

DOSSIER DE PRÉSENTATION DE PROJET

LA CAPOEIRA À L'ÉCOLE AVEC **AYOUB CHATAR**

*Découvrir un art martial afro-brésilien
jeu, rythme, histoire et coopération*



PUBLIC CIBLE

Établissements scolaires français — de la MS au CM2/Collège/Lycée

INTERVENANT

M. Ayoub Chatar — Professeur de Capoeira, de Maculé et de Percussions Afro-Brésiliennes

FORMAT

Cycle de 7 séances, avec démonstration finale devant l'école

ADRESSÉ À

La Direction de l'établissement

SOMMAIRE

Le projet en un coup d'œil

EN BREF

La capoeira est un art martial afro-brésilien né des techniques de combat et des danses des peuples africains au temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et acrobatique, et se pratique en roda — une ronde rythmée par les instruments, les chants et les frappements de mains.

Portée à l'école, elle devient un support pédagogique complet : elle apprend la discipline et la sociabilité, développe la coordination motrice, contribue à l'épanouissement musical et ouvre les élèves à une autre culture.

Nous proposons un cycle de 7 séances construit en progression, de la découverte des mouvements de base jusqu'à une démonstration finale réunissant toutes les classes participantes.

10

SÉANCES PAR CLASSE

5

CYCLES
COUVERTS

MS→CM2/Collège/Lycée

NIVEAUX CONCERNÉS

1

SPECTACLE
FINAL

AU SOMMAIRE DE CE DOSSIER

01

Découvrir la capoeira

Définition, instruments, la roda et repères historiques

02

La capoeira et les enfants

Bénéfices éducatifs et réponses aux questions des familles

03

Un projet interdisciplinaire

Français, EPS, éducation musicale, arts visuels, culture humaniste, TICE

04

La démarche & le programme

Choix pédagogiques, plan de séance et progression des 7 séances

05

L'intervenant

Parcours, certifications internationales et expérience

06

Informations pratiques

Contacts, partenaires et fiche élève en annexe

PARTIE 01 • COMPRENDRE LA DISCIPLINE

Découvrir la capoeira

Qu'est-ce que la capoeira ?

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui trouve ses racines dans les techniques de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique. Les pieds sont très largement mis à contribution durant le jeu, bien que d'autres parties du corps puissent être employées — principalement les mains, la tête, les genoux et les coudes. Les joueurs peuvent prendre position en appui ou en équilibre sur les mains pour effectuer des coups de pied ou des acrobaties.

La capoeira prend diverses formes : elle peut être jouée ou luttée à différents niveaux du sol et à différentes vitesses, accompagnée le plus souvent par des instruments, des chants et des frappements de mains.

La roda, cœur de la pratique

La principale caractéristique de la capoeira est la roda — la ronde que forment les capoeiristes lors des confrontations, appelées jeux. Elle met en scène tous les aspects de la discipline : l'aspect martial avec ses combats, et l'aspect artistique avec les floreios (acrobaties), les chants et les instruments typiques.

Le jeu symbolise à la fois le combat, l'expression corporelle et une conversation non verbale entre les deux partenaires. Cette ronde, qui délimite l'espace du jeu, sert surtout à créer une ambiance propice au spectacle : par ses chants et ses rythmes brésiliens, elle crée une atmosphère festive et chaleureuse qui donne son énergie aux capoeiristes qui jouent au centre.



Les instruments de la roda : berimbau, pandeiro, atabaque, agogô, caxixi, dobrão et baqueta

Un peu d'histoire

Inventée sans doute au cours du XVI^e siècle par les esclaves africains déportés au Brésil et leurs descendants, la capoeira est devenue l'un des sports les plus pratiqués du plus vaste pays d'Amérique latine. Elle représente pourtant bien plus qu'une simple pratique sportive : par son histoire, elle est une culture, une philosophie, un art riche et complexe.

Il existe plusieurs versions de son origine. En 1890, deux ans après l'abolition de l'esclavage au Brésil, la plupart des archives concernant l'arrivée des esclaves africains furent brûlées par le ministre Ruy Barbosa, qui pensait ainsi effacer une page sombre de l'histoire du pays. Déterminer l'origine exacte de la capoeira est donc très difficile ; elle serait apparue entre le XVI^e et le XVIII^e siècle, le premier document connu remontant à 1789, à Rio de Janeiro.

Une naissance dans la résistance

Au XVI^e siècle, l'esclavage est en plein essor au Brésil et la condition d'esclave y est particulièrement difficile. Choisis pour leur force physique, les esclaves africains sont forcés de travailler sans repos et dorment dans les senzalas. Mais si leur force physique est un critère de choix pour leur maître, leur force mentale n'est pas moins remarquable : jamais ils n'acceptèrent la captivité ni le fait d'être vendus et achetés comme de simples marchandises. À toutes les époques, ils cherchèrent à reconquérir leur liberté. Ne pouvant obtenir aucune arme, ils développèrent, à partir de leurs traditions, un art de défense utilisant uniquement les ressources du corps.

Un art longtemps interdit

Au XIX^e siècle, alors que l'abolition prend forme, la capoeira est d'abord utilisée stratégiquement par le pouvoir : des capoeiristes servent comme soldats lors de la guerre du Paraguay, puis au sein d'une garde au service de la couronne. Mais après l'abolition, des milliers de personnes libérées se retrouvent sans logement, sans travail et sans ressources. La capoeira se trouve alors associée aux bandes urbaines et acquiert une image très négative. Sa réputation devint si mauvaise qu'un décret-loi de 1890 en interdit la pratique — une interdiction qui durera jusqu'en 1937. Pourchassés, les capoeiristes risquaient les coups de fouet, la prison ou l'exil.

C'est aussi de cette période que vient une tradition toujours vivante : pour ne pas être identifiés par la police, les capoeiristes se donnaient des surnoms. Aujourd'hui encore, chaque pratiquant reçoit un surnom qui l'identifie au sein du groupe.

La reconnaissance, avec Mestre Bimba et Mestre Pastinha

Dans les années 1930, Manuel dos Reis Machado — plus connu sous le nom de Mestre Bimba — fonde à Salvador de Bahia la première école de capoeira et crée le style dit « Capoeira Regional ». À une époque où la capoeira ne s'apprenait que dans la rue, s'entraîner en salle avec des séquences codifiées était une nouveauté qui préfigure les nombreuses académies créées par la suite. L'un de ses objectifs était de dissocier la capoeira du banditisme et de lui rendre sa respectabilité.

En 1952, il obtient l'attention du président brésilien Getúlio Vargas et réalise une démonstration à la suite de laquelle la capoeira est qualifiée de véritable sport national. C'est l'un des événements qui la font sortir de la clandestinité, jusqu'à devenir aujourd'hui la deuxième activité sportive la plus pratiquée au Brésil après le football. En contrepoint, Vicente Ferreira Pastinha — Mestre Pastinha — incarnera le courant soucieux de préserver la pratique traditionnelle, la « Capoeira Angola ».



PARTIE 02 · CE QUE LES ÉLÈVES Y GAGNENT

La capoeira et les enfants

La capoeira est une excellente activité pour les enfants. Elle apprend la discipline et la sociabilité, stimule la sensibilité, développe la coordination motrice, contribue à l'épanouissement musical, encourage l'autonomie et suscite la curiosité à l'égard d'une autre culture. C'est un moyen de développement global de l'individu : on peut, grâce à elle, progresser sur le plan physique, émotionnel, social et moral.

La capoeira permet aux enfants de plus de trois ans de retrouver des postures de la petite enfance : ils se traînent, s'accroupissent, marchent sur les genoux ou à quatre pattes, se préparant ainsi à de nouvelles expériences corporelles. En cours, les mouvements travaillés sont adaptés à chaque tranche d'âge, et tout enfant a la possibilité de développer et d'améliorer de nombreux talents.

Quinze années d'expérience ont montré que l'utilisation d'un langage corporel et artistique, de façon ludique, est fondamentale pour une éducation réussie. Platon conseillait déjà la pratique de la musique et de la gymnastique pour rester en bonne santé : la capoeira réunit précisément ces deux éléments, et permet de développer la sensibilité et l'estime de soi.

LES BÉNÉFICES EN UN COUP D'ŒIL

Sur le plan moteur : coordination, équilibre, souplesse, force musculaire et qualité de la respiration.

Sur le plan social : coopération plutôt que compétition, entraide, respect mutuel et esprit fraternel au sein du groupe.

Sur le plan personnel : autonomie, autodiscipline, self-control, confiance et estime de soi.

Sur le plan culturel : ouverture au Brésil, à son histoire, à sa musique et à sa langue.

Les questions que se posent les familles

Ces questions reviennent régulièrement lors de la présentation du projet aux parents. Nous les reprenons ici telles qu'elles nous sont posées, avec les réponses apportées par l'intervenant.

Mon enfant risque-t-il de se faire mal ?

Plus tôt l'enfant apprendra à effectuer des mouvements, mieux il sera préparé à affronter des situations potentiellement dangereuses. Il sera de toute façon continuellement confronté au risque de se blesser dès qu'il bouge : cela fait partie de la vie.

L'enseignement des mouvements de capoeira est fondé sur la nature de chaque individu : il ne s'agit jamais de forcer ce qui n'est pas naturel. On développe la coordination motrice à partir de mouvements communs à tous les êtres humains, puis on les fait évoluer vers des postures de plus en plus complexes, en respectant les aptitudes physiques de chacun. La connaissance de son propre corps aide à acquérir une image corporelle et stimule le désir de vivre de nouvelles expériences motrices.

Mon enfant est-il doué pour la capoeira ?

Bien sûr. Il faut encourager autant que possible tous les enfants à pratiquer : plus ils trouveront du plaisir dans leurs activités, meilleure sera leur formation en général. Les élèves sont toujours encouragés à dépasser leurs limites, à partager leurs expériences et à s'entraider, développant ainsi un esprit fraternel au sein du groupe.

Mon enfant va-t-il entrer dans un système de compétition ?

Non. La philosophie de la capoeira dépasse la compétition à bien des égards : elle valorise le respect de la tradition, le self-control et la spiritualité de chacun. Fondée sur des origines africaines, elle consiste à jouer avec un partenaire et non contre un adversaire.

Les cours sont élaborés en fonction de la coopération et non de la compétition. On ne mesure pas le travail de chacun dans le but de récompenser les « meilleurs » : il n'existe ni championnat, ni remise de prix. Les groupes d'élèves sont volontairement constitués de façon hétérogène, car l'échange d'expériences diverses contribue à former la connaissance de soi et des autres.

Les enfants sont très agités. La capoeira fait-elle dépenser suffisamment d'énergie ?

La vie moderne privilégie les postures statiques : à la crèche comme à l'école, l'enfant reste pratiquement immobile pendant de longues heures, et il en va souvent de même à la maison, devant les écrans. Ils finissent par évacuer leur stress de façon négative pour eux et pour leurs proches.

Pendant les cours, on alterne des activités dynamiques supposant une grande dépense d'énergie avec des exercices sur les postures statiques, qui permettent de travailler l'équilibre corporel et le contrôle de soi. La capoeira améliore la respiration, donne de la souplesse et augmente la force musculaire.

Y a-t-il de la discipline dans la capoeira ?

Il existe un respect mutuel entre les élèves et le professeur : on peut sortir du cadre des règles à condition de respecter autrui. Le professeur, quant à lui, encourage constamment l'autonomie, l'autodiscipline et le self-control.

PARTIE 03 · ANCRAGE DANS LES PROGRAMMES

Un projet interdisciplinaire

Le cycle Capoeira ne se limite pas à l'éducation physique. Il constitue un support transversal, mobilisable dans six domaines d'enseignement, ce qui permet de l'inscrire pleinement dans le projet pédagogique de la classe et de l'établissement.

01 Capoeira et enseignement du français

- Langage oral et rédaction : les élèves apprennent à narrer des faits réels, à décrire et à expliquer une démarche.
- Productions possibles : compte rendu écrit, bande dessinée.

02 Capoeira et EPS — objectif majeur

- Jeux d'opposition et activités gymniques.
- Cycle danse : concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique et esthétique.
- Construire à plusieurs une phrase dansée d'au moins sept éléments, pour exprimer corporellement des personnages, des images et des sentiments, et communiquer des émotions sur des supports sonores variés.

03 Capoeira et éducation musicale

- Les pratiques vocales s'enrichissent de jeux rythmiques sur des formules simples, jouées sur des objets sonores appropriés.
- Par des activités d'écoute, les élèves comparent des œuvres musicales et découvrent la variété des genres et des styles selon les époques et les cultures.
- Dans le cadre de la roda, ils découvrent les instruments, les rythmes en tapant des mains et les chants — l'activité pouvant être rattachée à un cycle percussions.

04 Capoeira et arts visuels

- Cet enseignement favorise l'expression et la création, et amène progressivement l'enfant à cerner la notion d'œuvre d'art.
- Réalisation d'une affiche pour présenter le spectacle.
- Création d'un film ou d'un montage photo, de décors ou d'instruments.

05 Capoeira et culture humaniste

- Connaître quelques éléments culturels d'un autre pays : le Brésil.
- Les Temps modernes : le temps des découvertes, la traite des Noirs et l'esclavage.
- Le thème de l'esclavage peut être approfondi en histoire-géographie.

06 Capoeira et TICE

- Utiliser l'outil informatique pour s'informer, se documenter et présenter un travail, ainsi que pour communiquer.
 - Recherches d'information sur l'activité et création d'un dossier illustré (BD, roman-photo) avec traitement d'images — l'ensemble permettant la validation de compétences relatives au B2i.
-

PARTIE 04 · ORGANISATION DU CYCLE

La démarche & le programme

Choix pédagogiques

Selon ses choix didactiques et pédagogiques, l'enseignant peut orienter ses élèves vers une capoeira plus gymnique ou plus dansée. Il est cependant tout aussi intéressant de laisser une liberté de choix à l'intervenant et surtout aux élèves, afin qu'ils s'approprient la capoeira et en fassent une activité à leur image.

Le cycle s'étale sur 7 séances d'une heure trente en classe entière du CP au CM2, et sur deux fois quarante-cinq minutes en demi-classe pour les MS et GS. Pour la dernière séance, l'intervenant peut être accompagné d'un ou de plusieurs assistants afin de réaliser une présentation finale du travail accompli.

Le plan d'une séance

La structure d'une séance reste volontairement classique et lisible pour les élèves comme pour les enseignants :

- **L'échauffement.** Il s'oriente vers des jeux, des exercices gymniques, du renforcement musculaire et des assouplissements.
- **Le corps de séance.** Apprentissage de mouvements techniques, plus ou moins dirigés, en groupe derrière ou face à l'intervenant, puis situations d'entraînement à deux avec changements réguliers de partenaires.
- **La roda.** La séance se clôture le plus souvent par la roda, durant laquelle les élèves occupent différents rôles — acteur et spectateur actif : on joue, on chante en battant le rythme, on montre et on regarde.

Exemple de progression sur les 7 séances

SÉANCE

1

Découverte de l'activité : but, terminologie, règles et rituels

- En classe : présentation de l'intervenant et de l'activité, de son origine (histoire et projection vidéo).
- Échauffement ludique : mobilisation articulaire, renforcement musculaire et assouplissements sous forme de jeux.
- Cadeira : mouvement de base, une flexion accompagnée d'un croisement des bras devant le visage pour le protéger.
- Jinga : pas de base dansé, toujours associé à la position de cadeira, qui permet au capoeiriste d'être en déplacement permanent. Travail de la stabilité (bras et pied opposés, protection du visage, changements de côté) réalisé en miroir face au professeur, en comptant en portugais.
- Roda : formation d'une grande ronde et explication des rituels — le jeu, le salut, l'énergie de la musique et les instruments utilisés.
- Palma : les élèves frappent dans les mains en trois temps pour accompagner le rythme.
- Démonstration de jeu par le professeur.

SÉANCE

2

Travail des déplacements et approche des coups de pied en sécurité

- Échauffement ludique ciblant le renforcement de toutes les articulations.
- Révision des mouvements de base.
- Martelo : réaliser un coup de pied face à soi, puis enchaîner cadeira – martelo – cadeira.
- Démonstration par quelques élèves devant le groupe.
- Aborder la dimension martiale en roda : le professeur porte un coup de pied, l'élève esquivé.
- Travail à deux : enchaînement coup de pied / esquivé en coopération, puis inversion des rôles.
- Chant : apprentissage d'une première chanson de capoeira (Paranauê).
- Essai des instruments : pandeiro et atabaque.

SÉANCE

3 et 4

Apprentissage de différents coups de pied et des acrobaties de base

- Échauffement articulaire, renforcement musculaire et assouplissements sous forme de jeux.
- Roda : rappel de tous les mouvements acquis — cadeira, jinga, martelo, esquivé.
- Aú (la roue) : réaliser une roue classique permettant au capoeiriste de se déplacer par un mouvement acrobatique.
- Meia-lua : apprendre un deuxième coup circulaire, en tournant le pied d'un côté à l'autre.

SÉANCE

5

- Travail à deux, filles et garçons ensemble : mini-jeu de capoeira montrant qu'il n'y a pas de différence de genre dans cette discipline.
- Roda mixte intégrant le chant, avec l'apprentissage d'une nouvelle chanson.

Apprentissage des règles du jeu et construction du jeu

- Échauffement : utiliser tous les mouvements de la capoeira de manière relâchée, pour combiner étirement, échauffement et révision globale.
- Réaliser un enchaînement reprenant tous les mouvements des séances précédentes.
- Réaliser un jeu de capoeira en binôme intégrant cet enchaînement.
- Réaliser un jeu en binôme présentant une continuité de mouvements, dans le respect des règles de base.
- Explication du règlement du jeu et de l'ordre des instruments pour ouvrir une roda.
- Roda complète associant le chant et le jeu, dans le respect des règles.

SÉANCE

6

- Échauffement ludique intégrant tous les mouvements de la capoeira.
- Rappel des acrobaties de base, puis exercices pédagogiques pour aborder des acrobaties plus artistiques.
- Entraînement en sous-groupes : construire un enchaînement de quatre mouvements mêlés d'acrobaties, pour rendre le jeu plus artistique.
- Rappel de l'ordre rituel de la roda : berimbau, puis atabaque et pandeiro, palmas, salut des joueurs accroupis, chant, début du jeu, fin du jeu et salut.

Découvrir de nouvelles acrobaties et respecter le rituel de la roda

SÉANCE

7

- Révision réunissant toutes les classes participant au cycle.
- Démonstration ou cours de capoeira devant les spectateurs, selon le choix des enseignants.
- Cette dernière séance est vécue comme une fête par les enfants : c'est le moment de présenter le fruit de son travail devant ses camarades, ses spectateurs et son professeur.

Révision commune et démonstration devant les spectateurs



Vidéos de Capoeira : [Vidéo 1](#), [Vidéo 2](#), [Vidéo 3](#), [Vidéo 4](#)

PARTIE 05 • QUI ENCADRE LE PROJET

L'intervenant



AYOUB CHATAR

Professeur de Capoeira, de Maculélé et de Percussions Afro-Brésiliennes

Né le 17 juillet 1992 · Rabat

Grade : Graduado, apelido « Pica-Pau », cordão Azul e Verde

Représentant du Comité Capoeira — ville de Rabat

Originaire de la Kasbah des Oudaias, à Rabat, où il grandit et passe son enfance, Ayoub Chatar commence la capoeira à l'âge de 13 ans auprès de son instructeur Sagui. En 2006, il intègre l'association Matissa et y suit une formation professionnelle de capoeira avec ABADA CAPOEIRA, ainsi qu'une formation en percussions afro-brésiliennes.

Au terme de ses études, il poursuit sa formation et commence à donner des cours de capoeira dans les écoles françaises de Casablanca, Mohammedia, Kenitra et Rabat. Nommé en novembre 2015 Animateur artistique diplômé en Capoeira et Maculélé, il se charge à son tour de la formation de nombreux jeunes issus de projets socioculturels portés par différentes associations.

Un parcours de certification jalonné

2010 – 2011	Diplôme de Capoeira, obtenu avec distinction — Association Matissa Maroc.
Oct. 2013	Attestation de réussite, 5 ^e Rencontre Internationale de Capoeira — grade Alumno, cordão Orange-Bleue, Association Matissa Rabat.
Août 2015	Certificat du Festival Internacional da Arte Capoeira / X Jogos Mundiais ABADA-CAPOEIRA — Cachoeiras de Macacu et Rio de Janeiro (Brésil), 30 heures de formation intensive.
Nov. 2015	Nomination comme Animateur artistique diplômé en Capoeira et Maculélé.
Mars 2017	Certificat de réussite, grade de cordão Azul — délivré à Rabat, en partenariat avec le Ministère de la Jeunesse et des Sports.



Festival Internacional da Arte Capoeira — X Jogos Mundiais, ABADA-CAPOEIRA (2015)



Certificat de réussite — grade de corde Azul, Rabat (2017)



Certificat de réussite — grade de corde orange-blue, Rabat (2013)



Diplome de Capoeira

- **Une expérience internationale reconnue.** Dans le cadre de ses missions associatives, Ayoub Chatar a représenté sa discipline au Brésil (Coupe du monde de Capoeira), en France (Jeux européens de Capoeira), en Belgique (Urbain Street Dance) et au Sénégal.
- **Un engagement associatif structurant.** En 2019, il cofonde avec la communauté WE ARTrip et l'association Tazuri. Il est par ailleurs élu par la Fédération des Sports Urbains et le président du Comité Capoeira au Maroc comme Représentant du Comité Capoeira pour la ville de Rabat.

Ce parcours, à la croisée de la pratique artistique, de la pédagogie et de l'engagement associatif, fait de M. Ayoub Chatar un intervenant particulièrement qualifié pour porter ce projet auprès des jeunes publics scolaires.

PARTIE 06 · POUR ALLER PLUS LOIN

Informations pratiques & contacts

Équipe d'encadrement

Ayoub Chatar

Professeur de Capoeira / Maculélé et de percussions afro-brésiliennes

Whatsapp : 06 19 83 42 59

Tel : 07 71 92 98 88

chatar306@gmail.com

En partenariat avec

Document préparé à l'attention des directions d'établissements scolaires dans le cadre d'une proposition d'intégration du cycle Maculélé au projet pédagogique et artistique de l'école.

ANNEXE

Fiche élève — bilan du cycle

Cette fiche est proposée à titre d'exemple. Elle permet à l'enseignant d'évaluer les acquis du cycle et de prolonger le travail en classe, en français comme en culture humaniste. Les élèves répondent en rédigeant des phrases complètes.

Nom et prénom :

Classe :

Question 1 — La capoeira, qu'est-ce que c'est ? Donne ta définition personnelle de l'activité.

Question 2 — Quelles sont les origines de la capoeira ?

Question 3 — Quels sont les mots importants utilisés dans cette activité ? (trois mots au moins)

Question 4 — Quels sont les instruments utilisés en capoeira ?

Question 5 — Cite un enchaînement de capoeira comportant au moins cinq mouvements.

Question 6 — Quelles sont les choses que tu as le plus aimées dans la capoeira ?

Document préparé à l'attention des directions d'établissements scolaires dans le cadre d'une proposition d'intégration du cycle Capoeira au projet pédagogique et artistique de l'école.