

IUFM du Pacifique,
Antenne de Nouvelle-Calédonie



La capoeira à l'école primaire



Quelle utilisation en cycles 2 et 3 ?

Noémie Guilhaume
PE2A
2006

Directeur de mémoire :
Monsieur Jean-Michel Jacobs
Directeur de formation
Formateur EPS



« L'intelligence prolonge l'action ; l'activité mentale trouve ses racines dans
l'activité motrice »

Jean Piaget

Como falar do amor
Se você não sabe o que é amar

Comment peut-on parler d'amour
Si on ne sait pas aimer

Como falar do saber
Se você não sabe entender

Comment peut-on parler du savoir
Si on ne sait pas entendre

Como falar da malícia
Se você não conhece a verdade

Comment peut-on parler de la malice
Si on ne connaît pas la vérité

E por isso que eu sou
Capoeira ...

C'est pour ça que je suis
Capoeira ...

Mestre Gytauna



Résumé

Comment utiliser la capoeira à l'école élémentaire, pour répondre aux besoins des élèves des cycles deux et trois en fonction du développement de leurs compétences motrices ? L'étude porte sur la composante « espace » de la capoeira. Ainsi, au cycle 2, il est nécessaire de travailler la notion d'espace proche, notamment à travers la dissociation et la coordination des membres. Au cycle 3, les élèves ont une perception de l'espace plus élaborée qui nécessite un travail plus global sur la perception de différentes formes d'espace (espace proche, espace de déplacement et espace de communication).

Mots clés

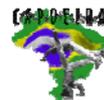
Capoeira

Perception de l'espace

Cycle 2

Cycle 3

EPS



Remerciements

En premier lieu, je voudrais remercier Monsieur Jean-Michel Jacobs, pour avoir accepté de diriger mon mémoire. Merci de vous être lancé dans cette aventure avec moi, de m'avoir soutenue malgré la difficulté du sujet et d'avoir eu autant de patience et de tolérance à mon égard. Merci pour votre disponibilité, pour les agréables discussions que nous avons eu dans votre bureau et surtout pour vos conseils avisés et l'aide précieuse que vous m'avez apportée dans l'analyse de mon travail.

De même, je tiens à remercier Contra Mestre Nei Boa Morte pour la correction de la partie théorique sur la capoeira. Ma maigre expérience dans ce domaine ne me semblait pas suffisante pour me permettre un tel travail, mais sa validation est pour moi un gage de qualité et ses encouragements m'ont permis de continuer de façon sereine et confiante.

Bien entendu, je remercie Ludostress d'avoir traduit cette dernière partie, sans quoi, la correction de Contra Mestre Nei n'aurait pas été possible.

Merci à Flavie pour les conseils qu'elle m'a apportés. Toujours bienvenus, intéressants et parfaitement adaptés à mon sujet, ils m'ont été d'un bon secours.

Enfin, j'ajoute une pensée pour l'Association Capoeira Caledonia et le Groupe Filhos Da Bahia qui sont le moteur de ma vie et qui m'ont apporté toute l'énergie nécessaire à la réalisation de ces quelques pages sur la capoeira.



Sommaire

INTRODUCTION	1
PREMIERE PARTIE	3
POURQUOI LA CAPOEIRA A L'ECOLE ELEMENTAIRE ?	
PRESENTATION DE LA CAPOEIRA	3
ANALYSE DE L'ACTIVITE CAPOEIRA	4
I – Les spécificités de l'activité	4
II – Traitement didactique de l'activité	7
DEUXIEME PARTIE	12
DE LA CONSTRUCTION DE L'ESPACE PROCHE...	
LA CAPOEIRA EN CYCLE 2	12
I - Sur la dissociation et la coordination des membres	12
II - Sur l'appropriation de son espace proche	17
Conclusion sur cette séquence	22
TROISIEME PARTIE	23
... VERS UNE PERCEPTION GLOBALE DE L'ESPACE	
LA CAPOEIRA EN CYCLE 3	23
I - Vers la perception de l'espace proche	23
II - Percevoir son espace de déplacement	27
III - Construire un espace de communication	31
Conclusion sur la séquence	33
CONCLUSION	34
BIBLIOGRAPHIE	36
ANNEXES	37



Introduction

La capoeira est à la fois un sport, un chemin pour apprendre la musique, une philosophie et un art de vivre quand on s'intéresse à tous ses aspects culturels et historiques.

Pratiquée de façon légale au Brésil depuis plus de cinquante ans, elle s'est exportée en France dans les années 80. Elle connaît un réel succès dans le monde occidental depuis maintenant une dizaine d'années. Arrivée dans le Pacifique dans la même période, elle est encore assez nouvelle en Calédonie puisque la première association a été créée il y a trois ans.

Malgré la rapidité avec laquelle la capoeira se développe partout dans le monde, il est très difficile de trouver des écrits en français sur la pratique de la capoeira dans un cadre scolaire. Il semble en effet que cette activité n'ait pas encore franchi les portes de l'école.

Je me suis donc intéressée à ce que la capoeira pouvait apporter aux élèves de l'école élémentaire et la mesure dans laquelle elle pourrait être utile à ma pratique enseignante.

Au départ, je voulais travailler le côté musical de la capoeira puisque la musique y est primordiale. S'il n'y a pas de musique, il n'y a pas de capoeira. Elle impose le rythme du jeu et apporte l'énergie nécessaire aux joueurs. Cependant, il est difficile de lutter contre les idées reçues (la capoeira garde l'image d'un sport avant tout) c'est pourquoi je me suis finalement intéressée à la capoeira dans sa pratique sportive, qui est en effet la porte d'entrée la plus classique.

Je m'interroge donc dans ce mémoire sur le moyen d'aborder la capoeira avec des élèves de l'école élémentaire, selon leur âge et le développement de leurs capacités motrices. La capoeira est une activité très riche, comportant de nombreuses spécificités, c'est pourquoi, il convient de savoir quelle composante travailler avec quels élèves. C'est ainsi que je suis arrivée à ma problématique :

Comment utiliser la capoeira à l'école élémentaire, selon les compétences motrices des élèves des cycles 2 et 3 ?



L'approche qui sera faite de la capoeira à l'école élémentaire est restreinte. En effet, ce thème n'a pas été beaucoup traité, c'est pourquoi l'étude de quelques notions précises est préférable pour commencer, ceci n'étant bien entendu qu'un point de départ vers de nouvelles analyses du sujet.

Pour ce faire, j'ai principalement travaillé la perception de l'espace, en cycle 2 et en cycle 3. L'intérêt que cela peut présenter pour les élèves sera évoqué par la suite. Ces derniers n'ont pas les mêmes besoins selon leur âge. De ce fait, j'émetts l'hypothèse que :

- Au cycle 2, il est nécessaire de travailler la notion d'espace proche (qui sera définie plus précisément), notamment à travers la dissociation et la coordination des membres.

- En revanche, au cycle 3, les élèves ont une perception de l'espace plus élaborée qui nécessite un travail plus global sur la perception de différentes formes d'espace.

Ainsi, dans une première partie, je commencerai par une analyse didactique de la capoeira, suivie d'un rapide descriptif de l'évolution motrice des enfants. Ceci me permettra de faire des choix didactiques, c'est-à-dire sélectionner les composantes de la capoeira que je cherche à développer, en lien avec les besoins moteurs des enfants.

Dans un deuxième temps, je décrirai comment j'ai mis en place cette théorie lors de mon premier stage, en cycle 2. Une présentation des exercices me permettra ensuite de les critiquer, en vue d'une amélioration de ma pratique.

Enfin, j'étudierai de la même façon mon expérience de cycle 3, comment les élèves ont vécu ces séances de capoeira et comment les rendre plus utiles et efficaces.

Ceci m'amènera donc à une conclusion lors de laquelle je m'attacherai à faire le point sur les hypothèses exposées ci-dessus, pour voir de quelle manière mon expérimentation me permet de répondre à la problématique.



Première partie

Pourquoi la
capoeira à l'école
élémentaire ?



Présentation de la capoeira

La capoeira est considérée comme une activité culturelle polyvalente mêlant combat, danse et acrobatie, le tout rythmé par des percussions.

Le jeu (*jôgo* de capoeira) s'organise sous forme de ronde appelée *roda* à laquelle tous les capoeiristes participent, qu'ils soient joueurs, musiciens ou observateurs.

La *roda* se forme autour de la *bateria* composée de percussions : *berimbau*, *pandeiro* et *atabaque*. Le maître de la *roda* entonne une chanson à laquelle les capoeiristes répondent à l'unisson en frappant dans les mains. A l'intérieur de la *roda*, l'énergie et le magnétisme des capoeiristes se répandent par l'ensemble des joueurs à travers les chants et les sons.

Le *jôgo* de capoeira est un dialogue composé de mouvements : d'études, d'attaques, de défenses, de feintes... ces questions et ces réponses correspondent au mystérieux langage de la capoeira. Il n'y a ni gagnants ni perdants à l'intérieur de la *roda*. L'objectif est simplement de jouer, même si cela s'accompagne souvent d'une volonté de déstabiliser son adversaire.

Le jeu se développe en fonction du rythme du ou des *berimbau*. Souvent lent au début, il appelle un jeu lent qui se situe très près du sol. Au fur et à mesure le rythme s'accélère et le jeu l'accompagne, les joueurs sont de plus en plus aériens, rapides et imprévisibles.

Les capoeiristes parlent et cultivent la *malicia* comme étant une des principales qualités des joueurs, aussi bien dans le jeu que dans la vie quotidienne. Elle correspond à l'observation, la compréhension des autres et à un état de bonne humeur permanente ... pour tirer le meilleur parti des joueurs.¹

Pour exprimer la diversité de la capoeira, Mestre Acordeon relate les propos d'un vénérable capoeiriste : « Je voulais être danseur, mais c'était impossible. Aujourd'hui, je danse à travers la capoeira. Je voulais être un combattant, alors je me bats à travers la capoeira. C'est parce que je veux être un artiste, m'exprimer, avoir de l'amour-propre et être un véritable être humain que je suis un *capoeirista*. »²

¹ D'après Nestor capoeira (2003) : Le petit manuel de capoeira, France, édition Budo

² Bira Almeida (2005) : Capoeira Histoire, philosophie et pratique, France, éditions Lusophone et VaiMedias



Analyse de l'activité capoeira

Une analyse précise de l'activité permet de mieux la comprendre, afin de déterminer dans un premier temps les objectifs d'apprentissage pour pouvoir choisir des situations de référence en lien avec les besoins des élèves et enfin concevoir des situations d'enseignement.³

I – Les spécificités de l'activité

La capoeira étant une activité culturelle polyvalente, comme nous l'avons vu, une attention particulière doit être portée sur ses spécificités. En effet, le capoeiriste se doit d'être danseur, acrobate et musicien pour pratiquer cet art de combat. Il s'agit donc pour définir la capoeira de tenir compte de ce mélange d'activités sportives sans oublier le point de vue musical, essentiel dans la capoeira.

1. L'essence de la capoeira

L'essence d'une activité correspond à tout ce qui est permanent quelques soient les formes de pratique (scolaire, sociales ...). Ainsi, nous pouvons classer la capoeira sous trois grands principes :

- activité de communication : expression par le corps et par la musique, création d'un dialogue corporel.
- activité de production de formes corporelles : recherche de l'exploit gymnique et souci d'efficacité et d'esthétique.
- activité de duel : chaque joueur cherche à mettre l'autre en difficulté : désir de s'imposer face à l'autre

2. Les enjeux de la capoeira

Il s'agit d'étudier la valeur éducative de la capoeira, c'est-à-dire savoir ce que cette activité apporte à l'enfant dans sa formation au sein de l'école. L'apport fondamental de la capoeira réside dans le développement moteur de l'enfant, puisqu'elle considérée comme une activité physique et sportive. Cependant, pour aller plus loin dans l'analyse, nous pouvons voir ce que

³ Analyse établie d'après : Le guide de l'enseignant, Tome 2, édition Revue EPS



la capoeira peut apporter à l'école en vue d'une évolution de l'enfant dans les domaines social, affectif et relationnel ainsi que cognitif.

Dans le domaine social

- l'appropriation d'un patrimoine culturel
- le respect de son corps, de l'autre et des contraintes
- l'enrichissement d'un mode de communication en groupe
- l'acquisition d'autonomie et de responsabilités (personnel et au sein d'un groupe)
- l'acceptation de son rôle social

Dans le domaine affectif et relationnel

- la prise de risque
- le développement de la réceptivité musicale, rythmique et de la sensibilité à l'énergie dégagée lors des *roda*
- l'acceptation de son corps et du contact par le dialogue corporel

Dans le domaine cognitif

- l'élaboration de stratégies, dans le respect de l'esthétique et de l'efficacité.

3. Les problèmes fondamentaux

Comme toute activité physique et sportive, la capoeira remet en cause le fonctionnement de l'enfant. L'étude des contraintes qui lui sont alors imposées permet de placer son attention sur les difficultés particulières que l'enfant peut rencontrer. Les problèmes fondamentaux de la capoeira sont :

- la remise en cause de l'équilibre du bipède terrien
- la prise de risque et la complexification des activités motrices
- les prises d'informations extéroceptives et proprioceptives
- la gestion de l'effort
- le contrôle de ses émotions
- la réactivité et l'anticipation
- la coordination des actions motrices et musicales
- l'improvisation corporelle et musicale



4. Les ressources mobilisées chez l'élève

La capoeira étant une activité très diversifiée, elle demande à l'élève de mobiliser de nombreuses ressources que nous avons classées selon plusieurs domaines. Lors de l'expérimentation, tous les domaines ne seront évidemment pas approfondis. Il s'agira de cibler des objectifs simples pour que les élèves ne soient pas submergés par un trop plein d'informations mais au contraire qu'ils comprennent où sont les priorités de l'enseignant quant à leur apprentissage (le but étant de placer l'élève au centre de son apprentissage). Cependant une étude précise des ressources mobilisées chez l'élève paraît indispensable d'une part pour déterminer les objectifs d'apprentissage mais aussi pour comprendre les difficultés que les élèves peuvent rencontrer lors des séances de capoeira à l'école.

En ce qui concerne les **ressources motrices**, la capoeira nécessite :

- la maîtrise de la coordination et de la dissociation segmentaire
- une bonne gestion de l'équilibre et la maîtrise des équilibres
- de la force et de la souplesse
- de la concordance sonore et gestuelle
- la maîtrise des repères spatiaux.

Pour les **ressources énergétiques**, les élèves ont besoin de :

- dynamisme, d'adaptation au rythme musical et à l'énergie dégagée
- vitesse de réaction
- gestion de l'effort.

Dans le domaine des ressources **informationnelles**, la capoeira développe :

- les perceptions extéroceptives et proprioceptives
- l'anticipation et la mémorisation d'actions
- l'appréciation des distances dans l'approche (vers l'espace proche de l'autre) et dans l'attaque.

Dans les ressources **cognitives**, les élèves doivent :

- s'approprier les principes et l'histoire de l'activité
- comprendre les fondements des mouvements
- observer, comparer, analyser, différencier les réponses motrices
- construire des projets d'action et d'évolution



Et enfin, au niveau des ressources **affectives et relationnelles**, les élèves apprennent à :

- maîtriser le contrôle de soi, de leurs émotions
- assurer la sécurité de tous
- respecter son corps, les joueurs, les règles
- apprécier le pouvoir de communication corporelle et musicale
- oser l'improvisation corporelle et musicale
- s'insérer dans un dialogue corporel

II – Traitement didactique de l'activité

Le traitement didactique d'une activité physique et sportive est une phase essentielle dans l'élaboration d'un projet pédagogique. En effet, la capoeira est très riche au niveau didactique et pédagogique, c'est pourquoi, elle nécessite une compréhension fine de ses composantes et des effets qu'elle suscite pour bâtir un apprentissage en cohérence avec ses particularités intrinsèques.

1. Les composantes de la capoeira

Comme nous l'avons vu la capoeira est une activité de communication mêlant la recherche d'expressivité corporelle pour entrer dans un dialogue avec l'autre joueur au sein de la *roda*, l'acceptation du regard d'autrui et la recherche de l'exploit pour surprendre et impressionner. De plus, c'est une activité de production de formes corporelles enchaînées. Ces dernières sont au fur et à mesure de l'évolution de l'élève, de plus en plus aériennes, de plus en plus renversées et de plus en plus complexes. Le capoeiriste est amené à se déplacer, tourner, être en l'air lors d'acrobaties, se balancer pendant le pas de base qu'est la *ginga*.

Enfin, à l'intérieur du dialogue qui se met en place entre les deux joueurs, la capoeira est une activité de duel, avec une volonté de déstabilisation, une nécessité d'assurer sa protection et une recherche stratégique pour s'imposer dans l'espace proche de l'autre. L'élève capoeiriste doit donc redoubler d'attention, d'imagination et de malice pour choisir le meilleur moment pour s'avancer et accaparer un espace qui n'est pas le sien. Les composantes de la capoeira peuvent être résumées selon le schéma ci-après.



Intensions →	→ Actions →	→ Principes à apprendre
<p>Espace Entrer dans l'espace proche de l'autre joueur</p> <p>Temps et Energie Surprendre</p> <p>Corps Recherche de l'exploit Recherche de l'efficacité et de l'esthétique</p>	<p style="text-align: center;"><u>REALISER</u></p> <p>Espace Maîtriser les espaces corporels, l'espace de déplacement et l'espace scénique (à l'intérieur de la roda)</p> <p>Temps et Energie - Dynamisme, virtuosité - Maîtrise du monde sonore et rythmique</p> <p>Corps - Equilibre et isolation segmentaire - Mouvements et déplacements - Contact avec l'autre joueur</p> <p style="text-align: center;"><u>COMMUNIQUER</u></p> <p>- Relations joueurs/spectateurs/musiciens - Nature et qualité du dialogue corporel - Rythmes, intensité et énergie</p>	<p>Espace Adaptation à l'autre joueur dans la roda</p> <p>Temps et Energie - Réactivité - Adaptation au monde sonore</p> <p>Corps - Dialogue corporel - Improvisation, imagination, malice</p>



2. Les effets recherchés

Dans cette partie, nous nous cantonnerons à l'étude des cycles 2 et 3 puisque c'est dans ce cadre que se fera l'expérimentation.

La pratique d'une activité physique et sportive se décompose en trois formes d'actions différentes : la réalisation de l'activité elle-même, l'identification de ce qui se passe lors de cette réalisation et l'organisation et la gestion de son apprentissage. Les effets recherchés se situent donc à ces trois niveaux.

Réaliser : la réalisation d'un *jôgo* de capoeira demande à l'élève de :

- s'exprimer corporellement en utilisant plusieurs formes d'actions motrices : la *ginga* ainsi que d'autres mouvements : éléments simples d'attaque et de défense, acrobaties, déplacements ou feintes.
- diversifier ses actions en fonction des réactions de l'autre joueur.
- exécuter des enchaînements d'actions motrices au rythme de la musique.
- accepter de se déstabiliser pour mettre l'autre en difficulté et entrer dans son espace proche.

Identifier : il s'agit pour l'élève de :

- identifier les actions motrices fondamentales d'un *jôgo* de capoeira.
- anticiper et choisir des stratégies.
- identifier les principes d'efficacité.
- produire, reconnaître et reproduire plusieurs rythmes avec des percussions ou en frappant dans les mains.

Organiser, gérer : l'élève doit apprendre à :

- faire un projet d'action et s'engager individuellement, à l'intérieur de la *roda*
- inventer des mouvements ou des actions spécifiques, répondant au souci permanent d'efficacité et d'esthétique.
- contrôler ses émotions, que ce soit l'appréhension, la peur ou l'agressivité.
- assurer plusieurs rôles (spectateur, musicien, acteur : attaquant et défenseur).
- doser son effort et évaluer l'efficacité de l'action.



3. Compétences travaillées

Le développement psychomoteur de l'enfant

Faire de la capoeira à l'école primaire présente un intérêt dans la mesure où elle s'adapte aux besoins des élèves. Etant donnée la complexité de cet art, il existe de nombreux domaines qui pourraient être abordés à l'école élémentaire. La capoeira associe les éléments « espace », « temps » et « corps ». Dans le développement psychomoteur de l'enfant, cette association se fait entre 10 et 12 ans⁴. Auparavant, il n'est donc pas possible de lier tous ces points avec les élèves. Il est donc préférable de les travailler séparément pour, ensuite pouvoir les aborder dans le jeu de capoeira.

Les élèves de cycle 2 et de cycle 3 évoluent beaucoup dans leur perception de l'espace. Avant 7 ans, l'enfant a une connaissance figurative de l'espace, selon Piaget et Inhelder (1948), c'est-à-dire qu'il voit ce qui caractérise une personne (ou un objet) mais n'est pas capable de prendre du recul par rapport à sa vision. Par contre, à partir de 7 ou 8 ans, l'enfant entre dans une connaissance opératoire de l'espace. Il commence à se représenter l'espace en se dégageant des données de la perception immédiate et effectue des opérations mentales de transformation. Il arrive ainsi à imaginer un autre point de vue que le sien.

Ce changement de perspective s'opère à peu près à l'âge des élèves que j'ai eu en stage. C'est pourquoi, lors de mon expérimentation, je me suis concentrée sur une seule des composantes de la capoeira : l'espace.

Définition de l'espace

Dans la notion d'espace, il convient de différencier l'espace proche, l'espace de déplacement, l'espace de communication et l'espace scénique.

L'espace proche correspond à une bulle imaginaire qui nous entoure, à l'intérieure de laquelle nous effectuons des mouvements, sans nous déplacer. Un chemin pour aider les élèves à développer leur perception de l'espace proche, peut être la reconstruction du schéma

⁴ DE LIEVRE Bruno et STAES Lucie (2000) : La psychomotricité au service de l'enfant. Notion et application pédagogiques, Bruxelles, édition De Boeck



corporel. En effet, entre 7 et 9 ans, les enfants acquièrent une capacité d'inhibition, d'anticipation et de coordination complexe. Ils arrivent à travailler simultanément plusieurs groupes musculaires ou un groupe musculaire, indépendamment des autres.⁵

L'espace de déplacement est la surface dont nous avons besoin pour nos déplacements. Cet espace doit se considérer dans toutes les directions : verticale, horizontale, vers l'avant, vers l'arrière ...

Dans la capoeira, le jeu est un dialogue entre deux adversaires. L'objectif est d'intégrer l'espace proche de l'autre dans son propre espace de déplacement. Cette combinaison des deux formes d'espace est **l'espace de communication**.

L'espace scénique, dans la capoeira est le mélange des trois précédents. Il s'agit de l'espace de communication de chaque joueur, contraint par l'espace contenu à l'intérieur de la *roda*. Cette dernière notion ne sera pas abordée dans ce mémoire, puisque trois semaines d'expérimentation ne sont pas suffisantes pour pousser l'apprentissage de la capoeira jusqu'à ce stade.

⁵ DE LIEVRE Bruno et STAES Lucie (2000) : La psychomotricité au service de l'enfant. Notion et application pédagogiques, Bruxelles, édition De Boeck



Deuxième partie

De la
construction de
l'espace proche ...



La capoeira en cycle 2

Mon expérience de cycle 2 a eu lieu à Paimboas, une tribu de Ouégoa. Il s'agit d'une école de proximité d'une quarantaine d'élèves, allant de la section des petits en maternelle jusqu'au CE1. La classe de CE1 est composée de quatre filles et six garçons. Trois d'entre eux sont suivis par le RASED (ils voyaient le maître E une fois par semaine).

Lors de ce stage, j'ai monté un projet sur la capoeira. Nous avons présenté un spectacle pour l'école et les parents, comprenant une chorégraphie et des chansons de capoeira. J'évoque ici uniquement les exercices qui ont répondu à la problématique de ce mémoire.

Lors de ces séances, j'ai voulu travailler la notion d'espace proche et, à l'intérieur de cette dernière insister sur la réorganisation du schéma corporel en particulier la coordination et la dissociation des membres.

I - Sur la dissociation et la coordination des membres

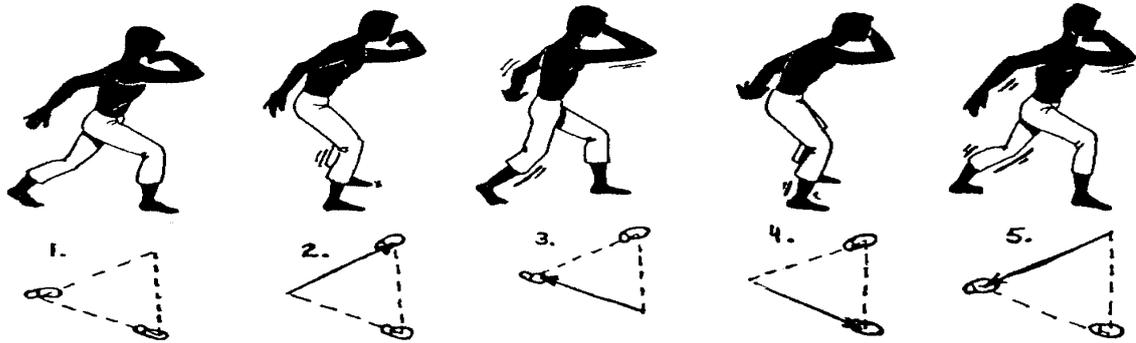
1. Apprendre des mouvements de capoeira

L'apprentissage de mouvements de capoeira fait travailler les bras et les jambes, selon le même rythme, mais pas la même orientation. Il aide les élèves à acquérir une meilleure coordination.

a) Présentation de l'exercice

La ginga

Au rythme de la musique de capoeira, les élèves, alignés face à l'enseignante, suivent ses mouvements. Le travail porte d'abord sur le déplacement des membres inférieurs, auquel on ajoute des mouvements de bras, permettant ainsi un meilleur équilibre et une protection du visage dans les jeux de capoeira. L'apprentissage de la *ginga* travaille la dissociation des bras et des jambes et demande une certaine synchronisation dans les mouvements.



Doc. 1 : Présentation de la ginga⁶

Meia Lua de frente

Ce coup de pied est intéressant pour la dissociation segmentaire. La jambe qui envoie le coup de pied part de l'extérieur vers l'intérieur, selon un mouvement circulaire, pendant que l'autre, reste à sa position initiale. En même temps, les bras effectuent exactement le mouvement opposé, c'est-à-dire que lorsque la jambe droite se met en mouvement, le bras gauche passe devant le visage. Au moment où la jambe droite et la jambe gauche reviennent en position de départ le bras droit vient devant le visage. Les élèves apprennent d'abord le mouvement des jambes puis celui des bras.



Doc. 2 : présentation de Meia Lua de Frente⁷

⁶ D'après Nestor capoeira (2003) : Le petit manuel de capoeira, France, édition Budo

⁷ <http://www.sweb.cz/capoeira.orlova/pohyby/Spaceport/moves.html>



Esquiva

Enfin, de façon à pouvoir travailler plus facilement le *meia lua de frente* à deux, il fallait que les élèves puissent esquiver le coup de pied. Les pieds alignés selon l'axe du corps, les jambes fléchies, le buste se penche en avant pendant qu'un bras se lève pour protéger le visage ; l'autre reste droit le long du buste. Les jambes et les bras doivent bouger de façon coordonnée, comme dans les mouvements précédents, mais ici, on ajoute le déplacement du buste, partie du corps qui n'avait pas encore été sollicitée.



Doc. 3 : esquiva⁸

b) Observations

Les mouvements sont très petits, les bras sont collés le long du corps et les jambes, par manque de souplesse aussi, restent près du sol.

De plus, les élèves n'arrivent pas à calquer l'exemple de la maîtresse. Lorsque je pose ma jambe droite à l'arrière, j'attends, par effet de miroir qu'ils posent leur jambe gauche à l'arrière. Mais ils ont beaucoup de mal à comprendre ce principe.

Enfin, les jambes et les bras ne sont pas coordonnés. Pour la *ginga*, la jambe gauche et le bras gauche sont à l'avant du corps alors que le mouvement voudrait que ce soit le bras droit. Lors du *meia lua*, ils effectuent un coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. Les bras ne se coordonnent pas avec les jambes ou alors, ils restent le long du corps. En revanche, pour l'esquive, les élèves réagissent mieux. Ils ont à nouveau du mal à faire l'esquive du côté qui leur est demandé, mais le mouvement en lui-même est bien effectué.

⁸ D'après Nestor capoeira (2003) : Le petit manuel de capoeira, France, édition Budo



c) Analyse de pratique

Les élèves de cette classe commençaient certainement tout juste le changement de perception spatiale qui s'opère vers 7 ou 8 ans. C'est pourquoi, ils arrivaient à comprendre qu'il y avait une différence entre ce que je faisais et ce qu'ils devaient faire, mais ne parvenaient pas encore à adapter leur mouvement à ce qu'ils voyaient.

Ainsi, pour les aider à acquérir ce changement de point de vue plus facilement, j'aurais pu leur proposer un jeu comme le photographe : les élèves sont par deux. L'un d'entre eux est photographe, l'autre se met en *ginga* ou *esquiva*. Au signal, le photographe devient la photo et doit refaire le même geste selon le principe du miroir. En variant les postures de la photo, les élèves auraient travaillé à la fois les mouvements de capoeira et le changement de point de vue. Le même exercice peut être fait à plusieurs. Les élèves sont en colonne. Le dernier de la colonne prend une posture (*ginga* ou *esquiva*), puis l'avant-dernier se retourne, regarde et au signal prend la posture de son camarade qui, lui, l'abandonne. Et ainsi de suite sur toute la colonne.

Pour travailler la dissociation des bras et des jambes, des foulards de couleurs différentes auraient été utiles : la même couleur pour les membres opposés. Ainsi, ils auraient plus facilement visualisé les binômes qu'ils avaient à former avec leurs membres.

2. Intégrer des mouvements de capoeira

Meia lua de frente

Toujours dans l'optique d'un travail sur la dissociation et la coordination des membres, j'ai voulu que les élèves acquièrent les mouvements que je leur avais présentés.

a) Présentation de l'exercice : le loup

Les élèves jouent en collectif. Quand un élève est touché par le loup, il se met en boule et s'immobilise. Les autres doivent venir le délivrer en lui faisant un *meia lua de frente*.



b) Observations et analyse de pratique

Les élèves ont eu du mal à comprendre la consigne au départ. Il a fallu que je revienne plusieurs fois dessus. Le jeu du loup est un jeu connu de tous, c'est pourquoi, les élèves ont fait preuve d'assez peu d'attention lors de la consigne. Le fait de changer les règles d'un jeu très courant n'est peut-être pas simple. Il faut un moment avant que tous les élèves adhèrent aux nouvelles règles. De plus, ce jeu demandait aux élèves de faire attention au loup, mais aussi à l'organisation collective, pour aller délivrer les autres. Ces deux variables sont peut-être complexes à mixer chez un enfant de cet âge.

Le mouvement a été mal effectué dans la plupart des cas : à l'envers, sans l'aide des bras, ou complètement n'importe comment, parce que les élèves manquaient de temps pour s'appliquer. Effectué en binômes, cet exercice serait plus adapté.

Enfin, à posteriori l'exercice paraît dangereux. Je n'ai pas rencontré de problème de cet ordre, mais demander aux élèves de faire un coup de pied qu'ils ne maîtrisent pas, dans l'excitation du jeu et la pression imposée par le loup n'est peut-être pas d'une grande prudence.

Meia lua de frente + esquivã

a) Présentation de l'exercice

Les élèves sont en binôme, l'un en face de l'autre, éloignés de cinq mètres approximativement. Une coupelle est placée à égale distance des deux membres du binôme. Au signal, les deux se mettent à courir jusqu'à la coupelle. Lorsqu'ils y arrivent tous les deux, l'un fait un *meia lua de frente* pendant que l'autre fait une esquivã. Ensuite, chacun retourne à sa place et les rôles sont inversés.

b) Observations

Les élèves s'amuse beaucoup lors de cet exercice. Ils créent une sorte de rivalité entre les binômes, de sorte que le premier binôme ayant fini l'exercice a gagné. Il n'avait pourtant pas été question de cela dans la consigne.



Cependant, le coup de pied n'est toujours pas acquis par les élèves qui le font pour la plupart à l'envers sans tenir compte des bras. L'esquive n'est pas toujours faite du bon côté. Néanmoins, les bras sont présents et le mouvement est aussi bas que nécessaire.

c) Analyse de pratique

Cet exercice n'est finalement pas adapté à l'objectif qui était d'aider les élèves dans la coordination de leurs mouvements. Les élèves étaient à nouveau sous une pression extérieure, donc pas disponibles pour s'appliquer.

De plus, ce jeu fait travailler l'espace de déplacement (lors de la course du début) en même temps que l'espace de communication (lors de l'arrêt et du coup de pied). Les élèves doivent aussi passer d'un mouvement rapide à un mouvement statique, sans transition, donc savoir gérer l'élan de leur course.

Enfin, cet exercice teste la réactivité d'un élève par rapport à son partenaire, puisque l'esquive doit s'adapter au coup de pied. Etant donné l'avancement des élèves quant à la réalisation des mouvements et à la perception de l'espace, un travail sur l'adaptation à l'autre était prématuré.

II - Sur l'appropriation de son espace proche

Lors de cette séquence, la notion d'espace proche a été abordée à travers des acrobaties. En effet, elles permettent à l'élève de visualiser leur corps dans l'espace.

1. Les acrobaties « sur place » : *bananera*

a) Présentation de l'exercice

Bananera est un ATR avec le regard fixé vers l'avant. Pour commencer les élèves sont disposés en lignes, bien espacés et essayent de faire la grenouille. Il s'agit de se projeter vers l'avant et de se rattraper sur les bras. La consigne est de ne pas lever les jambes, mais uniquement les fesses. Par cet exercice, les élèves doivent sentir le poids de leur corps se



déplacer des jambes vers les bras et chercher ainsi une nouvelle forme d'équilibre. Puis, les élèves essayent le *bananera*. Ils posent les mains près des pieds et lèvent les fesses puis les jambes.

b) Observations

Les filles veulent directement faire un équilibre, puisque beaucoup d'entre elles savent déjà le faire. Certains garçons cherchent, eux, à marcher sur les mains. Ils font preuve de zèle mais occultent la première partie de l'exercice. Les trois qui ne savaient pas faire l'équilibre font l'exercice en suivant la consigne. Cependant, le regard reste posé au sol et l'amplitude des mouvements demeure modeste à la fin de l'exercice.

c) Analyse de pratique

Les regards étaient bloqués sur le sol au lieu de se diriger vers un éventuel partenaire, parce que c'est une position plus rassurante. Le fait de pencher la tête vers l'avant impose un mouvement général du corps vers l'arrière ce qui déséquilibre et impressionne. Ainsi, j'aurais pu éviter de leur demander ce détail sur la position de la tête, pour leur permettre d'acquiescer un certain équilibre.

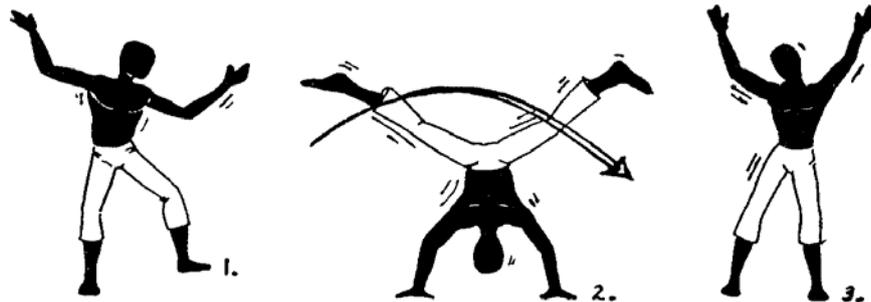
Pour ceux qui savaient déjà faire l'ATR, j'aurais pu complexifier l'exercice en les mettant par deux, se tournant le dos, pour qu'ils se regardent au moment où ils font leur *bananera*.

2. Les acrobaties « en mouvement » : Aù

Apprentissage du mouvement

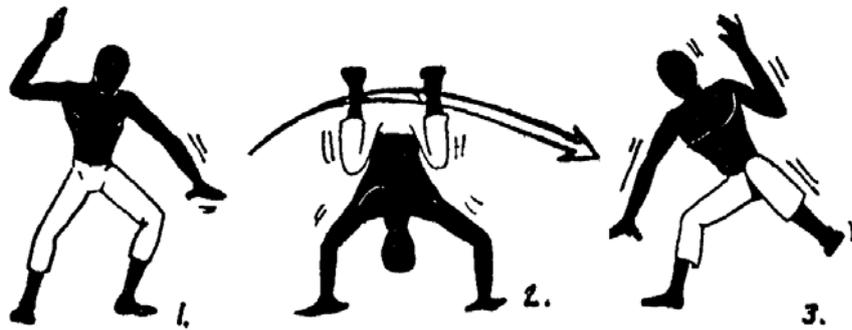
a) Présentation de l'exercice

Aù est une sorte de roue, mais le départ se fait sur le côté et le regard se dirige vers l'avant, selon le dessin ci-dessous.



Doc. 4 : Présentation de Aù⁹

Le travail commence par la décomposition du mouvement avec les élèves en lignes. Chacun commence par poser les mains au sol, comme pour faire *aù*. Puis, ils lèvent un tout petit peu les jambes. Ils effectuent ce mouvement de chaque côté. Puis, progressivement, ils lèvent le buste et tournent selon le mouvement recherché, sans lever les jambes. Pour ceux qui savent faire la roue, ils effectuent directement *aù*.



Doc. 5 : Exercice pour apprendre Aù⁹

b) Observations

Les élèves réagissent bien à cet exercice. Ceux qui savaient déjà faire la roue effectuent facilement *aù*. Pour les autres, le buste n'est pas très élevé, les jambes complètement repliées, mais le geste est compris. Bien évidemment, tous réussissent mieux l'exercice d'un côté que de l'autre, du fait de la latéralisation.

⁹ D'après Nestor capoeira (2003) : Le petit manuel de capoeira, France, édition Budo



c) Analyse de pratique

Contrairement à ce que j'avais observé lors du jeu de miroir, les élèves n'ont pas eu de difficultés particulières à se mouvoir dans le bon sens. Peut-être que le mouvement de tout le corps est plus simple à analyser que celui d'un membre unique, détaché du reste du corps.

Les mouvements étaient effectués correctement mais l'utilisation de l'espace contenu dans leur bulle n'était pas à son comble. L'apprentissage de nouveaux mouvements n'est peut-être pas adapté à un travail sur la perception de l'espace. Les acrobaties ont l'avantage de motiver énormément les élèves et de faire travailler l'équilibre, mais ce n'était pas l'effet recherché dans ces séances. Il aurait fallu des exercices plus portés sur la visualisation de cette bulle et l'utilisation qui peut en être faite, tout en maintenant cette partie acrobatique qui plait beaucoup aux élèves.

Utilisation du mouvement

a) Présentation de l'exercice

Les élèves sont disposés en deux lignes séparées d'à peu près cinq mètres. Ils ont chacun un binôme sur la ligne d'en face. Au signal, une ligne effectue des *aù* jusqu'à leur binôme. Puis, c'est au tour de l'autre ligne.

b) Observations

Les élèves ne maîtrisent pas encore le mouvement. Ils le faisaient mieux lors de l'exercice précédent, avec une plus grande amplitude et de façon plus juste.

De plus, ils n'arrivent pas à suivre une ligne. Ils se déplacent en biais et finissent par se percuter.

c) Analyse de pratique

L'exercice était trop compliqué. Il prend en compte l'appropriation de son espace proche, la réalisation d'un nouveau mouvement et la notion d'espace de déplacement. De plus, il est beaucoup plus difficile de faire un mouvement dans une situation comme celle-ci, intégrant de



nouvelles variables et sous le regard de l'autre. C'est pourquoi les gestes ont été moins bien effectués qu'au premier exercice. Il aurait certainement fallu laisser les élèves s'exercer à ce geste sans leur demander de déplacement. Ce travail devrait être réservé à des élèves plus expérimentés. Dans cette perspective, il conviendrait peut-être de matérialiser la ligne suivant laquelle les élèves doivent effectuer leur *aiù*.

Saute-mouton

a) Présentation de l'exercice

Cet exercice est une sorte de saute-mouton où le saut est une *aiù*. Les élèves sont disposés en rond, très espacés les uns des autres. Le premier effectue *aiù* au dessus de chacun des élèves. Il doit poser les mains de l'autre côté du mouton. Quand il finit son tour, il s'accroupit à la suite du dernier. Et ainsi de suite...

b) Observations

Les élèves effectuent leur *aiù* avec beaucoup de difficultés. Un temps de latence est nécessaire à chacun d'entre eux et les gestes sont très petits. Le buste ne se lève pas, les jambes non plus et les mains ne se placent pas au bon endroit au début du mouvement.

c) Analyse de pratique

Là aussi, la réalisation d'un mouvement non maîtrisé lorsqu'on y intègre trop de variables didactiques est quelque chose de très compliqué. Ce qui explique la difficulté des élèves pour faire une *aiù* correcte. L'espace entre les pieds et les mains posées au sol s'est agrandi sensiblement, mais l'amplitude des mouvements a eu tendance à se rétrécir. Cet exercice n'était donc pas adapté à l'objectif recherché, ni au niveau des élèves.

Pour travailler l'appropriation de son espace proche, il aurait été plus judicieux de faire des exercices mettant en scène des animaux. La capoeira utilise beaucoup l'image des animaux dans les figures effectuées. De petits exercices d'imitation du singe, par exemple sont amusants pour les enfants, motivants et simples. Ils permettent ainsi de mieux travailler la dimension spatiale recherchée.



Conclusion sur cette séquence

L'entrée qui a été choisie pour cette séquence sur la capoeira était à la fois le côté artistique et le côté gymnique (par les acrobaties). Le mélange des deux est certainement une bonne chose. Il permet de varier le rythme des séances et l'organisation des exercices. Cependant, une double approche sous-entend le travail de plusieurs composantes. Ici, en effet, l'objectif était la construction de l'espace proche des élèves, en insistant sur la coordination et la dissociation des membres. Cette notion a été abordée avec plus ou moins de bonheur, comme nous l'avons vu. Les acrobaties n'ont pas permis de travailler la perception de l'espace proche mais plutôt l'équilibre. Ce dernier est intéressant et pourrait aussi être un axe d'entrée de la capoeira en cycle 2.

Enfin, pour revenir sur mon hypothèse de départ, il faudrait beaucoup plus de séances pour se permettre de tirer des conclusions définitives sur l'utilité de la capoeira. Cependant, proposer des exercices sur la perception de l'espace proche avec les élèves et les mettre en situation pour travailler les dissociations et coordinations segmentaires leur apporte forcément une aide. Là où il me semble que la capoeira peut être intéressante, c'est dans la motivation qui accompagne ce travail. En effet, les élèves ont besoin que leurs apprentissages s'intègrent dans des projets et la capoeira répond parfaitement à cette attente des élèves.



Troisième partie

... Vers une
perception globale
de l'espace



La capoeira en cycle 3

Mon stage en cycle 3 se déroulait dans une classe de CE2 à l'école Isidore Noël dans le quartier de Montravel. Cette dernière accueille des élèves d'un milieu modeste pour la plupart, puisqu'elle contient 85 % de boursiers et de nombreux élèves habitent dans les squats alentours. La classe de CE2 B dont j'avais la charge est composée de huit garçons et neuf filles. A ce moment de l'année, quatre élèves étaient suivis par le RASED et l'enseignante de la classe avait mis en place un PPRS (programme personnel de réussite scolaire).

Je n'ai pu faire que deux séances de capoeira puisque les élèves participaient en même temps à un CROSS, pour lequel il a fallu les préparer. Les jeux et exercices ont été nombreux et de courtes durées (entre 5 et 10 minutes chacun). En effet, les élèves étant très agités, ils avaient besoin de changer régulièrement d'activité. Cherchant à valider les hypothèses préalablement établies sur les besoins moteurs des élèves de 8 et 9 ans, j'ai d'abord évalué leur perception de l'espace proche. Par la suite, je me suis intéressée à l'espace de déplacement de chacun, pour enfin travailler sur l'espace de communication. A la fin de chaque séance, une verbalisation a permis aux élèves d'exprimer ce qu'ils avaient découvert et de se situer dans l'évolution de leur apprentissage. La première séance a été une évaluation diagnostique ainsi qu'une découverte de la capoeira. La deuxième séance a été orientée vers un travail plus approfondi des notions d'espace de déplacement et d'espace de communication.

I - Vers la perception de l'espace proche

Deux exercices ont permis de travailler cette notion avec les élèves lors de la première séance.

1. S'approprier son espace proche

a) Présentation de l'exercice

Les élèves courent dans la salle de motricité, au son de la musique de capoeira. La consigne est : « vous devez vous arrêter de courir lorsque vous n'entendez plus de musique et trouver une place où vous ne pouvez toucher aucun autre élève. »



L'objectif de cet exercice est de mettre les élèves en situation problème. Le résultat attendu est que chacun lève les bras pour atteindre son amplitude corporelle maximale et tourne sur lui-même, s'assurant ainsi de n'avoir personne à portée de main.

b) Observations

Les élèves ont beaucoup de difficultés à comprendre la consigne. Nombre d'entre eux me disent « mais maîtresse, on connaît pas y faire. » Après un moment de latence, certains commencent à étendre les bras. Les autres suivent. Ils s'éloignent d'un de leur voisin, mais se rapprochent d'un autre et finissent par le toucher. L'idée de tourner en gardant les bras ouverts émerge au bout de plusieurs minutes.

c) Analyse de pratique

Cet exercice était difficile. Les élèves ont fini par trouver la réponse attendue, mais la plupart ont agi par mimétisme. Un seul a réellement mis en place la stratégie demandée.

De plus, la mise en situation problème est une difficulté supplémentaire et nécessite un exercice particulièrement simple, ce qui n'a pas été le cas de celui-là. Pour simplifier l'exercice, une des variables didactiques aurait pu être supprimée. La consigne impliquait que chaque élève considère à la fois son espace proche et celui des autres. L'exercice aurait pu être tout simplement de travailler cette notion à deux. Ainsi, les élèves auraient eu à s'intéresser à leur propre bulle, sans devoir considérer celles des autres.

Enfin, dans la formulation de la consigne, cette image de la bulle aurait certainement dû apparaître pour aider les élèves à imaginer la notion d'espace proche.

2. Utiliser son espace proche : la ginga

a) Présentation de l'exercice

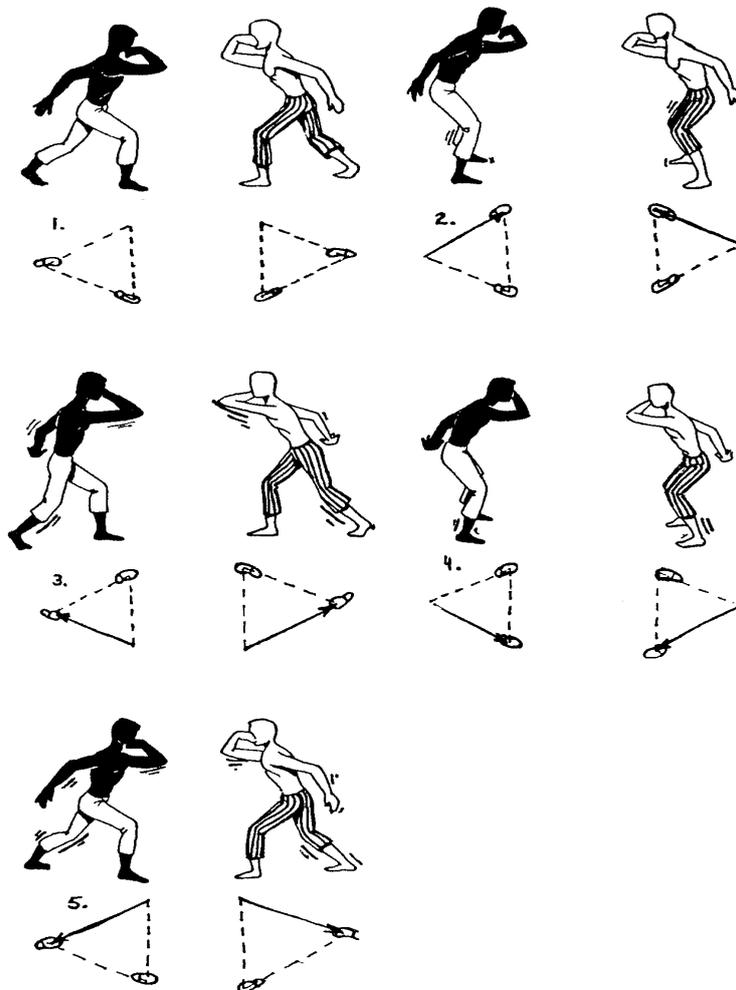
De la même façon qu'en cycle 2, les élèves sont alignés devant l'enseignante, suivent les mouvements suscités par cette dernière, au rythme de la musique de capoeira. Le travail porte



là aussi sur le déplacement des jambes en premier lieu, auquel on ajoute le mouvement des bras.

Les jambes écartées selon l'alignement des épaules, les élèves font un pas vers la droite, reviennent à la position de départ, un pas vers la gauche et ainsi de suite. Ensuite, ils font deux pas à chaque fois, d'abord vers la droite, puis vers la gauche, et enfin, vers l'avant ou vers l'arrière. Pour ajouter les bras, les élèves frappent des mains à gauche ou à droite, suivant le mouvement des jambes, puis devant ou derrière. Ils frappent de plus en plus haut, pour lever les bras selon le mouvement recherché. Pour finir, les jambes se déplacent uniquement vers l'arrière et les bras continuent leur mouvement sans frappement des mains. Ainsi, les élèves arrivent progressivement au pas de *ginga*.

A la fin de l'exercice, les élèves s'entraînent à la *ginga* deux par deux, l'un en face de l'autre, comme dans les *jogo* de capoeira.



Doc. 6 : Présentation de la *ginga* à deux¹⁰

¹⁰ D'après Nestor capoeira (2003) : Le petit manuel de capoeira, France, édition Budo



b) Observations

Les élèves font le mouvement beaucoup plus facilement et rapidement que ceux de cycle 2. Est-ce la façon d'aborder le geste ou les compétences motrices des élèves qui ne sont pas les mêmes ? Il peut s'agir des deux, mais rien ne permet de le confirmer. Néanmoins, à la fin de l'exercice, deux élèves ont des difficultés à associer le bras et la jambe qui se correspondent et un élève ne comprend pas le mouvement de la jambe. Il la déplace vers l'avant et non vers l'arrière. Les mouvements, même s'ils sont corrects restent de très petite amplitude : les pas trop serrés et les bras collés le long du corps et trop bas.

Enfin, la *ginga* à deux est très difficile. La mise en place des binômes pour cet exercice génère des conflits allant jusqu'aux pleurs. Ensuite, les binômes étant fait, l'ambiance redevenue plus calme, les élèves restent très éloignés les uns des autres et ne réussissent pas à se synchroniser.

c) Analyse de pratique

Je n'ai pas passé le temps nécessaire avec les élèves en difficulté. Ainsi, je les ai peut-être placés dans une situation d'échec. Cela a certainement favorisé le climat tendu et l'énerverment de tous lors de la constitution des binômes. Les élèves de cette classe étant agités et virulents entre eux, j'aurais dû anticiper ce dérapage. De plus, les garçons semblaient un peu déçus par ce début de séance, orienté vers la danse.

Trois éléments auraient pu améliorer la situation :

- Les élèves qui avaient des difficultés avec la *ginga* auraient pu se dispenser de la faire en binôme et bénéficier d'un peu plus de temps pour acquérir le mouvement.
- Les binômes auraient dû être constitués dès le début de façon arbitraire, voire en classe.
- Il aurait été préférable de mixer le travail effectué avec des acrobaties, plus motivantes, notamment pour les garçons.

La notion d'espace proche a aussi été abordée durant la deuxième séance. Les consignes comportaient un rappel sur l'utilisation de l'espace contenu dans la bulle qui nous entoure.



II - Percevoir son espace de déplacement

Dans la capoeira, la maîtrise de l'espace proche est une dimension incontournable pour une meilleure réalisation des mouvements, mais la perception de l'espace de déplacement est essentielle, puisque le *jogo* de capoeira n'est pas figé mais bien un perpétuel déplacement autour de l'adversaire.

1. Le déplacement rectiligne

a) Présentation de l'exercice

Il s'agit là d'apprendre deux déplacements utilisés dans la capoeira : « *passada* » et « *rolê* ».

Le premier est une sorte de pas chassé avec un bras devant le visage. Les élèves sont disposés en lignes face à la maîtresse qui donne l'exemple. Le pas chassé est un mouvement connu de tous et facile à réaliser. Cependant, il permet de travailler sur l'espace de déplacement et l'amplitude corporelle.

Le deuxième est un tour sur soi-même, effectué les mains au sol. Lors de cet exercice, les élèves doivent se déplacer sur une ligne. Les mains, sont alignées aux pieds qui finissent alignés par rapport à leur position initiale.



Doc. 7 : Présentation du *rolê*¹¹

Cet exercice fait travailler le déplacement rectiligne, en modifiant l'angle habituel par lequel les élèves perçoivent l'espace.

¹¹ <http://www.sweb.cz/capoeira.orlova/pohyby/Spaceport/moves.html>



b) Observations

Les mouvements, très décortiqués lors de l'apprentissage, ils sont rapidement intégrés. Cependant, l'amplitude du *passada* et du *rolet* est très faible. Les bras sont collés le long du corps et les déplacements se font sur de très petites surfaces.

De même, celui qui n'arrivait pas à faire la *ginga* fait le *rolê* à l'envers. D'autres se déplacent de façon circulaire.

c) Analyse de pratique

Les élèves manquent peut-être d'amplitude parce qu'ils n'ont pas assez de temps pour effectuer leurs mouvements. De plus, l'aspect émotionnel est très fort lorsqu'on apprend de nouveaux mouvements, de surcroît sous le regard de ses camarades, ce qui peut expliquer la timidité des élèves, et là aussi, la mauvaise utilisation de l'espace proche. Un travail en petit groupe aurait certainement permis de désinhiber les élèves. Ainsi, cet exercice aurait pu se faire par groupes de quatre ou cinq élèves, avec un exercice différent par groupe. Ceci aurait aussi eu l'avantage de différencier les exercices en fonction de l'aisance des élèves.

Enfin, pour aider ceux qui ne suivaient pas la ligne imaginaire, celle-ci aurait pu être matérialisée.

2. Le déplacement circulaire

a) Présentation de l'exercice

Apprendre un déplacement circulaire incite les élèves à développer leur espace de déplacement en ajoutant une variable complexe.

Lors de l'exercice, les élèves travaillent les deux déplacements qu'ils viennent d'apprendre, mais cette fois-ci, ils les effectuent autour d'un cerceau (représentant le partenaire dans un jeu de capoeira).



b) Observations et analyse de pratique

Les mouvements sont correctement réalisés, mais l'amplitude des gestes reste là aussi très faible.

Les élèves ont repris les mêmes partenaires que précédemment, ainsi la dimension émotionnelle en a été largement réduite évitant ainsi tout dérapage. De plus, les mouvements commençaient à être mieux intégrés par les élèves et ils semblent plus faciles à réaliser sur un plan circulaire.

3. La dimension verticale

a) Présentation des exercices

L'objectif de ce début de séance est de faire des déplacements sur un plan vertical car, jusqu'à présent, les élèves ont travaillé uniquement sur le plan horizontal.

- Pour le premier jeu, les élèves sont dispersés dans la salle, à l'intérieur d'un cerceau. Ils sont debout. Sur le rythme de la musique de capoeira, ils bougent les membres supérieurs, selon les mouvements de capoeira qu'ils ont appris. Quand la musique s'arrête, ils doivent s'asseoir, le plus vite possible. Ensuite, ils font l'exercice inverse. Ils sont assis par terre, bougent les membres inférieurs. Lorsque la musique cesse, ils se mettent debout. Au bout de la troisième fois, je participe et incite les élèves à amplifier leurs mouvements.

- Le deuxième exercice se déroule de la même façon. Les élèves sont dans des cerceaux. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent sauter. L'enseignante donne l'exemple. Ils effectuent d'abord de petits sauts, en restant accroupis, puis progressivement, sautent de plus en plus hauts et étendent les membres supérieurs.

b) Observations

L'amplitude des mouvements se fait, comme prévu, de plus en plus large. A partir du troisième mouvement au sol, les élèves commencent à lever les jambes, donc à intégrer la dimension verticale dans des postures où cela ne leur était pas nécessairement demandé.



Lors du deuxième exercice, les élèves présentent beaucoup de difficultés à sauter bas, en restant accroupis.

c) Analyse de pratique

Le deuxième exercice était trop difficile physiquement et il n'était peut-être pas adapté à ce que je voulais faire. En effet, la dimension verticale est très importante dans la capoeira et dans l'appropriation de l'espace chez les élèves. Cependant, le fait de travailler sur un plan uniquement vertical sans intégrer de déplacements ne présente pas un grand intérêt. Après le premier exercice, j'aurais dû travailler avec les élèves des déplacements au sol ou leur apprendre les esquives utilisées dans la capoeira, qui se font très basses et permettent ainsi de prendre conscience que notre espace de déplacement peut aussi se situer au niveau du sol.

Enfin, pour motiver les élèves, ces exercices auraient pu se faire sous forme de jeux. Le dernier à finir son mouvement aurait gagné un point et le but aurait été de finir avec le moins de points possible.

4. Le déplacement horizontal

a) Présentation de l'exercice : le chef d'orchestre

Un élève est choisi pour faire le chef d'orchestre. Les autres, les musiciens, sont disposés dans la salle face au chef d'orchestre et doivent répondre à ses sollicitations. Ce dernier donne le sens de déplacement des musiciens avec les jambes. Les musiciens commencent par choisir leur mouvement pour se déplacer. Ensuite, ils effectuent des *passada*, puis des *rolê*.

Cet exercice demande aux élèves de travailler la notion d'espace de déplacement, puisqu'ils sont disposés en lignes et doivent adapter leurs déplacements à l'espace dont ils disposent. De plus, le chef d'orchestre doit effectuer des mouvements suffisamment amples et expressifs pour se faire comprendre. Les jambes ont été choisies pour introduire les coups de pieds de capoeira.



b) Observations

Certains chefs d'orchestre ont des mouvements trop peu explicites et les musiciens ne répondent pas à leurs sollicitations. Quelques-uns n'arrivent pas à ne pas se déplacer. Mis à part cela, les musiciens comprennent très vite ce qui leur est demandé et les mouvements sont fluides. L'amplitude des mouvements n'est pas la même pour les élèves, ce qui provoque de fréquentes collisions.

c) Analyse de pratique

Le mouvement circulaire des jambes demande une bonne maîtrise de l'équilibre. Ceci n'avait pas encore été abordé. Il aurait peut-être fallu un exercice intermédiaire.

Une simplification aurait pu permettre aux élèves de ne pas se bousculer. S'ils avaient chacun été dans des cerceaux, la consigne aurait été de se déplacer jusqu'au cerceau de son voisin. Ceci les aurait aidés dans leur construction de l'espace. Le fait qu'ils n'arrivent pas à anticiper l'endroit où ils vont arriver, montre qu'ils n'ont pas encore complètement intégré la notion d'espace de déplacement. Un exercice qui leur montrerait l'espace qu'ils utilisent pour se déplacer leur aurait certainement été nécessaire pour construire une réelle représentation de cet espace.

III - Construire un espace de communication

1. Un espace de communication unique

a) Présentation de l'exercice

C'est le jeu du chef d'orchestre, avec quelques modifications. Les musiciens sont répartis dans la salle en binôme, chacun à l'intérieur d'un cerceau. Les cerceaux sont éloignés d'une distance approximative d'un mètre. A chaque sollicitation du chef d'orchestre, un des deux musiciens du binôme se déplace jusqu'au cerceau de son partenaire alors que l'autre reste à sa place. Par ce jeu, chaque élève essaye d'entrer dans l'espace proche de l'autre, matérialisé par le cerceau. Il s'agit d'un des principes de la capoeira pouvant, par la suite être développé vers un véritable *jôgo* de capoeira.



b) Observations

Les chefs d'orchestre ont bien réalisé leur mission. Les musiciens ont d'abord commencé par des déplacements trop petits, n'arrivant pas jusqu'au cerceau de leur partenaire. Puis, après trois essais, les déplacements se sont allongés et les musiciens ont répondu à l'appel du chef d'orchestre ainsi qu'à la consigne.

c) Analyse de pratique

Pour aller plus loin, une complexification aurait pu être envisagée : les musiciens toujours en binôme se déplacent en même temps au signal du chef d'orchestre. Les joueurs échangent donc leurs cerceaux. Ensuite, les musiciens font le même déplacement (échanger les cerceaux, toujours en se déplaçant selon des mouvements de capoeira : *passada* ou *rolê*) mais sans le signal du chef d'orchestre. On arrive dans un réel jeu de communication puisque les élèves doivent s'observer, se comprendre, anticiper la réaction de leur partenaire et faire preuve de réactivité, au sein de l'espace de communication.

2. Un double espace de communication

a) Présentation de l'exercice

Une dernière variable est ajoutée à ces séances : la mobilité de son partenaire. Les élèves en binôme effectuent la *ginga* au rythme de la musique. Une fois calés sur la musique et entre eux, ils ajoutent les déplacements appris : *passada* et *rolê*. La consigne est de répondre à un déplacement par le même déplacement en respectant le jeu de miroir.

L'objectif de cet exercice est de créer une situation de communication permettant aux élèves de faire de véritables *jôgo* de capoeira, avec les quelques mouvements appris.

Par la suite, cet exercice a servi d'évaluation de fin de séquence pour observer l'évolution des élèves lors des deux séances qui ont été proposées.



b) Observations

Les élèves réussissent mieux cet exercice que lors de la séance précédente. Ils arrivent à garder le même rythme mais ne sont pas coordonnés par rapport au sens des mouvements. De plus, ils restent très éloignés les uns des autres.

Ils ont un temps de réaction très long pour répondre au déplacement de leur partenaire. Toutefois, il y a eu une réactivité de la part de tous les élèves, lente, certes, mais présente. L'un d'eux a du mal à effectuer le *rolê*, il peut donc choisir ses mouvements, sans forcément répondre à ceux de son partenaire.

c) Analyse de pratique

Cet exercice est un bon apprentissage pour maîtriser l'espace de communication. Cependant, il aurait certainement été préférable de commencer par toutes les étapes exposées ci-dessus : les complexifications possibles sur le jeu du chef d'orchestre. En effet, ce dernier amène progressivement les élèves à adapter leur déplacement à celui de l'autre et à l'espace disponible. Leur réactivité aurait certainement été meilleure.

Conclusion sur la séquence

Deux séances de capoeira ne sont pas suffisantes pour obtenir de réels résultats. Bien sûr, j'ai vu une évolution entre le début et la fin de la séquence, dans leur espace proche, mais aussi dans leurs déplacements, mais je ne pense pas pouvoir dire si c'est l'approche de la capoeira qui a aidé les élèves dans leur construction de l'espace. De plus, il aurait fallu plus de temps pour effectuer un réel travail sur la capoeira.

Enfin, pour motiver les élèves, il faut peut-être mélanger les approches. Je me suis cantonnée à une entrée dans la capoeira par le côté danse mais je pense que ce travail nécessaire devrait être couplé avec une approche par les acrobaties. Les deux sont bien évidemment compatibles puisque les acrobaties permettent de travailler l'espace proche.

Je n'ai malheureusement pas eu le temps d'aborder la notion d'espace scénique. Pourtant, elle pourrait être très intéressante dans la construction de l'espace chez les élèves de cycle trois.



Conclusion

Les hypothèses formulées au début de mon travail portaient sur l'utilisation que l'on peut faire de la capoeira à l'école élémentaire, en fonction du développement des compétences motrices des élèves.

Pour le cycle deux, je me suis demandé si la capoeira pouvait aider les élèves dans la matérialisation de leur espace proche, notamment par un travail sur la coordination et la dissociation des membres. D'un point de vue cognitif, les élèves de CE1 ont une vision du monde extérieur tournée sur eux-mêmes ; un travail sur l'espace proche leur permet de rester dans leur propre perception de l'espace et ainsi se concentrer sur d'autres apprentissages. En effet, ils ont une capacité de traitement de l'information limitée, c'est pourquoi il est préférable de n'aborder qu'une seule variable didactique à la fois. D'un point de vue affectif, j'ai constaté une peur du regard extérieur et du ridicule, notamment, lorsqu'ils apprennent de nouveaux mouvements. De ce fait, le choix de l'espace proche comme base de travail se confirme. Il diminue la relation à l'autre, puisque chacun des élèves reste dans sa bulle. Enfin, au niveau moteur, ils ont un réel besoin de travailler la coordination et la dissociation des membres, puisqu'ils sont dans une période de transition où ils acquièrent la capacité d'associer ou de dissocier plusieurs membres en même temps¹².

L'espace peut donc être abordé de plusieurs façons à travers la capoeira, sachant que la manipulation d'une seule variable didactique est suffisante pour des élèves de cycle deux. La notion d'espace proche me paraît alors la plus adaptée. J'ai cependant eu tort lors de mon expérimentation d'intégrer la notion du miroir qui était une difficulté supplémentaire prématurée par rapport au développement moteur, cognitif et affectif des élèves.

Parallèlement, la construction du schéma corporel de l'enfant peut aussi être abordée à travers un travail sur l'équilibre (les acrobaties, les coups de pieds et autres postures typiques de cette activité) et la latéralisation. Sur cet aspect, la capoeira a l'énorme avantage de faire travailler les deux parties du corps. Ainsi, un capoeiriste est aussi à l'aise de son côté gauche que de son côté droit.

¹² PAOLETTI René (1999) : Education et motricité, l'enfant de deux à huit ans, Québec, édition De Boeck Université, Collection Sciences et pratiques du sport, Pratique et Technologie



Pour le cycle trois, l'hypothèse était que les élèves ont une perception de l'espace plus développée qui nécessite un travail approfondi sur les différentes formes d'espace. Si l'on considère à nouveau les élèves sous leurs aspects cognitif, affectif et moteur, on constate qu'ils sont dans la phase opératoire de la perception de l'espace. Ils commencent à prendre du recul par rapport à leur vision et à considérer un autre point de vue que le leur. Ils sont aussi plus avancés dans la perception de leur schéma corporel. Cependant, j'ai remarqué qu'ils ont de grandes difficultés dans la relation à l'autre. Ils semblent avoir peur du regard des autres, par rapport à l'image qu'ils donnent mais aussi peur de regarder l'autre et de soutenir son regard.

Il est donc intéressant de dépasser le stade de l'espace proche et de travailler l'espace de déplacement pour les pousser plus loin dans leur perception de l'espace, ainsi que l'espace de communication, pour les aider dans leur relation à l'autre.

Je pense donc pouvoir confirmer mes deux hypothèses quant à l'utilisation possible de la capoeira à l'école élémentaire. Bien sûr une expérimentation sur une période complète me permettrait de tirer des conclusions plus affirmées.

Cependant, cette étude me conforte dans l'idée que ce sport présente des atouts certains pour aider les élèves dans leur évolution psychomotrice. Je me suis uniquement intéressée à la composante « espace » de la capoeira, occultant volontairement toutes les autres. La capoeira intègre aussi les dimensions « temps », « énergie » et « corps » et permet ainsi d'aborder le développement moteur de l'enfant dans son ensemble.

Enfin, la capoeira est une mine d'or d'un point de vue inter et transdisciplinaire. Elle est une porte d'entrée pour apprendre la musique (à la fois le chant et le rythme), elle peut être abordée dans de nombreux domaines d'activité ou champs disciplinaires et répond à toutes les compétences transversales de l'éducation physique et sportive. Elle peut ainsi être utilisée pour des projets d'activité motivants pour les élèves.

D'après cette réflexion, il me semble que la capoeira pourrait trouver une place de choix au sein de l'école élémentaire et permettre ainsi aux élèves de progresser sur de nombreux domaines, dans le respect des instructions officielles.



Bibliographie

Ouvrages

- Le guide de l'enseignant, Tome 2, édition Revue EPS

Sur la capoeira

- Nestor Capoeira (2003) : Le petit manuel de capoeira, France, édition Budo
- ALMEIDA Bira (2005) : Capoeira Histoire, philosophie et pratique, France, éditions Lusophone et VaiMedias
- MANSOURI Arnaud (2005) : capoeira, danse de combat, France, éditions Demi-Lune

Sur la motricité

- PAOLETTI René (1999) : Education et motricité, l'enfant de deux à huit ans, Québec, édition De Boeck Université, Collection Sciences et pratiques du sport, Pratique et Technologie
- DE LIEVRE Bruno et STAES Lucie (2000) : La psychomotricité au service de l'enfant. Notion et application pédagogiques, Bruxelles, édition De Boeck
- LE BOULCH Jean (1998) : le corps à l'école au XXIe siècle, France, édition PUF, collection Pratiques Corporelles

Article

- SIMON S. : La capoeira au collège, intérêt et propositions, Revue EP.S n°308, juillet-août 2004

Sites internet

Sur la capoeira

- <http://www.capoeira-france.com>
- <http://www.capoeira.com/news.php>
- <http://www.sweb.cz/capoeira.orlova/pohyby/Spaceport/moves.html>

Sur les programmes d'accompagnement en EPS

- <http://eduscol.education.fr/D0048/primacc.htm>

Sur les activités physiques artistiques

- <http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/apa/apagen.htm>

Sur les sports de combat

- <http://www.ac-amiens.fr/pedagogie/eps/epscombat/percu/niv3.htm>



Annexes

Annexe 1 : projet d'activité en cycle 2.....	38
Annexe 2 : historique de la capoeira.....	41



Annexe 1 : Projet d'activité en cycle 2

Projet Réaliser un spectacle de capoeira

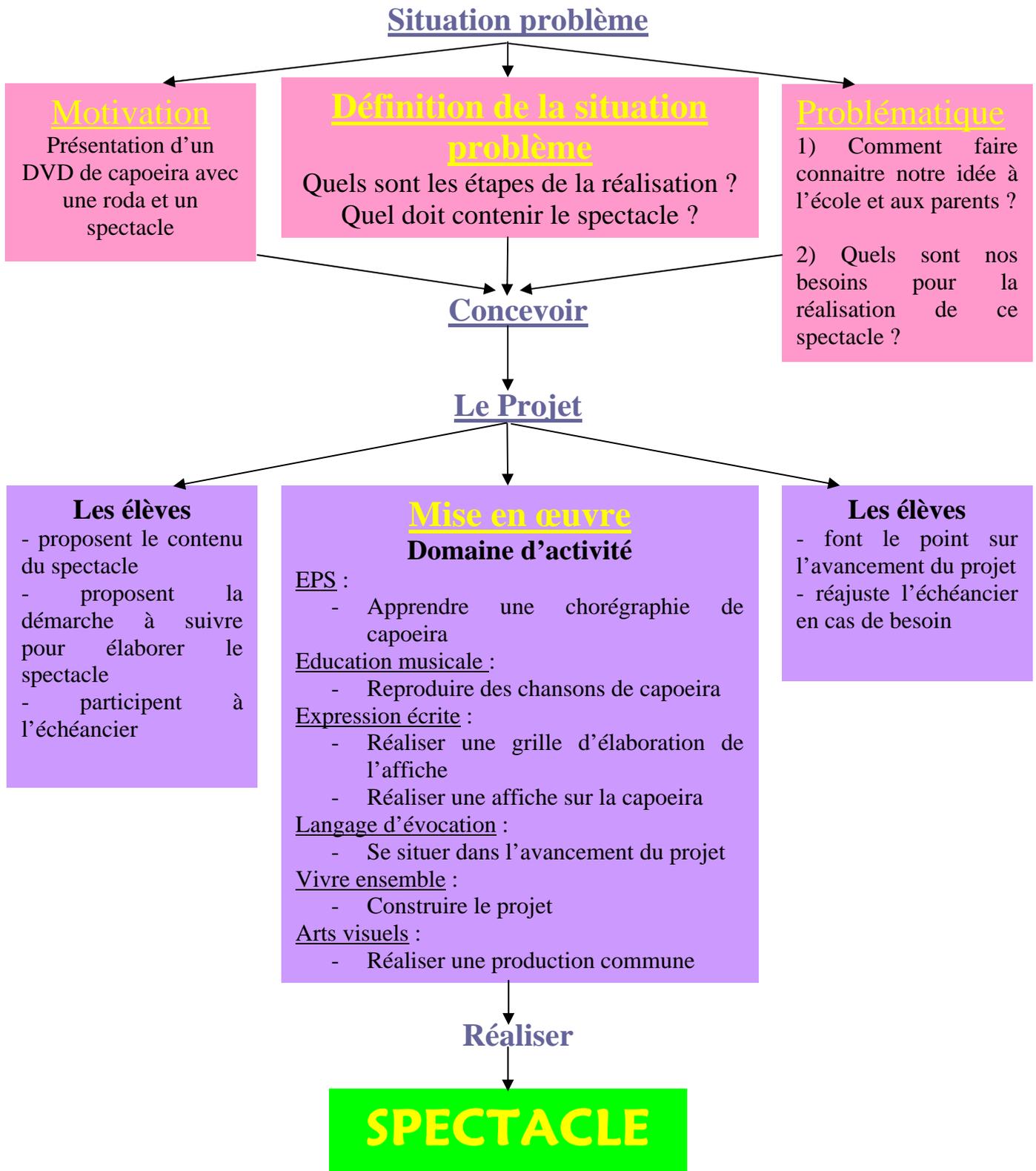




Photo 1 : Raphaël à la fin d'un *meia lua de frente*



Photo 2 : Marie Jeanne au début d'un *meia lua de frente*



Photo 3 : Anderson se préparant pour un *bananera*



Photo 4 : Christina pendant une *aù*



Photo 5 : les parents de l'école des Paimboas



Photo 6 : les CP de l'école des Paimboas



Photo 7 : les CE1 à la fin de leur spectacle



Photo 8 : les CE1 à la fin de leur spectacle



Photo 9 : la classe des CE1 vient de présenter un spectacle de capoeira



Annexe 2 : Historique de la capoeira

Contexte historique

En 1500, les premiers colons portugais arrivent au Brésil. Leur première préoccupation est de capturer la population locale pour la réduire à l'esclavage et s'en servir de main d'œuvre. Ce fut un échec total car les aborigènes mourraient en captivité. La solution pour la couronne portugaise est alors d'importer des travailleurs esclaves d'origine africaine.

Ces africains de diverses origines ont apporté leurs cultures dites « vivantes » non écrites mais inscrites dans leurs corps, leurs âmes et leurs cœurs et transmises de génération en génération.

Différentes théories sur l'origine de la capoeira

La nouveauté a pour origine la diversité

Le temps passe et pendant leur captivité, chaque personne absorbe la culture des autres. Les enfants naissent et grandissent dans cette ambiance de culture hétérogène de l'esclavage. C'est ainsi qu'un jour quelque chose de nouveau surgit.

La capoeira est la synthèse et le mélange de divers types de luttes, de danses, de rituels et d'instruments de musiques venus de différentes régions d'Afrique. Cette synthèse a eu lieu sur le sol brésilien, sous le régime de l'esclavage probablement à Salvador au XIX^{ème} siècle.

Les manifestations culturelles à cette époque sont permises et même encouragées car pour les décideurs, l'hétérogénéité des cultures est une soupape de sécurité qui reflète parfaitement le proverbe « diviser pour mieux régner ».

Mais, en 1808, Napoléon Bonaparte envahit le Portugal obligeant le roi Dom Joao VI à s'exiler au Brésil avec sa cour. Ces derniers s'affairent à détruire toute culture et à reconquérir les hommes.

Ainsi la capoeira et l'ensemble des formes expressives culturelles africaines, font l'objet d'une répression et d'une persécution de la part des seigneurs blancs. Le point culminant de cette répression est une loi ordonnant sa prohibition en 1890.

Il existe plusieurs raisons à cette persécution :

- La capoeira donnait aux africains et à leurs descendances la conscience de leur nationalité différente de celle des seigneurs blancs
- Elle donnait confiance en soi à chaque capoeiriste
- Elle renforçait les liens à l'intérieur de petits groupes
- Elle formait des lutteurs agiles, dangereux et insolents
- Il arrivait que dans les jeux, les esclaves se meurtrissent, ce qui était économiquement indésirable



La capoeira d'antan est très différente de celle d'aujourd'hui, elle ressemblait plus à une danse guerrière qui de temps en temps finissait mal.

Le déguisement comme parade

Une autre théorie parle d' «une lutte qui s'est progressivement déguisée en danse pour échapper à la persécution des contremaitres et des propriétaires de moulin ». Cette théorie semble peu probable car les danses africaines ont, elles aussi été l'objet de répression donc déguiser la capoeira en danse n'aurait pas eu de sens.

Un rite absorbé

Une troisième prétend que lors de l' « enfundula », la période où les jeunes filles accèdent à la condition de femmes, des guerriers du sud de l'Angola se livraient à une danse. Celui qui se distinguait pouvait choisir une fiancée sans payer la dote à son père. Cette danse le « n'golo » serait la capoeira, pratiquée en Afrique avant de venir au Brésil. Il n'y a pas de preuve mais certains pensent que le « n'golo » était une de ces danses-luttes qui ont été absorbées par la capoeira primitive décrite dans les années 1820.

Il existe encore d'autres théories mais dont aucune preuve n'a été donnée. Elles se basent sur la seule foi de l'imagination de capoeiristes et de chercheurs qui mêlent des héros noirs cachés dans de vieilles villes esclaves (les *quilombos*) dissimulés dans la jungle.

N'ayant pas de réelles certitudes sur l'apparition de la capoeira, il est pourtant clair qu'elle s'est organisée avec le temps, grâce à un fabuleux mélange de genre et d'hommes.

Deux siècles d'histoire

Au début du XIX^{ème} siècle, les capoeiristes font partie de la turbulente faune de la rue.

Dès 1821, ils sont torturés et en 1824 la répression devient de plus en plus brutale. Pour les politiques, la pratique de la capoeira est un réel danger pour le pouvoir en place.

En 1865, le Brésil entra en guerre contre le Paraguay parrainé par l'Angleterre. Les capoeiristes furent alors enrôlés par l'armée en échange de leur future liberté.

En 1888, l'abolition de la monarchie et la proclamation de la république en 1889 créent deux groupes de capoeiristes :

- L'un lié aux monarchistes du parti conservateur avait pour emblème la couleur blanche. Il suivait la tradition des esclaves africains et des Bahianais, ils s'étendaient sur la périphérie de la ville.



- L'autre lié aux républicains du parti libéral avait pour emblème la couleur rouge. Il suivait une tradition locale créole qui absorba les immigrants portugais pauvres, ils contrôlaient le centre de la ville.

A cette époque déjà, des chants accompagnaient les jeux de capoeira. Ces jeux ne s'effectuaient pas encore en ronde et ils étaient bien différents des jeux actuels. L'apprentissage se faisait dans la rue et la reconnaissance n'était due qu'à un certain prestige des joueurs.

Au début du XX^{ème} siècle, la capoeira ressemble au jeu moderne avec des actions au sol et debout, des acrobaties, et le *bérimbau* mène les rondes.

Vers 1930, la capoeira se légalise mais reste sous contrôle policier.

Deux maîtres deviennent les ancêtres de la capoeira moderne : Mestre Bimba et Mestre Pastinha.

Mestre Bimba fait reconnaître la capoeira par les pouvoirs publics. Il crée un nouveau style de jeu : la capoeira régionale, dont il ouvre la 1^{ère} académie à Salvador en 1932, on passe donc de l'observation à l'apprentissage.

Mestre Pastinha crée lui la 1^{ère} académie de capoeira angola, à Bahia car ailleurs c'est un style qui s'était perdu lors de la persécution policière.

En 1953, le président brésilien affirme que « la capoeira est l'unique sport véritablement national ».

A partir des années 50, c'est le début de l'uniformisation et nationalisation de la capoeira.

Vers les années 70, la capoeira entre dans un processus d'adaptation à un monde en pleine évolution. Elle fut alors assimilée, transformée et exposée à une commercialisation contagieuse. Les anciens encore vivants cessent donc d'enseigner car ils sont en désaccord avec la société de consommation, c'est alors une nouvelle génération qui prend les rennes.

Dans les années 90, il y a un retour aux fondements et aux traditions de la capoeira qui s'étaient perdues avec la pratique d'une capoeira dite « sport ». C'est alors la revalorisation de l'angola par rapport à la capoeira régionale. Elle redécouvre ses valeurs, sans perdre ce qu'elle a conquis depuis 1930 : sa technique et son statut.