

VEM JOGAR CAPOEIRA

# VEM JOGAR CAPOEIRA

METODOLOGIA BASICA : PASSO A PASSO DA CAPOEIRA

MESTRE BEIJA-FLÔR



# Vem Jogar Capoeira

(Viens jouer la capoeira)

Méthodologie basique : Pas à pas de la capoeira

Gilberto Quini (Mestre Beija-Flor)

Auteur : Gilberto Quini

Conception de la couverture et illustrations : G. Q.

Vérification : Daniel Brasil et Isabel Nascimento

Mise en pages : Isabel Ribeiro

Traduction : Luana Loupil

Révision : Fabienne Gambrelle

Archives de Capoeira Paname

ISBN : 9789403603865

1ère édition : septembre 2020

© <Gilberto Quini>

Tous les droits sont réservés. Cette publication ne peut être ni reproduite ni transmise, en tout ou en partie. Par tout procédé électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans autorisation écrite préalable de l'auteur.

Gilberto Quini... (Mestre Beija-Flor)

Né à Ribeirão Preto, état de São Paulo, Brésil, le 22 septembre 1959.

Il a débuté la capoeira le 16/07/1976 à la Senzala de Santos, au Brésil, sous l'égide de Mestre Sombra.

Il s'est formé le 5 mai 1979.

Après deux ans, Mestre Sombra le met au poste de Contra Mestre dans l'Académie Senzala de Santos.

En 1986 et 87, il immigre en Europe. En 1988, il crée l'association Capoeira Paname à Paris.

Avec trente et deux ans de travail de capoeira en Europe, il a été un des premiers Mestres à disséminer cet art sur ce continent.



La capoeira est l'art du combat, et connaître ses bases est fondamental.

Dans ce petit manuel, j'apporte des informations qui vous aideront à mieux comprendre le mécanisme théorique et gestuel de la capoeira.

Chaque méthode peut être efficace pour pratiquer la capoeira, mais toutes les méthodes ne conviennent à l'apprenti. Il est donc bon de connaître différents points de vue pour mieux comprendre toutes leurs significations.

La pratique de la capoeira offre de nombreux avantages. Ce manuel peut répondre à plusieurs questions pour le débutant. Je recommande de lire attentivement puis de mettre les exercices en pratique.

**Axé, dans ce pas à pas de la capoeira !**

## Introduction

Ce petit manuel présente les bases essentielles pour apprendre la capoeira. Il en montre les principes fondamentaux, en approfondissant la théorie et la pratique. Il explique les techniques de base pour construire vos cours débutants et intermédiaires de capoeira, avec des éléments pratiques et philosophiques.

Chaque posture est accompagnée d'une petite fiche technique des différents comportements: Ginga, attaque, défense, appel (chamada), acrobatie et séquence. Le livre illustre les situations demandées pendant l'exécution des mouvements, en accord avec la forme ou le style de capoeira et avec l'objectif de vos cours.

Nous proposons aussi des mouvements basiques pour vous familiariser avec les mouvements de votre corps dans la pratique de la capoeira.

Ce manuel fait une large part à la musique et aux chants de capoeira. Une caractéristique qui distingue la capoeira de la plupart des autres arts martiaux est en effet sa musicalité. Les pratiquants de cet art brésilien apprennent non seulement à se battre et à jouer, mais aussi à jouer des instruments typiques et à chanter. Un capoeiriste qui ignore la musicalité est considéré comme incomplet.

## Étymologie du mot capoeira

Le mot capoeira est d'origine Tupi guarani. Il signifie « ce qui a été de la broussaille ». La jonction du terme ka'a (broussaille) et pûer (qui a été). Cela fait référence aux zones de broussaille rase de l'intérieur du Brésil, où se pratique l'agriculture indigène.

La capoeira ou capoeiragem est une expression culturelle brésilienne qui mélange l'art martial, le sport, la culture populaire et la musique. Elle a été développée au Brésil par les descendants d'esclaves africains, et elle se caractérise par des coups et mouvements agiles et complexes, utilisant les chutes, balayages, coups de tête, coups de genou, coups de coude, acrobaties au sol ou aériennes.

La capoeira puise ses origines dans des éléments de la culture de divers peuples africains qui ont été réduits en esclavage et détenus en captivité au Brésil du XVI<sup>e</sup> siècle jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, cultures africaines mélangées à des éléments de cultures autochtones et européennes.