



Séance de Capoeira au Collège Jules Vallès

Encadrés par Celine Clavel (professeur d'éducation musicale du collège) , et Pedigree, un professeur de Capoeira au sein du collectif Malungos (voir page suivante), les élèves sont amenés à découvrir cet art martial au cours d'un atelier d'une heure le jeudi après-midi dans l'enceinte du collège.

Voici ci-dessous le déroulement d'une séance type au collège Jules Vallès:

Le cours débute par un échauffement (course modérée, sprint, flexions-extensions) et des étirements afin d'éviter tout risque de blessure.

Une fois l'échauffement terminé, les élèves entrent dans le vif du sujet: l'apprentissage des mouvements corporels de la Capoeira (coups de pieds, défenses, esquives, mouvements acrobatiques, déplacements...) en essayant de se calquer sur la musique brésilienne. (Un apprentissage des chants et des instruments se fait au travers des musiques traditionnelles de la Capoeira)

Le cours se poursuit par une **RODA DE CAPOEIRA** (une ronde) où ce qui a été appris est mis en pratique, tout en favorisant les improvisations personnelles. En d'autres termes, les élèves sont libres d'entrer au centre de la ronde, et dansent deux par deux afin de faire la démonstration des mouvements appris au cours de la séance.

Quels sont les avantages liés à la pratique de la Capoeira?

La pratique de la Capoeira permet de développer la socialisation des élèves, leur créativité, l'expressivité, les désinhibitions, et **le respect**. Le travail corporel et musical stimule leur souplesse, leur coordination motrice, leur dynamisme, leur sensibilité auditive et leur sens du rythme.

Quant au sport, la capoeira leur permet d'augmenter leur condition physique, leur force musculaire, et leurs réflexes.