



CAPOEIRA AU BON SAUVEUR

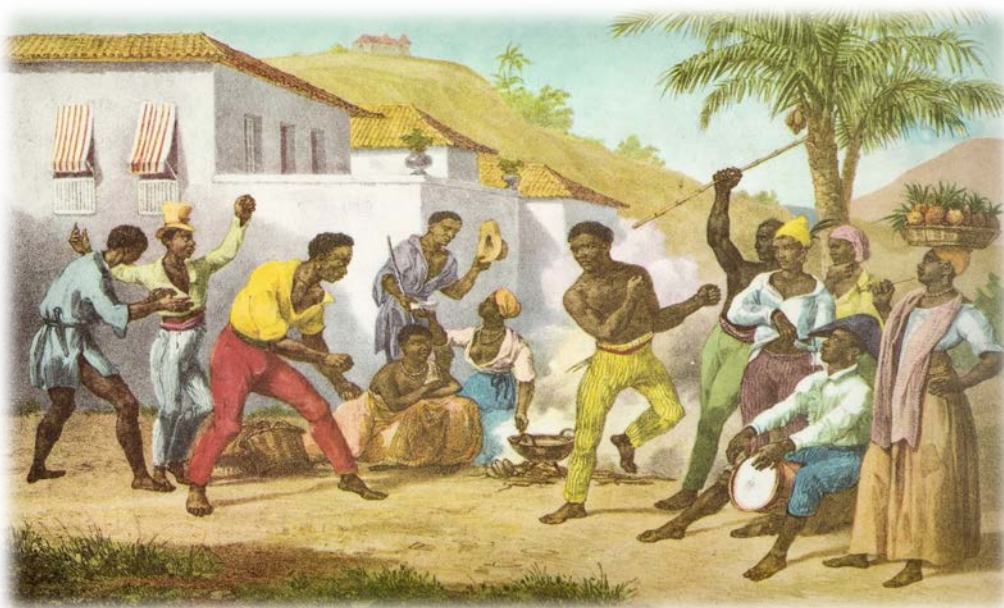
AVEC DANTEL SARGENT (- ALUNO 'ÁGUA' -)

PROMOTION 2020-2021



Cet art martial tirant (vraisemblablement) ses origines de la culture afro-brésilienne fut longtemps réprimé à l'époque de la traite négrière au Brésil puis "déguisé" en jeu d'esquive et de coups de pied. L'ajout de musique et de chants a rajouté un coté malicieux (MANDIGA) et amusant (BRINCADEIRA) à cet art, dissimulant ainsi sa dimension martiale aux yeux des maîtres esclavagistes.

La CAPOEIRA a réussi à traverser les décennies bien que longtemps hors-la-loi au Brésil (la loi interdisant cette pratique dans les rues et rendant tout contrevenant passible de prison ne fut abolie qu'il y a moins d'une centaine d'années...). Les techniques ont été approfondies et modernisées grâce aux différents maîtres et pratiquants qui ont intégré au fil du temps d'autres formes d'arts martiaux à la capoeira. L'apprentissage de cet art, bien que restant axé sur la conservation de la culture brésilienne, a gagné peu à peu la reconnaissance, non seulement de son pays d'accueil, mais aussi celle du monde, puisque la capoeira est dorénavant inscrite sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité!



Avec un apprentissage mêlant culture, chants et musique, gymnastique et technique martiale, la capoeira est, de loin l'une des pratiques les plus complètes. Tout participant peut y trouver son bonheur, quels que soient ses capacités physiques et son âge, sa culture, sa religion, etc.

"CE N'EST PAS AU CAPOEIRISTE DE S'ADAPTER À LA CAPOEIRA,

C'EST LA CAPOEIRA QUI S'ADAPTE AU CAPOEIRISTE !!! "



MESTRE BANANA (BRAZIL)

Sous la tutelle de mon Mestre (**MARCIO DA SILVA, Mestre BANANA, ASSOCIATION CAPOEIRA Saint Germain en Laye**), je vous propose donc de vous initier à cet art afin de vous apporter et de vous faire découvrir la passion qu'il a réussi à transmettre aux centaines d'élèves membres de notre association.

Que se passera-t-il durant ces cours ?

- renforcement musculaire et cardio , échauffements personnalisés (adaptation suivant le profil de chacun).
- apprentissage des techniques de base (coups de pied, esquives, prises).
- initiation à la musique et au chant par la découverte des instruments et de diverses chansons.
- culture, philosophie, historique et traditions.
- rondes (rodas) de capoeira afin de mettre en pratique les acquis.

Peut-être serez vous ensuite motivé(e) pour passer à la vitesse supérieure et tenté(e) de passer votre grade lors d'un événement officiel de notre école de capoeira ? (un "Batizado"/"baptême")

Le mot d'ordre : nous sommes tous capables de nous aider les uns les autres quels que soient notre niveau et nos expériences. Et comme le dit mon Mestre :

"NENHUM DE NÓS É TAÕ FORTE COMO NÓS TODOS ! JUNTOS E MISTURADOS !"

(Mestre BANANA)

("Aucun de nous n'est aussi fort que nous tous réunis. Ensemble et mélangés")



- SÉANCE D'ESSAI OFFERTE ! -

VENEZ PARTAGER CE MOMENT OÙ ÉLÈVES ET ADULTES ONT CHACUN

À APPRENDRE LES UNS DES AUTRES.



Ces cours concernent les élèves à partir de la 6^{ème} jusqu'à la terminale, les enseignants et membres OGEC .

Le tarif pour l'année scolaire, pour une séance de 1h30 par semaine, le mardi de 17h30 à 19h, est de 150€.

Des créneaux de cours supplémentaires pourraient être ajoutés selon le nombre d'inscrits.

Plus d'informations ? Contactez nous à l'adresse mail : capoeira@bs78.org