

Programme d'activités stage d'été Capoeira

du lundi 11 au vendredi 15 juillet 2016



• De 9h à 12h - Atelier de peinture

Thème : Le Brésil et la capoeira

Matériel mis à disposition : crayons de couleurs, pastels gras et sec, peintures acryliques, fusains, colle et papier.

Objectifs : Créer des œuvres artistiques en lien avec l'atelier capoeira de l'après-midi. Par le biais de la peinture, du dessin, du collage illustrer sa vision du Brésil. Les paysages, les animaux tropicaux, la faune et la flore de la forêt amazonienne.

• De 12h à 14h - Pause pour manger

• De 14h à 16h - Atelier de capoeira

La capoeira, les personnages en mouvement. Présentation de la capoeira :

- Qu'est-ce qu'un art martial ? Discipline, respect, tactique
- Qu'est ce que la capoeira ? Philosophie, esthétique, origine
- Quelles sont les origines ? L'esclavage, l'Afrique, le Brésil, la langue pratiquée
- Origine des mouvements de capoeira : mimétisme avec les animaux

Pratique sportive :

- Echauffement
- Renforcement musculaire
- Développement de la psychomotricité à travers des jeux
- Développement de l'interaction entre les enfants à travers des jeux
- Développement de l'équilibre

Enseignement de la capoeira :

- Premiers mouvements de défense
- Premiers mouvements d'attaque
- Déplacement dans la roda
- Musique, chant et rythmique

Ateliers connexes :

- Décoration et personnalisation d'un berimbau (instrument de musique maître en capoeira)
- Maculele (danse dérivée des mouvements de la capoeira)



Mise en application de l'enseignement de la semaine avec présentation d'une roda et chorégraphie de maculele