue de derrière. Une sorte de souplesse arrière.

OBS: Concernant les acrobaties, c'est juste une infime partie des acrobaties qui excistent à la capoeira.

LEXIQUE TYPIQUE DES CHANSONS DE CAPOEIRA

ACARAJÉ: Met 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

AÙ: Mouvement de roue

BERIBA: Bois tropical très souple servant à fabriquer le berimbau (il existe aussi d'autres types de bois).

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

CAMARÂ: 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 choeur des capoeiristes.

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

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 destinées à tromper l'adversaire.

MANGANGA: Chaman, guérisseur.

MARTELO: Marteau, coup 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 1930.

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.

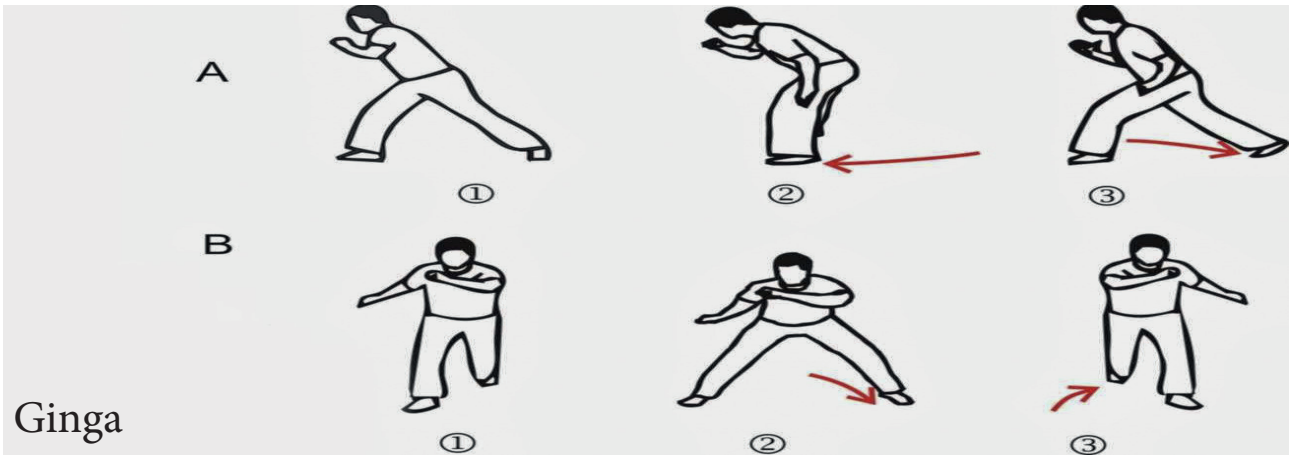
ZUMBI: Roi du Quilombo de Palmares (le plus grand et le plus puissant de tous, une nation en soi). Héros de la résistance contre les esclavagistes portugais au XVIIIe siècle.

GRILLE D'EVALUTATION

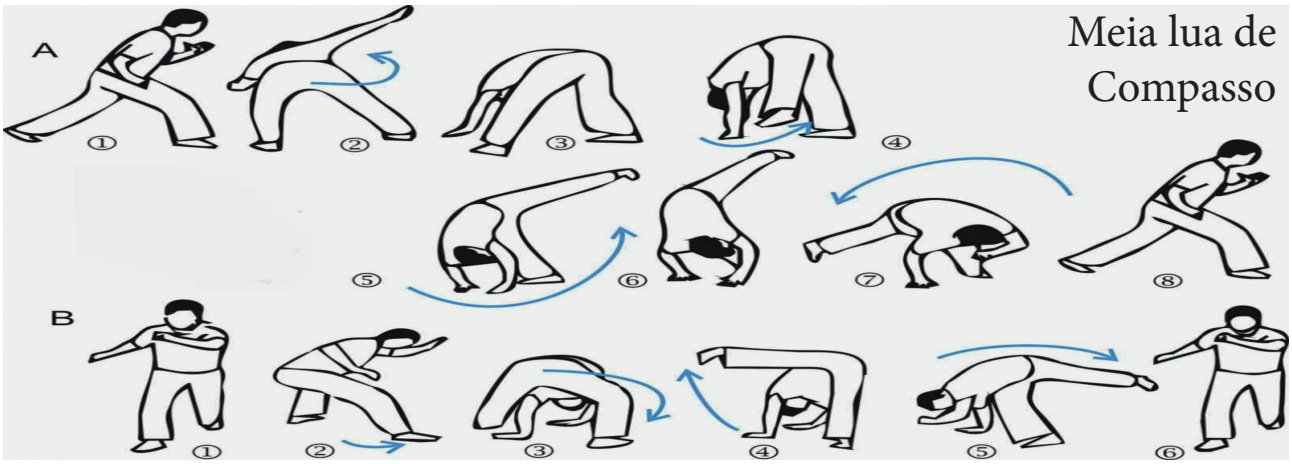
Appelido:..... Saison:...../.....

Corde Actuelle:..... Corde Suivante:.....

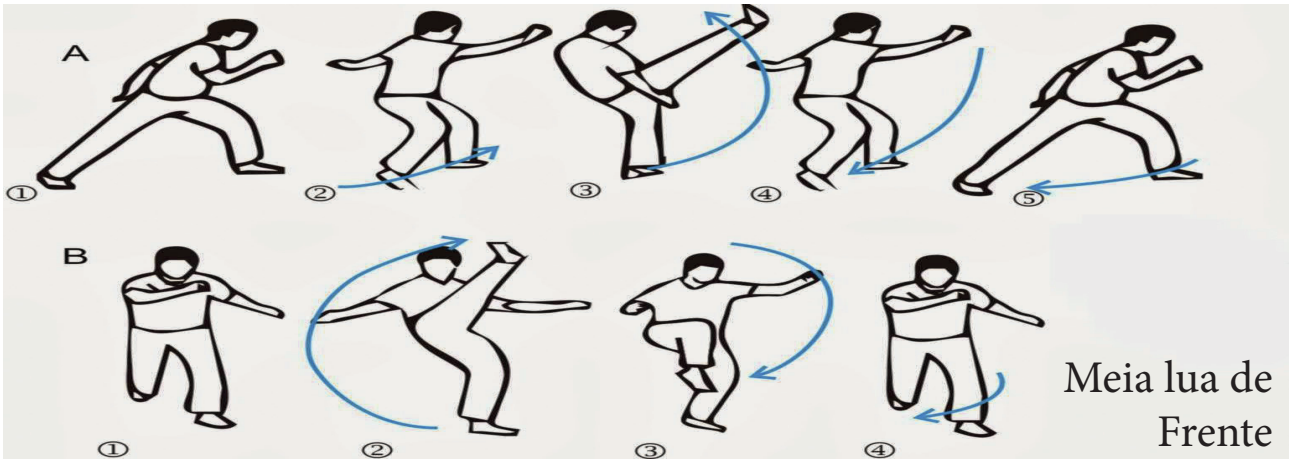
	Acquis	Partiellement Acquis	Pas Acquis	Note sur 10
Ginga				
Mei lua de Frente				
Mei lua de Compasso				
Armada				
Queixada				
Martelo				
Benção				
Ponteira				
Pisão / Pisão rodado				
Esquiva de Frente				
Esquiva Lateral				
Esquiva de Tràs				
Cocorinha				
Negativo				
Aù				
Rolê				
Esquiva de Frente + Negativo + Rolê				
Berimbau				
Atabaque				
Pandeiro				
Séquence Regional				
Séquence Benguela				
Musique Regional				
Musique Benguela				
	Toque de Benguela	Toque de Regional	Toque de Angola	
Berimbau				
	Acquis	Partiellement Acquis	Pas Acquis	
Pandeiro				
	Acquis	Partiellement Acquis	Pas Acquis	Toque Maculêlê
Atabaque				
	Très bon	Bon	Moyen	Mauvais
Assiduité				
Comportement				



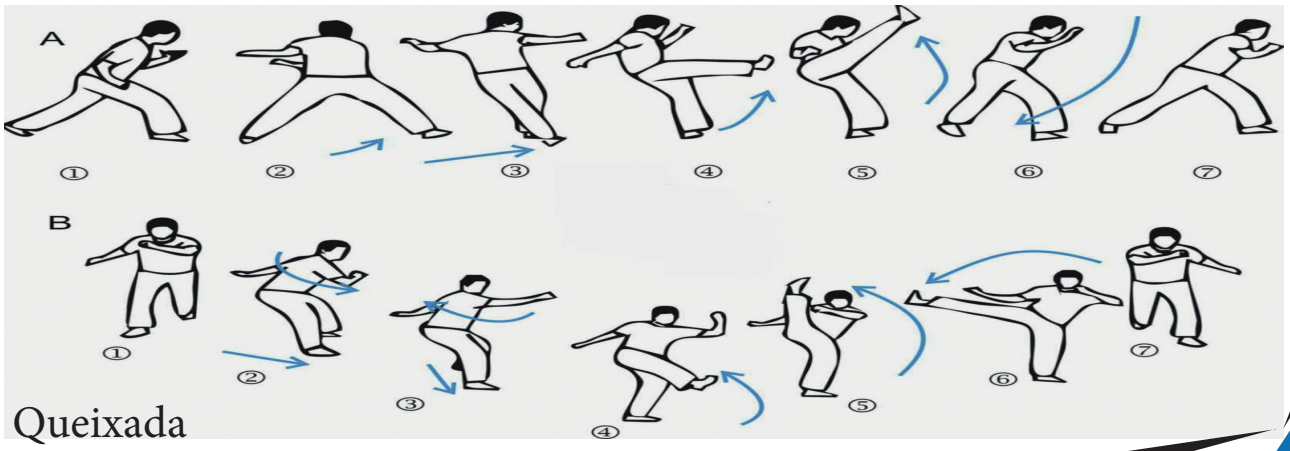
Ginga



Meia lua de Compasso



Meia lua de Frente



Queixada

Grupo Manding'Arte Capoeira